



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

**ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO
CARRERA DE ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA
MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA**

**“INVESTIGACIÓN Y PUESTA EN VALOR DE LOS RECURSOS
GASTRONÓMICOS DEL CANTÓN ZAMORA, PROVINCIA DE ZAMORA
CHINCHIPE”**

TESIS DE GRADO PREVIA A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN

AUTORA:

Rosa Aurora Macas Andrade

MENCIÓN:

ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA

DIRECTOR DE TESIS

Lic. Iván Vélez Burneo

CENTRO UNIVERSITARIO ZAMORA

2010

CERTIFICACIÓN

Lic. Iván Vélez Burneo
DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe de trabajo de tesis, que se ajusta a las normas establecidas por la Escuela de Hotelería y Turismo, Modalidad Abierta y a Distancia, de la Universidad Técnica Particular de Loja; por tanto, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

Lic. Iván Vélez Burneo
DIRECTOR DE TESIS

Loja, 22 de julio del 2010

AUTORÍA

Las ideas y contenidos expuestos en el presente informe de investigación,
son de exclusiva responsabilidad de su autora

.....

Rosa Aurora Macas Andrade

Céd. 1900267772

DEDICATORIA

El momento en que el ser humano culmina una meta, es cuando se detiene a hacer un recuento de todas las ayudas recibidas, de las voces de aliento, de las expresiones de amor y comprensión; es por eso que dedico éste triunfo estudiantil a mi queridos hijos Rocío, Joyce y Newton, a mi madre, quienes con su infinita adhesión me brindaron todo su apoyo sin escatimar sacrificio alguno.

A mi madre, porque han sido los amigos, los compañeros fieles en el camino hasta aquí recorrido; y en general a toda mi familia que de una u otra manera contribuyeron para el logro de mi carrera.

A Dios por guiar mis pasos y ayudarme a superar los obstáculos que se me presentaron a lo largo del camino; y, por último quiero dedicar este logro a mis amigos y compañeros testigos de los triunfos y fracasos.

Rosa

AGRADECIMIENTO

Permítanme hacer llegar mi profundo agradecimiento, primero a Dios por darme fortaleza y la constancia para cumplir los objetivos propuestos, a nuestra universidad y especialmente a la Escuela de Administración y Turismo, a sus autoridades y docentes quienes con su sapiencia y profesionalidad brindan una sólida formación universitaria, impulsando a los estudiantes a la culminación de la carrera y al servicio de la sociedad.

Al Lic. Iván Vélez Burneo, Director de Tesis y a nuestros vocales, quienes nos orientaron y guiaron en este proyecto que sella y da cuenta de un testimonio de trabajo, entrega y voluntad; deseo dejar constancia de mis sinceros sentimientos de gratitud y amistad.

Rosa

DECLARACIÓN Y CESIÓN DE DERECHOS

“Yo, Rosa Aurora Macas Andrade, 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”

F.....

AUTORA

INDICE DE CONTENIDOS

TÍTULO	PÁGINA
Portada	
Certificación	
Autoría	
Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Acta de cesión de derechos de tesis	iii
Índice de contenidos	iv -vi
Resumen	vi - viii
Introducción	ix - xi
Objetivos generales y específicos	xii
CAPÍTULO 1	
Situación Económica Social y Productiva del Cantón.	
1.1. Situación Geográfica	1
1.2. Aspectos Demográficos	1
1.2.1. Indicadores de salud	1
1.2.2. Indicadores Educativos	2
1.2.3. Migración Interna y Externa.	4
1.2.4. Indicadores de Desarrollo Humano y Pobreza	4 – 5
Análisis de Vivienda.	5
1.3. Situación Político Administrativa.	6
1.4. Sector productivo Primario	
1.5.1. Agricultura	6
1.5.2. Ganadería.	7
1.5.3. Producción y Rendimiento.	7
1.5.4. Asistencia Técnica.	8
1.5.5. Comercialización y Consumo.	8
1.5.6. Créditos.	8
1.6. Sector Productivo Secundario.	
1.6.1. Industrias	9

1.6.2. Artesanía	9
1.7. Sector Productivo Técnico	9 -11
CAPITULO II Generalidades de la Gastronomía	
2.1. Historia de la gastronomía	12
2.2. Relación histórica ecuatoriana y su influencia	13 – 15
CAPITULO III Diagnóstico Gastronómico del Sector	
3.1 datos generales de la gastronomía del cantón.	15 – 55
3.2 platos, bebidas postres tradicionales del cantón	55 – 60
3.3 platos que ya no se preparan en el cantón	60 – 67
3.4 platos nuevos en el cantón	67- 71
CAPITULO IV Inventario de la Gastronomía Típica y Tradicional del Cantón	
4.1. Fichas	71– 72
4.2. Gastronomía Relacionada a la Fiestas	73
CAPITULO V Propuesta de Puesta en Valor del Recurso Gastronómico Típico Tradicional del Cantón.	
5.1. Estrategias de Promoción y Difusión de la Gastronomía Típica y tradicional del Cantón.	73 – 78
5.2. Instituciones y Organismos que Promocionan y Comercializan, los Platos, Bebidas postres Típicos y Tradicionales.	78- 79
CAPITULO VI Propuesta en Base al Ingrediente Base, Proponer Alternativas de Platos Bebidas, Postres para el Desayuno Escolar de Escuelas (Potencialidades Gastronómicas, Capacidad de Actores Locales).	79 - 83
CAPITULO VII Conclusiones y Recomendaciones	83- 85
Bibliografía	85 - 86
Anexos	87 -249

1. RESUMEN

El presente trabajo de investigación pretende mostrar la importancia de la gastronomía como una de las principales atracciones del desarrollo turístico, donde la culinaria a más de los encantos naturales de la región, es sin duda una de las razones, que motiva el desplazamiento de las personas a conocer nuestro Zamora. Motivada por ello se investiga la producción y consumo de platos y bebidas típicas en el cantón; para potenciar las gastronomía tradicional como un estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno)

El tema de estudio es “Investigación y puesta en valor de la gastronomía típica como atractivo diversificador de la oferta turística en el Sur oriente del Ecuador”, La muestra seleccionada fueron ciento noventa y tres personas del lugar y turistas, utilizando los siguientes instrumentos y técnicas de investigación como: las encuestas y entrevistas las mismas que se aplicaron a los pobladores mayores de cincuenta años de edad, que vivan como mínimo diez años en una de las comunidades del cantón Zamora, mediante los cuales se determinan los hábitos gastronómicos de su gente concluyendo que para la preparación culinaria de los platos, postres y bebidas utilizaban productos de la zona, que por la aculturización están desapareciendo siendo necesario rescatar y fortalecer los hábitos alimenticios que son ricos en proteínas y carbohidratos.

La metodología utilizada en la presente investigación está basada a través de la observación directa, entrevistas, encuestas, fotos, audio, fichas y cuadros estadísticos, los mismos que luego de ser tabulados han sido consolidados para obtener parámetros de medición estadísticos, que a través de la aplicación de índices e indicadores representan el consumo, producción y comercialización de los platos, bebidas y postres que se consumen en el cantón Zamora, otro método utilizado ha sido el método inductivo (particular a lo general).

Los recursos utilizados para el levantamiento de información como parrillas, fichas, encuesta, entrevista, motivación personal fueron de gran apoyo facilitando los resultados deseados en la presente investigación. Las dificultades que encontré durante la realización del trabajo es la

carencia de transporte y la colaboración por parte de los informantes claves, motivos para que algunos de los platos se desconoce su forma de preparación y consumo.

La situación geográfica, los aspectos demográficos, los índices de natalidad, morbilidad y mortalidad, los indicadores y tasas educacionales, migración, desarrollo humano y pobreza, situación económica y política, producción y rendimiento, y comercialización de productos en el cantón Zamora así como los indicadores de medicina tradicional se detallan en el Capítulo 1.

El capítulo 2, describe la historia de la gastronomía y su relación e influencia en la alimentación y nutrición de la población.

El capítulo 3, detalla en cuadros aspectos relacionados con la gastronomía propia del cantón, así: en el cuadro uno constan los datos generales sobre los platos, variedad, estudio, clasificación, ingredientes y preparación, en el dos constan los platos típicos, bebidas y postres que se usan en las festividades, sus ingredientes, preparación y consumo, en el cuadro tres están los platos, bebidas y postres que se elaboran con mayor frecuencia, sus ingredientes, preparación y consumo; en el cuatro constan los platos, bebidas y postres más demandados por los visitantes, ingredientes, preparación y consumo, el cinco contiene los platos, bebidas y postres que se recomiendan consumir a los visitantes, ingredientes, preparación y consumo, el seis los platos, bebidas y postres que han sufrido cambios en su elaboración, ingredientes, preparación y consumo, el cuadro siete contiene los platos típicos, bebidas y postres que ya no se preparan, ingredientes, preparación y consumo y el cuadro ocho contiene los platos, bebidas y postres nuevos sus ingredientes, preparación y consumo.

El capítulo 4 en el cuadro nueve describe el inventario de la gastronomía típica tradicional del cantón, fichas (encuestas), cuadro diez se refiere a gastronomía relacionada a las fiestas, su forma de consumo y el simbolismo que poseen cada uno de ellos.

El capítulo 5, acoge la propuesta para poner en valor al recurso gastronómico típico y tradicional del cantón como estrategia de promoción y difusión que realizan las instituciones y organismos que impulsan el turismo y comercializan los platos, bebidas y postres típicos y tradicionales.

En el capítulo 6, consta la propuesta titulada “extracción de la harina de yuca”, como alternativa para mejorar la preparación de platos, bebidas y postres para el desayuno escolar de los centros educativos del cantón Zamora.

En el capítulo 7 se enumeran las conclusiones a las que llega la autora luego del proceso de investigación y las recomendaciones servirán de orientación y guía para recuperar, valorar y consumir los productos tradicionales, revalorizando la agricultura y los productos propios del medio. Proyecto.

Al final se detalla la bibliografía que sustenta la presente investigación y por último los anexos de encuestas, entrevistas, fichas, fotos, audio y más documentos utilizados en la presente investigación.

Luego del análisis e interpretación de los resultados, planteamiento de la propuesta con un proyecto a ejecutarse con productos del medio, se ha podido arribar a las conclusiones que están en relación directa con los objetivos, en las que se sintetiza el desarrollo turístico y gastronómico del sector, debiendo mejorar la intervención de las autoridades, organismos gubernamentales provinciales y locales, empresa privada, etc. Lo que determina que se pueda efectuar recomendaciones para el superar limitaciones en este ámbito del turismo.

2. INTRODUCCIÓN

La gastronomía posee su propia identidad, pese a las transformaciones culturales que han sufrido, los platos de cada lugar siguen siendo los mismos, quizá con una mejor presentación, pero con igual preparación la fusión de géneros y transformaciones culinarias dan como resultado nuevas tendencias, a lo largo de la historia se conoce que el hombre fue cazador, por lo tanto carnívoro, de ese modo cubrió su necesidad de alimentarse, su principal fuente de alimento fue la caza, luego el hombre mejoro su alimentación con frutas y cereales silvestres, esto lo llevó a asentarse en lugares donde las plantas crecían mejor, la mayoría de los miembros de las culturas prefieren carne generalmente combinada con tubérculos, vegetales o cereales dependiendo su elección.

La gastronomía tiene su existencia desde que el hombre apareció en la tierra y está integrada por diferentes platos que se los puede definir como la composición, elaboración y preparación de diversas comidas que tienen cada uno de los de las culturas; cada variedad específica utilizada en la manera de preparar permite, reconocer el origen del plato por su ubicación geográfica, de la cual toman su nombre en algunos casos y las características propias de su elaboración.

La gastronomía prehispánica no utilizaba carnes de animales de granja como vacas, cerdos y corderos. Sin embargo fue rica en proteínas porque incluía la carne de pequeños animales como el cuy, la llama, la alpaca, pescados, patos y pavos que fueron originarios de América, además de una gran variedad de insectos, cigarras, hormigas y gusanos comestibles.

La cocina ecuatoriana es de una variedad increíble ya que por sus climas muy diversos, aportan con condimentos, costumbres y alimentos muy diferentes, la integración o mestizaje de la cultura autóctona con la contribución de la herencia española, la cultura autóctona a influenciado la utilización de alimentos básicos como el uso de las papas, el maíz y los fréjoles, de la española se destaca las carnes de animales de corral como cordero, cerdos, entre otros.

El maíz fue usado como dinero, en tiempos ancestrales, para la elaboración del tradicional champús, la chicha de jora bebida con la que los incas celebraban sus fiestas, además el inca conocía de los poderes curativos del maíz, para curar dolores de cabeza utilizaban el pelo de

choclo, heridas ocasionas en la piel, enfermedades de los riñones y la temida enfermedad de la viruela.

La yuca, el guineo, plátano, caña de azúcar, y en menor escala la papachina, sango pelma, sango colorado productos propios de la Amazonía, han servido de alimento desde tiempos ancestrales hasta la actualidad, algunos de los productos como la yuca, plátano, guineo y caña de azúcar son de mayor cultivo en cada una de las comunidades que conforman el cantón Zamora.

La gastronomía de Zamora Chinchipe es nueva ya que tenemos un proceso de convivencia intercultural entre los mestizos, negros, puruháes, shuar y saraguros, que agrupa elementos locales con elementos traídos principalmente de la cocina lojana. Las tribus amazónicas conocidos como jíbaros en ese entonces, se caracterizaban por ser tribus guerreras que no se sometieron al dominio español y de esta manera conservaron su propia gastronomía, costumbres y tradiciones, cabe destacar que la sal fue el primer producto que se introdujo a Zamora desde la provincia del Guayas.

La gente zamorana practica formas de solidaridad y reciprocidad a través de mingas, colectas, donaciones, intercambio de productos, resaltando el “pinchi mikuna” que se práctica en las comunas kichwas consiste en compartir los alimentos que prepara cada comunidad durante la realización de las mingas comunitarias, fiestas y reuniones costumbre tradicional de la nacionalidad saraguro.

Se cumplió el objetivo principal del proyecto puesto que con la investigación se pudo diagnosticar la producción y consumo de platos y bebidas típicos del cantón Zamora, para la puesta en valor de la gastronomía típica como atractivo diversificador de la oferta turística, inventariar los platos de la gastronomía típica cantonal, que se ofertan en los menús de restaurantes, mercados puestos, casas y sitios de expendio. Identificar los productos que son empleados en la preparación de platos y bebidas típicas y su significado, su producto base, formas de preparación, acompañamiento y combinaciones o sustituciones de ingredientes para la obtención de los diferentes platos y bebidas típicas, centros de acopio de los productos, las instituciones y organizaciones que promocionan la cultura gastronómica en la región.

La gastronomía zamorana desde sus tiempos antiguos estuvo basada en productos de la zona como el plátano, maíz, ají, yuca, papachina, carnes silvestres, plantas y frutas silvestres todos estos productos fueron quienes dieron origen a la gastronomía de los pueblos del cantón Zamora con las diferentes representaciones culturales étnicas que habitan en este cantón, la propuesta de esta investigación es recobrar estas costumbres y proponerlas a los organismos autónomos y culturales una propuesta para evitar la pérdida de identidad de los pueblos aborígenes y disminuir la migración de los pueblos ancestrales a las urbes, lugar donde pierden sus costumbres y hábitos naturales que por herencia les pertenece y así cuidar el patrimonio cultural.

El presente proyecto invita al lector a tener una experiencia de los potenciales gastronómicos existentes en el cantón Zamora, por ello describe en forma sucinta los formas de preparación, los hábitos y costumbres de consumo de las diferentes nacionalidades autóctonas que habitan en el mismo y qué productos alternan sus platos, postres, bebidas típicas y tradicionales.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la producción y consumo de platos y bebidas típicos del cantón Zamora, para la puesta en valor de la gastronomía típica como atractivo diversificador de la oferta turística.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS.

1. Inventariar los platos de la gastronomía típica del cantón Zamora, que se ofertan en los menús de restaurantes, mercados 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 del producto 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 el cantón.

CAPITULO I

SITUACIÓN ECONOMICO SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTÓN

1.1. Situación geográfica:

El cantón Zamora se encuentra al nor-occidente de la provincia de Zamora Chinchipe. Su cabecera cantonal es la ciudad de Zamora, el cantón tiene una extensión de 21872 Km².

Límites: Los límites territoriales del cantón Zamora son:

Norte: Cantón Yacuambi.

Sur: Cantones Nangaritza y Palanda

Este: Cantones Yanzatza, Centinela del Cóndor, Nangaritza

Oeste: Provincia de Loja.

Latitud 04° 04' 09" S

Longitud: 078° 57' 24"

Altitud : 970 msnm

Población: 21.791 hab. (Censo 2001)

Clima : Templado, Subtropical Húmedo

Altitud : 950 metros sobre el nivel del mar

Temperatura: 18 a 22 grados

Gentilicio: zamorano

1.2. Aspectos demográficos:

Del total de la población del cantón Zamora, el 64% viven en el área rural y el 36% en el área urbana¹. Del documento censal del cantón que dispone el Ilustre Municipio de Zamora se tiene como dato que del total de habitantes el 52% son hombres y el 48% son mujeres. La mayoría de ellos se ubican en los sectores urbanos, distribuidos en su cabecera cantonal y en las seis cabeceras parroquiales rurales, en el sector rural predomina la presencia de las etnias shuar y kichwas, principalmente en las parroquias de: Guadalupe donde residen aproximadamente el 29.8% de las etnias de shuar y Kichwas; en Imbana el 23.5% de kichwas saraguros y en Timbara viven el 20.9% shuar y kichwas.

1.2.1. Indicadores de salud:

El cantón Zamora cuenta con un hospital localizado en el centro de la ciudad que lleva el nombre de Julius Dopner, el hospital del Seguro no tiene infraestructura propia, centros de salud a nivel de parroquias y pueblos, sub-centros de salud en las cabeceras parroquiales excepto en Sabanilla y uno en la parroquia urbana de El Limón; y tres puestos de salud que incluye a la parroquia Timbara y los barrios de San Antonio y La Pituca. En el diagnóstico se evidencia la no existencia de puestos de salud en el 95% de los barrios pertenecientes al cantón Zamora y que han solicitado su montaje o instalación en los diagnósticos comunitarios

¹ Departamento Técnico Municipio de Zamora.

realizados. En la mayoría de las comunidades del cantón Zamora, muestran una incorrecta disposición de desechos hospitalarios.²

Medicina Tradicional

En el cantón Zamora la mayoría de la población preserva la tradición milenaria de la medicina tradicional, para sanar ciertas enfermedades mediante la utilización de plantas curativas propias del lugar como son: Matico, saúco, menta, llantén, mortiño, cadillo, escancél, yansao, ruda, toronjil, geranio, chine, verbena, sábila, limón, ayarosa, guabiduca, natema samike, suelda con suelda y la sangre de drago. La utilización de estas plantas es mediante la experiencia y conocimientos ancestrales de sus moradores, o con la intervención de personas con conocimientos en el campo de la medicina tradicional.

Natalidad y Morbilidad

La tasa de natalidad de nacidos vivos del cantón Zamora es de 13.5% de la población total, lo que representa 110 nacimientos por año, según dato específico proporcionado por la Dirección de Salud de Zamora. Entre las causas de morbilidad del cantón Zamora tenemos las infecciones agudas con 3361 casos que representan el 56 % que incluye a todas las poblaciones. El factor climático y la contaminación ambiental por polución de partículas finas influyen en la salud de la población. La segunda causa de morbilidad es la enfermedad diarreica aguda (EDA) atribuida a los malos hábitos alimenticios, contaminación del agua y hacinamiento de la población.³

Mortalidad

La tasa de mortalidad general del cantón Zamora es de 3.1% lo que representa 252 fallecimientos, las principales causas de mortalidad son las enfermedades del corazón (5.66%) y (29.37%) representadas por las demás enfermedades que comprometen diferentes órganos del cuerpo humano.⁴

1.2.2. Indicadores Educativos.

El sistema educativo del cantón Zamora lo conforman 15 escuelas a nivel pre-primario; 62 de nivel primario; 12 de nivel medio; 11 bilingües y una escuela para niños especiales.⁵ El sistema educativo del cantón Zamora es predominantemente fiscal y comprende el 87% de los establecimientos de nivel pre-primario, primario y medio. Los establecimientos fisco misionales abarcan el 13%, cubriendo en los tres niveles señalados, destacando la no existencia de establecimientos educativos particulares en ningún nivel de los indicados.

La ubicación de la infraestructura educativa es minoritaria en las cabeceras parroquiales y representa el 42%, la mayoría de la infraestructura educativa está ubicada en barrios y

² Dirección Provincial de Salud Zamora

³ Idem.

⁴ Dirección Provincial de Salud de Zamora

⁵ Departamento de Supervisión Zona 3 intercultural Bilingüe Zamora

poblaciones localizadas en los sectores rurales de las parroquias del cantón Zamora y representa el 58%. En la ciudad de Zamora funciona la escuela especial “ANDRES F. CORDOVA”, que está a cargo de dos maestras, atiende a 10 alumnos con diferentes discapacidades, estos niños pueden asistir hasta los 18 años de edad según las normas y reglas de la institución.⁶

Tasa de Escolaridad Media

El promedio de años aprobados por la población de 10 años y más la tasa de escolaridad media para el cantón Zamora es de 6,7 años, para la población del área urbana es de 8,3 años y para el área rural es de 5,1 años, para hombres el 6,7 y para mujeres 6,8 años. En comparación con la tasa de analfabetismo del cantón Loja la escolaridad media es de 8,1 años, para la población del área urbana es de 9,4 años y para el área rural es de 5,4 años. El porcentaje de hombres es de 8,1 y en mujeres el 8,2 año.⁷ Se podría decir que el cantón Zamora comparado con el cantón Loja, Zamora posee menor número promedio de tasa de escolaridad media

Tasa de analfabetismo

El avance educativo que ha logrado el cantón Zamora tanto en el área urbana como en el área rural, los datos promedio indican que un 7.3%⁸ de la población permanece analfabeta, así mismo que un 55,6% de la población en promedio ha terminado la primaria, un 21,1 % la secundaria y un 9,3% a concluido sus estudios superiores, lo que demuestra un alto índice de escolaridad y de instrucción de la mayoría de los habitantes del cantón Zamora a diferencia del cantón Loja la tasa de analfabetismo en el área urbana y rural es de 4,5 % de la población permanece analfabeta, comparados los valores antes indicados se puede apreciar que el analfabetismo en el cantón Zamora es mayor a diferencia del cantón Loja.

Educación no formal

La población estudiantil, los discapacitados y personas que tienen interés en formación complementaria a través de la educación no formal tienen algunas opciones que están permitiendo elevar el nivel de conocimientos y procedimientos de enseñanza aprendizaje para enfrentar discapacidades o desconocimientos en temas como la informática que ayudan a mejorar sus capacidades

Infraestructura existente

Los principales centros educativos de nivel primario, secundario y superior que se encuentran en el área urbana son⁹: Escuela Luis Felipe Borja del Alcázar, Escuela Eloy Alfaro, Escuela Amazonas, Escuela La Inmaculada, el Instituto Tecnológico Superior "San Francisco", Instituto Técnico Superior "12 de Febrero", Colegio Fiscal "Amazonas", Colegio Técnico Luis Felipe Borja del Alcázar con el Bachillerato Polivalente en Informática y Electrónica,

⁶ Dirección Provincial de Educación Hispana

⁷ www/INEC.gov.ec Abril 2010- 06

⁸ Idem.

⁹ <http://www.sanpancho.4t.com>, consultado en Diciembre 2009.

Colegio Madre Bernarda, Instituto Pedagógico "Jorge Mosquera" dos extensiones universitarias: Técnica Particular de Loja y Politécnica Ecológica Amazónica Zamora.

1.2.3. Migración.

La migración temporal afecta a la mayoría de los habitantes del cantón Zamora y apoyan fundamentalmente en labores agrícolas, mineras, construcción, quehaceres domésticos, sector público y privado, durante todo el transcurso del año. Un porcentaje minoritario que también realiza actividades productivas que involucran movimientos migratorios principalmente a las ciudades de Loja, Cuenca, Guayaquil, y Santo Domingo de los Colorados. Las remesas que envían los emigrantes desde el exterior a sus familias fluctúan entre 450 a 500 dólares mensuales, los cuales son invertidos en alimentación, construcción, compra de bienes muebles e inmuebles, pago de deudas y un porcentaje minoritario es destinado a inversiones financieras y educación.

La emigración constituye un fenómeno que afecta a todo el país y por ende el cantón Zamora muestra un alto número de personas emigrantes, que según la información del diagnóstico comunitario afectaría aproximadamente a 3420 habitantes del cantón que en la práctica representa el 15.75% de su población. Los países con mayor flujo migratorio en su orden son: España, Estados Unidos, Inglaterra, Italia, Israel, y se ocupan en labores relacionadas con agricultura, quehaceres domésticos y construcción. La población cantonal según el censo 2001 es de 21791 habitantes¹⁰ La tasa de crecimiento anual es de 4.5 %. Lo que demuestra que su población ha decrecido desde el censo de 1990 en un promedio de 1316 personas por año, evidenciando que la migración ha afectado significativamente a la población del cantón.

1.2.4. Indicadores de Desarrollo Humano y Pobreza.

Desarrollo humano en cantón Zamora.

En el cantón Zamora dada la diversidad de etnias se habla el idioma español, shuar, kichwa. En la vestimenta predomina el uso del pantalón, camisetas y gorras en el hombre y falda, pantalón, blusa y zapatillas en mujeres, este modo de vestir ha influenciado a la etnia Shuar y Saraguro, los cuales un mínimo porcentaje utilizan vestimenta típica. Las festividades en las diferentes parroquias tienen diversidad de origen y motivo predominando las de carácter religioso que se celebran a lo largo de casi todo el año. Luego están las fiestas de parroquialización y las tradicionales de carnaval, semana santa, navidad y fin de año. Esas fiestas se celebran normalmente con pregón, desfiles, encuentros deportivos, juegos pirotécnicos, sesión solemne y actividades sociales, culturales y religiosas.

Las principales fiestas que se celebran en la cabecera cantonal son: La Fundación de Zamora el 06 de Octubre y las de provincialización que se celebran el 10 de Noviembre.¹¹

Los moradores mantienen las creencias sobre la influencia de la luna para asegurar buenas siembras y cosechas así como la confianza en Dios y los santos que veneran. Los pobladores del cantón en su gran mayoría aceptan la intervención de la justicia como única forma de

¹⁰ Departamento Técnico Municipio de Zamora

¹¹ Departamento de Desarrollo Comunitario Municipio Zamora

sanción social para quien comete delitos o infringe la ley. En el sector rural es marcada la influencia de la música tradicional como pasillos, pasacalles, sanjuanitos, cachullapis, además de cumbias, rancheras, rockolera y romántica; el proceso de modernización y los medios de comunicación han influenciado en la práctica de costumbres y valores morales, así como el cambio de vestimenta, adaptación a las nuevas formas de baile en la cultura y en la economía.

Así mismo se identifica que los jóvenes y niños de la nacionalidad shuar y saraguro son las más afectadas por el proceso de a culturización y modernización al que están sometidas en su quehacer diario. Existen relaciones recíprocas entre etnias que habitan en el cantón lo que ha permitido generar buenas relaciones, integración pluri cultural, matrimonios entre etnias, lo que es producto de la buena comunicación y participación existente.

Situación Socio - económica del Cantón

En el cantón Zamora el promedio de NBI es de 64.4%, y la parroquia Imbana presenta un NBI del 93.5 %, ubicándose como la parroquia más pobre del cantón; el análisis de estos datos, refleja que 64 y 93 personas de cada 100 habitantes son pobres.

Otro indicador importante es el índice de pobreza extrema, que nos refleja el número de habitantes que no pueden acceder ni siquiera a la compra de los alimentos necesarios para tener una nutrición correcta”. Este índice cantonal es de 29,2 %, lo que demuestra que un tercio de los habitantes del cantón, se encuentran en ésta situación. En el caso de las parroquias, éste índice lo tiene alto la Parroquia Imbana con un 62,4 % de su población.

La “pobreza de consumo” y “la extrema pobreza de consumo”, estudian “cuan pobres son los pobres”; dándonos un conocimiento aproximado de las situaciones extremas cuando hay escasez de ingreso o consumo, precisando una situación de pobreza entre los más pobres. Esto quiere decir, que si es alto el porcentaje, la gente está en niveles muy profundos de miseria. Si es bajo el porcentaje, significa que son pobres pero de una manera no tan pronunciada. En el Cantón Zamora los índices promedio son de 18.3 % y 3.3 % respectivamente. En las parroquias los índices analizados más altos se ubican en Timbara con el 38.8% y la de extrema pobreza de consumo con el 8%, respectivamente.

El nivel de pobreza es más alto en las áreas rurales excepto en el caso de la parroquia San Carlos donde se refleja el efecto causado por las minas auríferas y la explotación ganadera, al mostrar el más bajo índice de extrema pobreza de consumo es de (0,7%) en su población.¹²

1.3. Análisis de la vivienda:

El total de viviendas del cantón Zamora es de 4850 donde habitan un total de 4888 hogares tan solo un 33,3% tiene acceso al servicio telefónico y el servicio de recolección de basura cubre al 47,4% de las viviendas básicamente dirigido a las cabeceras parroquiales: El porcentaje de hacinamiento es del 29.5 % en el cantón y se establece que el número de personas por dormitorio promedio es de 2,8¹³.

¹² Departamento Técnico Municipio de Zamora

¹³ Departamento Técnico Municipio de Zamora.

1.4. Situación Política Administrativa:

El cantón Zamora está compuesto de seis parroquias rurales¹⁴: Imbana, Sabanilla, Guadalupe, Cumbaratza, San Carlos, Timbara y dos parroquias urbanas Zamora y El Limón; siendo la más extensa la parroquia Zamora, representantes de Juntas Parroquial. El Municipio es una Institución que se desenvuelve bajo cinco niveles jerárquico funcionales:

El Legislativo.- Integrado por siete concejales que incluye dos mujeres y la presencia de cinco partidos políticos (Alianza País, Sociedad Patriótica, MAS, PS, Pachakutik), electos por votación popular, distribuidos en 9 comisiones. El Ejecutivo.- Representado por el Alcalde, electo por votación popular. El Asesor.- constituido por Procurador Síndico. El de Apoyo.- Representado por Secretaria General, Jefatura de Personal y Jefatura de Computo y el Operativo.- representado por los departamentos de Planificación, Obras Publicas, Desarrollo Comunitario y Financiero Municipales.

Grafico # 1: Cantón Zamora



Fuente: Municipio del Cantón Zamora¹⁵.

1.5. Sector Productivo Primario:

1.5.1. Agricultura:

En el cantón Zamora por tener un clima tropical produce con excelentes resultados, la producción de los suelos ha permitido desarrollar una extraordinaria producción, entre los principales productos tenemos, el plátano su cultivo es de 287 hectáreas con un 45% de rendimiento, esta actividad se realiza según el calendario agrícola de siembra, inicia en el mes de enero doce días después del quinto día de la luna de cada mes hasta ocho días antes de la luna llena culminando en febrero, luego se deja pasar ocho días durante el mes de marzo; la cosecha del producto se obtiene al año y medio después de la siembra, ya que la planta a los seis meses carga los hijuelos, necesitando de insumos y herramientas: barreta, machete, matamalezas que apoyen las labores de siembra y limpieza de la maleza.

¹⁴Idem.

¹⁵ Departamento Técnico Municipio de Zamora.

El guineo se cultiva 257 hectáreas¹⁶ siguiendo el mismo procedimiento del cultivo del plátano. Los cultivos de la yuca se realizan en cualquier temporada del año, sin embargo los agricultores consideran que el mes de junio es apropiado para preparar la tierra y la siembra se realiza en el mes de julio, la primera deshierba se realiza al mes de la siembra, de acuerdo a las variedades de la semilla la cosecha se realiza a los ocho meses cuando la semilla es ligera y las demás a los once desde la siembra, en el cantón Zamora existen 133 hectáreas de cultivo de yuca con un rendimiento de 17.7%, el maíz se cultivan 137 hectáreas de cultivo y tiene 3% de rendimiento, se siembra en julio, se deshierba en octubre y se cosecha en enero, en lugares fríos como en Imbana y Sabanillas el cultivo de este producto se realiza en el mes de enero, febrero y agosto las cosechas son en los meses de abril, julio y agosto.

El café y el cacao se cultiva 198 hectáreas con un rendimiento del 0,6 % la caña de azúcar tiene 298 hectáreas de cultivo con un rendimiento del 98%, la siembra se realiza en cualquier época del año, después de la luna nueva y se cosecha al año de la siembra. Con los detalles antes mencionados se concluye que el plátano, guineo, caña de azúcar y la yuca son los productos predominantes en cada una de las comunidades del cantón Zamora, los mismos que sirven de base en la alimentación diaria de sus habitantes. En la mayoría de las parroquias según lo señalan los moradores, la siembra de los huertos se lo realiza con preferencia los meses de mayo y junio de cada año.

1.5.2. Ganadería:

“El cantón Zamora es eminentemente ganadero, las razas de ganadería bovina existentes en el cantón son: el Criollo Mejorado y Holstein en mayor escala, seguido del Brown Swiss, Brahman en menor escala, también hay presencia de ganadería caballar y mular. Un porcentaje elevado de propietarios de fincas señalan que crían cerdos para autoconsumo, destacándose las razas como: Criolla, Durok, York shire. Para manutención la cría de pollo, cuyes, patos, y gansos”¹⁷. En los últimos años en el barrio Piuntza y Soapaca se cultiva una especie de anfibio originaria del este de Norteamérica importada desde Asia comúnmente conocida con el nombre de rana toro, su nombre científico es *Lithobates catesbeianus*, en la mayoría de las comunidades del cantón se cultiva la tilapia con predominio de la mojarra su nombre científico *Oreochromis mossambicus*, para sustento alimenticio de las familias e ingresos económicos. En algunos sectores del cantón cultivan el caracol perteneciente al género *Helix*, es utilizado en alimentación, medicina.

1.5.3 Producción y Rendimiento:

Producción Ganadera:

La producción pecuaria del cantón, el mismo que identifica la ganadería bovina con la presencia de 72 ejemplares de sangre pura productora de leche, 3973 cabezas de ganado criollas de producción de leche. Dentro del cantón se identifica la presencia de 20195 cabezas de ganado de las cuales son: 10807 criollas y 9260 mestizas sin registro.

¹⁶ Departamento Técnico del Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca (MAGAP)

¹⁷ Departamento Técnico Municipio de Zamora

En cuanto a la ganadería porcina el cantón Zamora tiene aproximadamente 2413 cabezas de ganado porcino de los cuales 1469 son criollos 924 mestizos y 19 son sangre pura, y en ganado ovino ubicados en las zonas frías del cantón existe 436 cabezas de las cuales 378 son criollas y 58 mestizas. Entre otras especies de ganado existen: el asnar 388, caballo 1636 y mular 996 ejemplares. En ganadería menor se establece que existen 24013 entre gallos, gallinas y pollos; 1654 patos; 796 pavos y 8708 cuyes aproximadamente¹⁸.

Rendimiento de la actividad ganadera:

El ganado vacuno presenta un nivel de reproducción a las 64 semanas, el índice de mortalidad es del 15 %. Las técnicas de cuidado y manejo del ganado generalmente es tradicional y ocasionalmente semi-tecnificado. Los pobladores dan a conocer la falta de apoyo en lo referente al asesoramiento técnico en la cría y manejo de ganado.

1.5.4 Asistencia Técnica:

Las técnicas de cuidado y manejo del ganado se practican a la manera tradicional y ocasionalmente semi-tecnificado.¹⁹

1.5.5. Comercialización y Consumo

En Zamora un 90% está destinado al autoconsumo y el 10% restante²⁰ de la producción agrícola y pecuaria está destinada a la venta directa al intermediario. La producción agrícola de autoconsumo en su mayoría es utilizada para la manutención de las familias y su remanente para la alimentación de la ganadería menor. Los principales productos que se comercializan son: ganado vacuno a la provincia de Loja, el Oro y Guayaquil la leche se la comercializa a la vecina provincia de Loja a través de las empresas LOJANITA y ECOLAC.

Los anfibios de invernadero como ranas son comercializadas dentro y fuera del país como a EEUU, Europa y Japón, el pez tilapia se comercializada dentro de la provincia. El café, cacao, banano, frutas, maíz y en su gran mayoría son productos que se comercializan con Loja, Cuenca, Guayaquil y con el Perú. El plátano, la yuca, guineo y las papayas son comercializados dentro del cantón y a la vecina provincia de Loja. Comercio minorista, existe un mercado central en la ciudad de Zamora y ferias libres los días sábados y domingos donde se comercian los productos agrícolas y aves, las ferias agropecuaria se realiza en el cantón y mercados a nivel de parroquias.

1.5.6. Crédito:

En el cantón Zamora se encuentran instituciones financieras que apoyan con créditos agropecuarios entre ellos tenemos el BNF da créditos a los agricultores, actualmente al 8 y 12%. La CAPEC también presta a los productores agropecuarios al 12% anual de interés.²¹

¹⁸ Departamento Técnico del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca (MAGAP)

¹⁹ Dto. técnico del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca (MAGAP)

²⁰ Dto. Técnico Municipio de Zamora

²¹ Idem

1.6. Sector Productivo Secundario:

1.6.1. Industria:

La pequeña industria se ha dado en menor grado de desarrollo, es así que se encuentra la pequeña empresa de Industria de procesamiento de embutidos cárnicos “El Zamorano” con la Asociación de Ganaderos Amazónicos, la infraestructura se encuentra ubicada en la parroquia Cumbaratza.

En el barrio Rancho Alegre se encuentra la pequeña industria de “Quesos Zamora”, en este mismo barrio se encuentra la industria de vinos Rancho Alegre y Vinos Zamora que son elaborados con frutas tropicales propios del cantón como el membrillo, mora y papaya. El licor 7 Pingas en el barrio Tunantza, 7 Alipios en Cuzuntza de la parroquia Cumbaratza y en la parroquia Timbara se produce la panela en bloque y granulada, aguardiente y guarapo debido a los grandes cultivos de caña de azúcar que existe en este lugar.

1.6.2. Artesanía:

En el cantón Zamora, la mayoría de sus habitantes son artesanos trabajan en la elaboración de hamacas, collares de semillas, adornos de chonta, lanzas, etc. En servicios artesanales están los talleres de carpintería, taller de confección de ropa, talleres de reparación de vehículos, micro empresas de confección de tejas, ladrillos y bloque.

1.7. Sector productivo técnico:

Comercio:

El comercio del cantón está basado en la venta de productos agrícolas y pecuarios como plátano, yuca, guineo, café, cacao y frutas tropicales; seguidos de la venta de ganado vacuno, cerdos, aves de corral, leche, embutidos cárnicos, productos lácteos (quesos, quesillo) y licor; últimamente el cantón ofrece un nuevo producto al mercado exterior como es la rana toro y pez tilapia. Artesanía en madera, adornos e instrumentos de música, de las etnias shuar y saraguros, muebles de madera muy fina para sala y comedor, bloques, licores entre otros.

Turismo:

El turismo en este cantón es nuevo, se viene desarrollando durante los últimos diez años, gracias a sus grandes potenciales existentes tales como atractivos naturales, avifauna, arqueología, reservas ecológicas, variedades de orquídeas, grupos étnicos, gastronomía típica y tradicional; facilitando al turista a realizar diferentes clases de turismo, tales como turismo científico en la Estación científica San Francisco, turismo de aventura, turismo religioso, turismo arqueológico y turismo cultural.

Además del la reserva ecológica el cantón Zamora posee once cascadas tales como: la “San Antonio de Guadalupe” ubicada en los límites de los cantones de Zamora y Yacuambi; la “Cascada la Rosa” en el barrio Tunantza a unos ochocientos metros desde la vía principal, el

acceso lo realiza por camino de herradura, la Cascada “Velo de Novia” conocida como la Rápida por su caída y color blanco de sus aguas, se ubica a 20 km de Zamora sobre la vía que conduce a Loja y tiene una caída de sesenta metros de altura. Cascada la Poderosa se encuentra en el Parque Nacional Podocarpus, cascada La Chismosa ubicada dentro del Parque Nacional Podocarpus, tiene una caída de diez metros.

La Cascada Los Chorrillos se encuentra en el barrio la Fragancia, con una caída de diez metros de altura, cascada El Destrozo presenta una caída de cuarenta metros. Cascada San Ramón ubicada en el barrio El Tambo posee una caída de sesenta metros, cascada El Líbano, cascada el Genairo con una caída de ciento veinte metros de altura, cascada el Aventurero ubicada en la parroquia Timbara en el barrio Buenaventura.

Otro de los atractivos que han llamado la atención de los visitantes es el río Zamora y Yacuambi, Las micro cuencas de El Limón, Jambue, Bombuscaro que se caracteriza por sus aguas claras y cristalinas, Sabanillas entre otras, donde al turista permite, tomar la brisa fresca y observar variedades de especies de aves especialmente en horas de la mañana.

Turismo arqueológico: existen monumentos históricos y edificaciones donde se observa la arquitectura neoclásica, así tenemos el Puente de la Saquea que comunica a cinco cantones, el reloj más grande del mundo construido en la colina “El Tejar” que comprende un área de mil seiscientos metros cuadrados de talud. La plaza cívica Daniel Martínez, que se encuentra el monumento del héroe caído en combate en el conflicto bélico con el Perú en el año 1981 demostrando valentía y tenacidad del soldado ecuatoriano. El monumento a Naya o la Chapetona, monumento de la etnia shuar en el redondel junto al puente nuevo, la Catedral de Zamora en su construcción se observa la arquitectura neoclásica.

Turismo ecológico: el cantón cuenta con áreas protegidas como el Parque Nacional Podocarpus que lleva el nombre científico de una de las especies maderables de la zona, conocida como romerillo, sinsin o guabisay. Con el propósito de desarrollar el turismo de aventura en el cantón se ha adecuado una reserva ecológica como es el Parque Nacional Podocarpus, donde se recibe un número de turista por año que luego van incrementando es así que en el año 2006 ingresaron 1.079 turistas, en el año 2007 un número de 1220 turistas, en el 2008 se eleva a un número de 1283 turistas, y continúan incrementándose el número de visitantes es así que, en el año 2009 un número de 1313²² visitantes ingresaron a visitar el parque nacional y sus atractivos naturales, en su mayoría son turistas nacionales y la minoría lo integran los turistas extranjeros entre ellos son los estadounidenses, alemanes e ingleses.

La flora del cantón tiene variedades de especies, considerando como los principales el Romerillo y Guayacán que se caracterizan por ser una madera muy fuerte y pesada; el cedro y almendro son consideradas como maderas finas, como especies únicas en América latina, con esta especie de madera se fabrican muebles muy finos que son buscados en el mercado. Dentro de esta área protegida crece el árbol milenario conocido como chinchona o cascarilla que es utilizado para combatir la terrible enfermedad del paludismo (malaria) el árbol de sangre de drago poseen propiedades curativas en su cascara actuando como plantas

²² Ministerio de Medio Ambiente.

medicinales, seguidas de otras variedades de árboles. Para ingresar a este lugar los turistas lo realizan por el sector el Bombuscaro, este parque se encuentra bajo vigilancia del Ministerio de Medio Ambiente de la provincia.

Aviturismo, este cantón se caracteriza por ser uno de los más ricos a nivel del mundo en avifauna por tener variedades de especies, está poblada con más de seiscientas treinta especies de aves registradas, entre ellas están el gallo de peña, loros, pájaro paraguas, tucanes, el loro de cuello blanco, ave símbolo del cantón Zamora. En cuanto a la fauna está compuesta por diversas especies de mamíferos, anfibios, aves y reptiles.

Zamora ofrece lugares donde el visitante pueda distraerse y relajarse sitios de recreación como el Paraíso, Complejo Municipal “El Bombuscaro,” playas del Shako, balneario natural del río Bombuscaro, entre otros. Las elevaciones como la loma de Tres cruces y el cerro Coello permiten al turista practicar el excursionismo. En el centro de la ciudad se encuentra el jardín botánico “Marco Jiménez” y el refugio ecológico de Tzanka donde existen colecciones de plantas y animales, facilitando al turista observar la flora y fauna sin tener que internarse en la selva.

Infraestructura hotelera el cantón cuenta con hoteles que brindan alojamiento donde el visitante pueda descansar cómodamente, son el hostel Betania que brinda servicios de TV cable, garaje, ambiente rústico con toques modernos, su infraestructura tiene 12 habitaciones. El Hostel Gimifa cuenta con servicios de TV cable, garaje, entre otros, ambiente acogedor. Entre los hoteles considerados de primera clase están: Chonta Dorada, Hostel Torres Internacional, Hotel Maguna, Hotel Orillas del Zamora, entre otros.

Una de las grandes potencialidades de turismo en el cantón es su gastronomía rica en nutrientes y proteínas se caracteriza por ser elaborada con productos del medio para la preparación de los platos típicos como es la rana toro, tilapia roja, caracol, yamala, y otros animales, los mismo que son preparados y presentados en los restaurantes donde ofrecen platos a la carta, desayunos, almuerzos y meriendas los recomendados son: restaurant La cazuela de la Abuela, donde ofrece Platos a la carta, almuerzos y carta de vinos nacionales, ambiente rústico con toques modernos, estilo formal y casual. Seguidos de los restaurant 200 Millas, restaurant Don Pepe, King Burger, La Choza, El Agape, el Crazy chicken que ofrecen al visitante platos a la carta y almuerzos, restaurant Happy Park ofrece platos a la carta y meriendas y restaurante las Gemelitas. Además se conoce que los días sábados, domingos y feriados podemos degustar del exquisito caldo de corroncho y ayampaco preparado por la nacionalidad shuar, en el barrio Santa Elena.

Transporte.

El cantón Zamora cuenta con unidades de transporte que prestan servicio interprovincial e internacional como son la cooperativa de transporte Loja, cooperativa transporte Nambija, cooperativa transporte Unión Cariamanga y cooperativa de transporte Viajeros.

Como unidades de Transporte intercantonal están: la cooperativa de transporte Unión Yanzatza y Cooperativa Transporte Zamora. En transporte interno prestan servicios las

cooperativas de camionetas Río Zamora, cooperativas de Radio Taxis Terminal Terrestre y la cooperativa Taxi Amigo.

CAPITULO II

GENERALIDADES DE LA GASTRONOMIA

2.1. Historia de la gastronomía

“A lo largo de la historia se conoce que el hombre fue cazador, por lo tanto carnívoro, de ese modo cubrió su necesidad de alimentarse, su principal fuente de alimento fue la caza, superada la pre-historia la dieta del hombre aumentó en frutas, cereales silvestres, entre otros alimentos y esto lo llevó a asentarse en lugares donde las plantas crecían mejor, la mayoría de los miembros de las culturas prefieren carne generalmente combinada con vegetales o cereales dependiendo su elección”.²³

La gastronomía tiene su propia identidad; su existencia viene desde que el hombre apareció en la tierra. A pesar de las transformaciones culturales que existen, los platos de cada país siguen siendo los mismos, quizá con una mejor presentación, pero con la misma preparación, la fusión de variedades y transformaciones culinarias dan como resultado nuevas tendencias, como la cocina novo andina de sabores novedosos y extraordinarios, resultado de la introducción de nuevos productos y del intercambio cultural.

La gastronomía está integrada por diferentes platos que se los puede definir como la composición, elaboración y preparación de diversas comidas que tienen cada uno de los pueblos. Cada género específico utilizado en la forma de preparar permite identificar el origen del plato por su ubicación geográfica, de la cual toman su nombre y las características propias de su elaboración.

En la actualidad en todos los países están en auge las nuevas tendencias gastronómicas. Las innovaciones de la forma de preparación con variedades procedentes de cualquier lugar del mundo, el hombre desde su origen estuvo íntimamente ligado a la naturaleza, ha buscado y encontrado en los productos de la tierra como alimentarse e incluso el cómo combatir ciertas enfermedades a través de una alimentación saludable. Hipócrates ya decía “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”, con lo cual ya se conocía las utilidades de los alimentos vegetales como las frutas, verduras, hortalizas y cereales”.²⁴

La gastronomía en el cantón es nueva ya que tenemos un proceso de convivencia intercultural entre los mestizos, negros, puruháes, shuar y saraguros, que agrupa elementos locales con elementos traídos principalmente de la cocina lojana.²⁵

²³ Patricio Pacheco Alvarado 2005, Manual para el cocinero, primera edición, Quito- Ecuador, editorial fraga.

²⁴ Dr. Rumi Contento, Lic. Araceli Andrade Chamorro (2008), Salud y Cultura, Zamora Chinchipe, Ecuador.

²⁵ Cronista Luis Cañar, CAMARA DE TURISMO PROVINCIAL (comunicación personal, 2009, noviembre 13).

Uno de los platos típicos es el caldo de corroncho, los maytos de pescado y palmito, guatusa asada y caldo de danta, el sancocho, las empanadas y el pan de yuca. Las principales comidas y bebidas típicas son: ayampaco, el Pinchi Mikuna, ancas de rana, corroncho asado, tilapia sudada, tapado de palma, seco o caldo de yamala, estofado de pollo criollo, molido de plátano verde, miel con quesillo, yuca alineada acompañada de queso o carne.

Entre las bebidas típicas tenemos licores como: “siete alipios, siete pingas, vinos de mora, cacao, papaya, membrillo y demás frutas de la zona, chicha de chonta, chicha de yuca, chicha de pelma, guarapo, canelazos leche de tigre y samike”.²⁶

Las tribus amazónicas conocidas como jíbaros en ese entonces, se caracterizaban por ser tribus guerreras que no se sometieron al dominio español. “Y de esta manera mantuvieron su propia gastronomía, costumbres y tradiciones. Cabe destacar que la sal es el primer producto que se introdujo a Zamora desde la provincia del Guayas”.²⁷

Con la finalidad de reponer la generosidad del nativo en la medida que avanzaba su confianza para el colono le ofreció su gastronomía como las chichas de yuca, plátano, chonta en calidad de bebidas de moderación y nutrición y no podía faltar los platos de carne silvestre del jabalí, sahino, guanta, guatuza, tumulle, capiwara, mono, chontillo, puerco espin (kuru-Kuru), danta (gran bestia), aves como la angapila que en la actualidad se han extinguido definitivamente, perdiz, variedades de palomas, el Dios te dé (Tucán), guacamayos, loros, en cuanto a las variedades acuáticas que servían de alimentación ya que sus ríos eran ricos en especies acuáticas como son: pez blanco, boca chico, chuy, churos (caracol), anguila (bagre de la amazonia), corroncho que en la actualidad todavía podemos degustar de este plato, y las diferentes variedades de anfibios propios de la amazonia.

Las callambas de palo (hongos) se las sirve asadas, cogollo de palma, col silvestre, la chonta es utilizada su fruto y el cogollo, el maní silvestre de árbol y maní de bejuco estas productos aún podemos encontrar, en cuanto a las frutas la amazonia disponía de sus propias variedades tales como: guaba de bejuco, yarazo (kaymito), uva silvestre, pera silvestre, fruta de pan, ñaku (aguacate silvestre), con el pasar de los años todos estos productos enunciados se han extinguido en su mayoría”.²⁸

2.2 Relación histórica de la gastronomía ecuatoriana y su influencia:

La gastronomía ecuatoriana es una combinación de la cultura autóctona y la cultura occidental. La influencia indígena es muy evidente en alimentos básicos como las papas, maíz, ají y los fréjoles, de la herencia española destaca el consumo carnes de animales de granja (cerdos, vacas, corderos, etc.) que es uno de los platos típicos de la cocina ecuatoriana, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose la chicha de maíz y el wajango en la parte de la sierra. En la costa, al maíz se sumaban la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos y una variedad de frutas tropicales.

²⁶ Departamento técnico Municipio de Zamora

²⁷ Cronista Hugo Arias Benavides. (comunicación personal 2009, noviembre, 16)

²⁸ Cronista Gonzalo Malla (comunicación personal 2009, noviembre, 21)

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: ya que ellos trajeron consigo su propia gastronomía en lo que destaca el consumo de animales, como cerdos, bovinos, ovejas, pavos y gallinas. El maíz fue un cereal muy antiguo utilizado en la elaboración de sopas, bebidas, postres y empanadas, así tenemos la avena y el arroz, son cereales que hoy en día están muy utilizados en la alimentación diaria.

Actualmente en la gastronomía zamorana está presente ingredientes de otros países, con la llegada de colombianos, peruanos, bolivianos que contribuyen al mestizaje de la gastronomía zamorana. Las innovaciones combinan cuatro elementos: utilización de nuevos productos; aplicación de procesos de cocción tradicionales, modernos y nuevos a estos nuevos productos; determinación de valores nutricionales que mejoran la alimentación y finalmente, el desarrollo de nuevas técnicas de cocina que agilitan el proceso, realzan sabores, aromas y colores y hacen énfasis en mantener la calidad tanto en presentación como en las propiedades naturales de cada plato. El mismo que se ha basado en varios aspectos que permiten innovación y creación. La oferta diversificada de productos, el deseo de aportar con investigación precisa y certera a la ciencia gastronómica, en técnicas modernas aún no aplicadas en nuestra gastronomía, así como en el arte, la creatividad, la inspiración y el afán por lo que se hace.

La gastronomía ecuatoriana fue introducida a Zamora con la llegada de los emigrantes provenientes de las vecinas provincias, en sus viajes utilizaron su propia gastronomía que entre otras cosas preparaban el llamado fiambre de viaje con: gallinas asadas, cuyes asados, tamales, mote, etc. Con la finalidad de evitar los cólicos no podía faltar el ají que comían los primeros días de camino, en días posteriores se nutrían de la máchica de maíz, máchica de trigo con panela, maíz tostado, las tortillas de maíz gualo, pan integral.

Los días que pernoctaban en territorio zamorano se dedicaban al cultivo de los primeros productos como son el maíz, la yuca que es un producto propio de la amazonia, plátano, papa china, caña de azúcar, zapallo, achogcha y variedades de cereales. Con el pasar del tiempo las tribus nativas iban creando confianza con los colonos y empezaron a intercambiar la gastronomía empezando por la sal y la panela²⁹. Los colonizadores Don José María Reyes, su hijo Marcelo Reyes introdujeron el ganado vacuno, porcino y las aves de corral y se radicaron en Cumbaratza³⁰.

Los fundadores españoles en los años de 1549 son: Héctor Puga, Juan de Aragón, Alonso Hernández, Cristóbal Ruiz, Martín Galeote, Juan Perdomo, Bernardino Calvo y Vaso Martín; los primeros misioneros que llegaron a este lugar fueron los dominicanos³¹ el 12 de marzo de 1921 fecha en que resurgió el Vicariato Apostólico de Zamora, después de muchos intentos frustrados por los ataques y sublevaciones de los nativos; los misioneros franciscanos trajeron, la caña de azúcar, la naranja y el limón además tenían de colaboradoras algunas señoras que se encargaban de cocinar, una de ellas fue la señora Rosita Loján.

²⁹ Cronista Eduardo Gonzalo Malla Lavanda (comunicación personal 2009, noviembre, 21)

³⁰ Idem.

³¹ Hugo Arias Benavides, 2004, "Zamora de Ayer y de Hoy" Segunda Edición, Zamora Ecuador, Edición H.C.P.Z-Ch.

La primera escuela que crearon los misioneros fue la escuela “Kacha” donde permanecían internos los niños nativos durante la temporada escolar con la finalidad de “civilizarlos” influyendo en su alimentación con la utilización de la grasa de cerdo, sal, así también en la vestimenta, religión y formas de vida de esta manera el nativo abandonó su propia gastronomía, adaptándose a la gastronomía hispana a través de sus hijos, motivo por el para que el cantón Zamora posea una gastronomía mestiza a excepción de unas pocas comunidades que aun mantiene su gastronomía autóctona³².

CAPITULO III

DIAGNOSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR

3.1. Datos Generales de la gastronomía del cantón:

Zamora, “la ciudad de **Aves y Cascadas**”, tiene una trayectoria llena de encantos con diversas culturas que se identifican con su propia gastronomía, juegos ancestrales, vestimenta entre otros. Comer no es una simple función fisiológica, el comer manifiesta todo un estilo de vida se alude a muchas cosas es procurar los alimentos, hasta el prepararlos y consumirlos según el código más o menos riguroso de la buena educación.

Existe una manera de estar en la mesa que pone un relieve a los vínculos familiares y estratificaciones sociales. En todas las culturas un banquete es señal de fiesta, un acontecimiento subraya una solemnidad, existen comidas rituales y comidas sagradas así como infinitos tabúes en todo género referente a la alimentación. La combinación de ritmos y notas caracterizan una pieza musical así, como los colores de un tejido de un cuadro algunos de ellas encontramos en la cocina shuar muy pobre y uniforme.

De acuerdo al diagnóstico realizado mediante encuestas y entrevistas aplicadas en los diferentes sectores que conforman el cantón Zamora, hemos verificado que cada una de las culturas consumen comidas de acuerdo a la ocasión, en forma general dan un número de ciento cincuenta y tres platos y cuarenta bebidas que se preparan en el cantón, los mismos que dan un colorido a la gastronomía de este lugar.

Entre ellos tenemos platos y bebidas, típicas y tradicionales que se elaboran en épocas de fiestas en cada uno de los sectores, los que se preparan con mayor frecuencia, los más consumidos por los visitantes, los de consumo familiar, y platos que se preparan exclusivamente por salud. En su mayoría la preparación se realizan únicamente con los productos propios del lugar, algunos platos se mezclan con productos de otros lugares.

Platos Propios del Cantón:

Cuadro N° 1

³²Cronista Hugo Arias Benavidez (comunicación personal 2009, noviembre, 16)

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sopas	repe de guineo	8	0,82
	sopa de yuca	4	0,41
	Sopa de granos secos	4	0,41
	sopa de verduras	4	0,41
	repe de plátano	2	0,21
	sopa de cebada con pollo	1	0,10
	sopa de cebada entera	1	0,10
	de cebada con chancho	1	0,10
	sopa de legumbre	1	0,10
	sopa de papa con col	1	0,10
	sopa de patacones	1	0,10
	sopa de tilapia	1	0,10
	locro de zapallo	1	0,10
	sopa de carne	1	0,10
	comida de los 12 Apóstoles	1	0,10
	sopa de arroz de cebada	1	0,10
	repe blanco	1	0,10
	locro de yuca	1	0,10
	Arroz	arroz con pollo	2
arroz con carne		1	0,10
Caldos	caldo de gallina criolla	83	8,56
	caldo de corroncho	56	5,77
	caldo de res	40	4,12
	caldo de oveja	9	0,93
	caldo de yamala	9	0,93
	sancocho de res	6	0,62
	sancocho de chancho	5	0,52
	caldo de tumulle	5	0,52
	caldo de venado	3	0,31
	caldo de bagre	2	0,21
	caldo de pava silvestre	2	0,21
	caldo de danta	1	0,10
	caldo de pescado	1	0,10
	caldo de rana	1	0,10
	caldo de pava	1	0,10
	aguado de gallina	1	0,10
	consomé de pollo	1	0,10
	caldo de anguilla	1	0,10
	sancocho de bagre	1	0,10
	sancocho de gallina	1	0,10
	caldo de cabeza de rana	1	0,10
	caldo de capiwará	1	0,10
	chupé de tilapia	1	0,10
caldo de guatuza	1	0,10	
Ceviches	ceviche de rana	7	0,72
	ceviche de pollo	2	0,21
	ceviche de camarón	1	0,10
	ceviche de caracol	2	0,21
Secos	seco de yamala	8	0,82

	chanfaina	2	0,21
	seco de carne de res	2	0,21
	seco de chontillo	1	0,10
	seco de guatusa	1	0,10
	seco de pato	1	0,10
Estofados	estofado de pollo	5	0,52
	estofado de gallina criolla	4	0,41
	guatas	3	0,31
	cuero con papas	3	0,31
	menestra de arveja	1	0,10
	menestra de granos secos	1	0,10
	estofado de tilapia	1	0,10
	bistec de costilla de res	1	0,10
	estofado de cuy	1	0,10
	estofado de guatusa	1	0,10
	estofado de lisa	1	0,10
	lengua de res	1	0,10
Asados	cuy asado	36	3,71
	cecina de chancho	7	0,72
	yamala asada	6	0,62
	tilapia asada	5	0,52
	capiwara asada	3	0,31
	cuy frito	2	0,21
	pavo silvestre	2	0,21
	pollo asado	2	0,21
	churo asado	1	0,10
	hornado de chancho	1	0,10
	guatusa asada	1	0,10
	mono asado	1	0,10
	pato asado	1	0,10
	pavo hornado	1	0,10
	asado de sahino	1	0,10
	carne asada de chancho	1	0,10
	carne de res frita	1	0,10
	cuy hornado	1	0,10
	guanta asada	1	0,10
	yuca asada	1	0,10
tilapia hornada	1	0,10	
Batidos	batido de leche	1	0,10
Plato Típico	tilapia frita	36	3,71
	ancas de rana	20	2,06
	tilapia sudada	16	1,65
	yuca con queso	8	0,82
	apanado de rana	7	0,72
	tilapia apanada	4	0,41
	tilapia al ajillo	4	0,41
	yuca con carne	3	0,31
	rana brosterizada	1	0,10
	tilapia ahumada	1	0,10
	tilapia brosterizada	1	0,10

	ahumado de pollo	1	0,10
	choclo cocinado	1	0,10
	tilapia envuelta	1	0,10
	tilapia trotando	1	0,10
	yuca con tilapia	1	0,10
	yuca frita	1	0,10
	chicharrón de tilapia	1	0,10
	yuca con quesillo	1	0,10
Plato Tradicional	fritada de chanco	42	4,33
	ayampaco	34	3,51
	cuy con papas	8	0,82
	Mukindes	5	0,52
	pinchi –micuna	5	0,52
	molo de plátano	4	0,41
	mote pillo	3	0,31
	hormiga culona	3	0,31
	papachina con queso	3	0,31
	champus	2	0,21
	molo de guineo	2	0,21
	ayampaco de palmito	1	0,10
	molido de papa china	1	0,10
	morcillas	1	0,10
	mote con queso	1	0,10
	papa china con quesillo	1	0,10
	namaku	1	0,10
	puint	1	0,10
Pescado	encebollado de pescado	1	0,10
	filete de pescado	1	0,10
	tapado de pescado	1	0,10
	pescado frito	1	0,10
	pescado sudado	1	0,10
	pescado asado	1	0,10
Comidas Rápidas	tortillas de maíz walo	7	0,72
	humitas	4	0,41
	tortillas de yuca	4	0,41
	empanadas de verde	3	0,31
	tamales de maíz	3	0,31
	empanadas de harina	2	0,21
	ensalada de frutas	1	0,10
	tamales de yuca	1	0,10
	tripa miche	1	0,10
	empanada de yuca	1	0,10
	tortillas de plátano maduro	1	0,10
	bolas de verde	1	0,10
café en leche	1	0,10	
Postre	miel con quesillo	29	2,99
	postre de piña	1	0,10
	leche de soya	1	0,10
Chichas	chicha de yuca	26	2,68
	guarapo	23	2,37

	chicha de chonta	17	1,75
	chicha de guarapo	13	1,34
	chicha de jora	7	0,72
	chicha de avena	2	0,21
	chicha de plátano maduro	1	0,10
	chicha de caña	1	0,10
Licores	7 pingas (licor)	10	1,03
	vino Rancho Alegre	9	0,93
	canelazos	6	0,62
	7 Alipios(licor)	4	0,41
	begonia (licor)	2	0,21
	coctel de rana	2	0,21
	punta	2	0,21
	coctel de piña	1	0,10
	coctel de guayaba	1	0,10
	aguado de leche	2	0,21
	guayusa	1	0,10
	leche de tigre	1	0,10
	coctel de naranjilla	1	0,10
	macerado de membrillo	1	0,10
	Dulces	dulce de leche	2
dulce de higos		1	0,10
dulce de piña		1	0,10
Jugos y refrescos	horchatas	7	0,72
	quaker	3	0,31
	jugo de papaya	3	0,31
	colada de plátano	2	0,21
	jugo de tomate de árbol	2	0,21
	limonada	2	0,21
	colada de arroz de cebada	2	0,21
	fresco de membrillo	2	0,21
	fresco de naranjilla	2	0,21
	colada de yuca	2	0,21
	jugo de naranjilla	1	0,10
	colada de frutas	1	0,10
	colada de harina de plátano	1	0,10
	colada leche y harina de plátano	1	0,10
	fresco de piña	1	0,10
	fresco de avena	1	0,10
	colada de yuca y naranjilla	1	0,10
No Contesta		110	11,32
Total		972	100,19

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la autora.

CUADRO RESUMEN DE PLATOS PROPIOS DEL CANTÓN

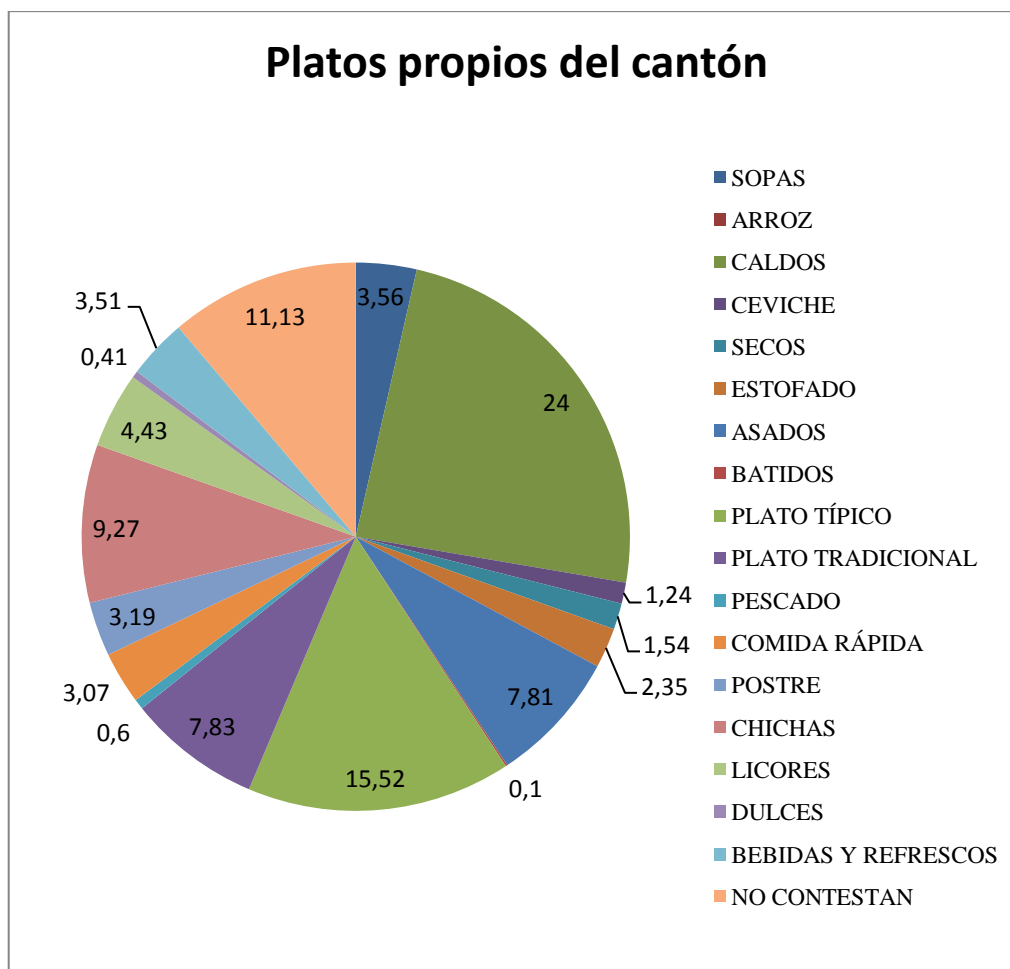
Cuadro N° 2

tipos de platos	frecuencia	porcentaje
sopas	35	3,56
arroz	03	0,31
caldos	233	24,00
ceviche	12	1,24
secos	15	1,54
estofado	23	2,35
asados	76	7,81
batidos	01	0,10
plato típico	151	15,52
plato tradicional	76	7,83
pescado	06	0,60
comida rápida	30	3,07
postre	31	3,19
chichas	90	9,27
licores	43	4,43
dulces	04	0,41
bebidas y refrescos	34	3,51
N/C	110	11,13
total	972	100

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la autora.

Gráfico # 2



Análisis.- Zamora, un cantón rico en productos de origen animal y vegetal que son usados para el consumo humano, dispone de una amplia gama de comidas de las cuales mediante una encuesta realizada conocemos la variedad de platos existentes en el cantón, y para su estudio hemos clasificado en: sopas, arroz, caldos, seco, estofados, asados, batidos, plato típico, plato tradicional, pescados, comidas rápidas, postres, chichas, licores, dulces, bebidas calientes y refrescos.

En la sección de sopas tenemos el repe de guineo típico de la provincia de Loja con un porcentaje del 0,82%, la sopa de yuca con un porcentaje de 0,41% tiene relación directa con la producción del lugar ya que en el cantón cuenta con extensos cultivos de yuca y guineo, alimentos de mayor consumo en el área rural. Sopa de grano secos con un 0,41%, sopas de verduras el 0,41%, son elaboradas con productos comercializados de las vecinas provincias.

El repe de plátano con un porcentaje de 0,21% plato propio del lugar elaborado con productos que se cultivan en el sector, preparado y consumido en los hogares como sustento diario de las familias. La sopa de cebada con pollo con el 0,10%, esta sopa presenta un mestizaje en su preparación ya que es elaborada con un producto del lugar y otro importado.

Sopa de cebada entera con el 0,10%, es elaborada con productos de la sierra y consumido en su mayoría por las personas mayores oriundas de la sierra. Sopa de cebada con choncho tiene un 0,10%, sopa de legumbre con el 0,10% y la sopa de papa con col con el 0,10% estas sopas son introducidas al cantón identificándose como alimento tradicional de la sierra.

Sopa de patacones con el 0,10% tiene relación directa con la producción del sector, elaborada de plátano verde. Sopa de tilapia con un 0,10%, elaborada con productos que se cultivan en el lugar originario del barrio Piuntza destacándose como alimento de consumo familiar. Locro de zapallo tiene un 0,10% preparado con producto del sector plato de consumo familiar.

Sopa de carne con el 0,10%, plato exquisito elaborado con carne de res, papa, zanahoria y harina, ofrecido en restaurantes para consumo público. La tradicional e histórica sopa de los doce apóstoles con el 0,10%, tuvo su origen en el cantón Cariamanga y en la actualidad es preparada y consumida en el barrio Chamico. Sopa de arroz de cebada tiene un 0,10% preparada y consumida en escasa proporción.

El repe blanco con el 0,10%, para su preparación empleamos guineo producto propio del lugar, papa producto traído de las provincias vecinas, queso y culantro picado muy fino. Locro de yuca se encuentran con un porcentaje del 0,10% elaborada con el tubérculo de mayor producción en el cantón.

Platos elaborados con arroz tenemos: arroz con pollo con un porcentaje del 0,21%, el arroz con carne de res tenemos en un 0,10%, tienen una mezcla en su preparación de un producto de la costa y otro de la amazonia preparada y expendida en restaurantes.

Los caldos son aquellos que predominan en la gastronomía del cantón así tenemos: el caldo de gallina criolla con un 8,56%, debido a que los habitantes del sector rural se dedican a la crianza de aves, que son utilizados para consumo de los hogares y como ingreso económicos.

Caldo de corroncho el 5,77% es un plato típico del lugar que hoy en día se ha convertido en un plato apetecido por los turistas, tiene relación directa con la producción existente de la madre naturaleza sin la intervención de la mano humana.

Caldo de res uno de los platos más consumidos en un porcentaje del 4,12%, se relaciona con la producción del lugar ya que el cantón se caracteriza por ser un productor de la ganadería bovina donde sus habitantes se dedican a la cría y engorde del ganado. El caldo de oveja, tiene un porcentaje de 0,93% su consumo es predominante en la parroquia Imbana donde sus habitantes se dedican a la cría y pastoreo de ovejas para el sustento alimenticio de los hogares.

Caldo de yamala el 0,93%, en otros tiempos fue el sustento diario de las familias nativas gracias a la exuberante vegetación y fauna existente en el cantón, en la actualidad debido a la tala de los bosques es muy escaso este producto por lo que la preparación y consumo de este plato es escaso.

Sancocho de res con el 0,62%, el sancocho de chanco 0,52% son platos elaborados de carnes de animales y productos agrícolas que se crían y se cultivan en el medio, su preparación y consumo es medio en el área urbana el consumo mayoritario es en las comunidades.

Caldo de tumulle (armadillo) con un 0,52%, el caldo de venado en un 0,31%, caldo de bagre del lugar 0,31%, el caldo de pava silvestre con un porcentaje del 0,21%, seguidos de caldo de danta con el 0,10%, caldo de pescado el 0,10%, caldo pava con el 0,10%, estos platos son elaborados con carnes de animales silvestres que brinda la madre naturaleza, en tiempos ancestrales sirvieron de base en la alimentación de la nacionalidad shuar, con el crecimiento poblacional, la destrucción de bosques, contaminación de las aguas, caza y pesca indiscriminada se presenta la extinción de estos productos en la mayoría de las comunidades, por lo que permite preparar estos platos en un mínimo porcentaje.

El aguado de gallina el 0,10%, consomé de pollo criollo con el porcentaje del 0,10%, caldo de anguilla el 0,10%, sancocho de bagre del lugar tiene el 0,10%, sancocho de gallina criolla con el 0,10%, se preparan en pocas cantidades debido a diferentes razones como la extinción de productos y cambios en la preparación.

Caldo de cabezas de rana con el 0,10%, se prepara en un hogar del barrio Piuntza, caldo de capiwara con el 0,10%, este plato típico de la cultura shuar, se encuentra con un porcentaje alto debido a la extinción de la especie.

Chupé de tilapia con el 0,10% originario de la región costa e introducido al cantón, ofrecido como plato típico del barrio Piuntza preparado con el producto propio del sector, debido a que en este barrio se cultiva pez tilapia. Caldo de guatusa tiene un porcentaje del 0,10% plato tradicional de la nacionalidad shuar preparado de carne silvestre de la amazonía en la actualidad se encuentra en pequeñas proporciones debido a diferentes factores. Los ceviches dan colorido a la gastronomía zamorana entre ellos está el ceviche de rana con el 0,72%, plato que lo preparan con pedido, su elaboración inicia en el barrio Piuntza debido a que este lugar se cultiva grandes cantidades de ranas con fines de exportación.

El ceviche de pollo con el 0,21% y el ceviche de camarón con el 0,10%, se preparan unos con productos del medio y otro con producto importado de la región costa (camarón) los mismos que expenden en restaurantes y puestos de mercados. Ceviche de churos (caracol) con el 0,21%, son preparados mayoritariamente en las comunidades, debido a que últimamente está en auge el cultivo de caracoles plato de escaza promoción para el turista. Los secos son preparados con carnes de animales silvestres y domésticos, entre ellas está el seco de yamala con el 0,62 %, plato tradicional consumido en las comunidades como alimento familiar y se expende en un puesto del centro comercial de Zamora.

La chanfaina con el 0.21%, es elaborada con las vísceras del cerdo, que se cría en el lugar es decir la gastronomía de Zamora utiliza productos del lugar para la preparación de platos. Seco de res con el 0,21% es preparada con producto de mayor producción en el sector, el seco de chontillo con el 0,10%, seco de guatusa tiene un 0,10%, se encuentran en porcentaje bajo debido a que no existe suficiente cacería, seco de pato con un porcentaje del 0,10% en su preparación alimento que se consume en el área rural ya que sus habitantes crían esta ave, cabe resaltar que este plato es de consumo familiar.

Los estofados en la gastronomía zamorana son elaborados a base de carnes los mismos que son ricos en proteínas convirtiéndose en un plato saludable y apta para el consumo humano entre ellos se encuentran: el estofado de pollo con el 0,52%, estofado de gallina criolla con el .041%, las guatitas el 0,31%, cuero con papa con el 0,31%, menestra de granos secos tiene el 0,10%, estofado de tilapia con el 0,10%, bistec de costilla de res el 0,10%, estofado de cuy el 0,10%, estofado de guatusa el 0,10%, estofado de pescado liza tiene el 0,10%, bistec de lengua de res tienen un porcentaje del 0,10%, en su preparación y consumo.

En la gastronomía de Zamora predominaban los asados, en la actualidad aún en las comunidades se puede degustar asados como: el cuy asado el 3,71%, plato que es elaborado con el producto que posee cada uno de los hogares en las comunidades, además es un plato que consume la etnia saraguro y mestizo, cecina de chancho el 0,72%, tiene dependencia directa con el producto del lugar y es consumido por las familias y expendido en restaurantes, mercados y puestos de alimentos.

Los asados de carnes silvestres preparada por los shuar, se caracterizan por ser los más saludables, son elaborados a base de conocimientos y secretos culinarios que aunque no contienen condimentos su sabor es único entre ellos están: yamala asada con el 0.62%, tilapia asada con 0,52%, capiwara asada con el 0,31%, cuy frito con el 0,21%, pavo silvestre asado tiene el 0,21%, pollo asado con el 0,21%, seguidos de churo asado con el 0,10%, hornado de chancho el 0,10%, guatusa asada 0,10%, mono asado con el 0,10%, pato asado tiene el 0,10%, pavo hornado con un 0,10%, asado de sahíno con el 0,10%, carne de chancho asado con el 0,10%, carne de res frita con el 0,10%, cuy hornado tiene el 0,10%, guanta asada con un 0,10%, yuca asada con el 0,10%, tilapia hornada con el 0,10%, algunos de ellos fueron consumidos incluso por medicina y en fiestas rituales celebradas por las nacionalidades.

Los batidos se preparan de leche con frutas con un porcentaje del 0,10%, esta bebida se caracteriza por componerse de productos como leche y frutas propias del lugar, brindando al consumidor una sustancia nutritiva y natural.

Los platos típicos, son elaborados a base de productos que se cultivan en cada uno de los sectores que integran el cantón, los mismos que permiten ofrecer variedad y novedad al visitante, entre ellas tenemos: la tilapia frita con 3,71%, las ancas de rana con 2,06%, tilapia sudada 1,65%, la yuca con queso 0,82%, apanado de rana con 0,72%, tilapia apanada, tilapia al ajillo tienen el 0,41%, la yuca con carne el 0,31%, rana brosterizada con el 0,10%, tilapia ahumada tiene el 0,10%, tilapia brosterizada con el 0,10%, ahumado de pollo con el 0,10%, choclo cocinado con el 0,10%, envuelto de tilapia con un 0,10%, tilapia trotando con un 0,10%, yuca con tilapia, yuca frita el 0,10%, chicharrón de tilapia con el 0,10%, yuca con quesillo un porcentaje del 0,10%.

Como platos tradicionales se prepara la fritada de chanco con el 4,33%, plato de mayor consumo en cada una de las nacionalidades sin excepción alguna, este plato es predominante ya que existen suficientes criaderos de cerdos en cada uno de los barrios y comunidades y son utilizados para el sustento de las familias y comercio.

El ayampaco con un porcentaje de 3,51%, en su preparación, plato propio de la nacionalidad shuar elaborado carnes silvestres y col silvestre hasta hace algunos años, en la actualidad se prepara de tilapia y pollo, sirven acompañado de yuca o plátano cocido. Cuy con papa tiene el 0,82%, plato propio de la gastronomía de la sierra, introducida al cantón Zamora con número bajo en su preparación y consumo, debido a la gran producción de cuyes en cada uno de las comunidades.

El mukinde, producto que podemos encontrar en las entrañas de la madre naturaleza, plato propio de la nacionalidad shuar, que puede ser consumido en ayampaco, asado o a la manera natural (sin ser cocido previamente).

Pinchi mikuna, tienen el 0,52%, plato propio de la nacionalidad Saraguro, su elaboración integra productos que se cultivan en cada sector y algunas variedades de animales, de acuerdo a lugar puede modificarse el plato según el gusto y la circunstancia.

Molido de plátano con un porcentaje de 0,41%, preparado con el producto de mayor producción en el sector, el mote pillo posee un 0,31%, elaborado con productos introducidos, “la hormiga culona tostada” con el 0,31%, producto originario del cantón, este plato podemos degustar únicamente en temporadas cuando las hormigas salen a la superficie de la tierra.

Papachina con queso con un 0,31% plato típico zamorano elaborado con productos propios del lugar sin la presencia de condimentos, consumido con mayor frecuencia en las comunidades donde habitan la nacionalidad saraguro. Champús con el 0,21%, elaborado con productos traídos de las vecinas provincias, y degustados únicamente en épocas de fiestas que celebra la nacionalidad saraguro.

Molo de verde con el 0,21%, plato propio del lugar que está presente en la mesa de las familias de estrato bajo, para su preparación utilizan el guineo que se cultivan en grandes cantidades para consumo y comercio. Ayampaco de palmito tiene un porcentaje del 0,10%, que en épocas pasadas se preparaba y se consumía en grandes cantidades debido a que la vegetación estaba llena de plantas de palmito, siendo utilizado su cogollo en la alimentación. Molido de papachina con queso con el 0,10%, tubérculo que sirvió de alimento de los primeros pobladores, su preparación tiene concordancia con la producción propia del sector.

Morcillas con el 0,10% plato exquisito y rico en proteínas, para su elaboración utilizan productos del medio como el cogollo de yuca o el cogollo de sango pelma. Mote con queso con el 0,10%, plato de consumo de las familias en las comunidades en la que se encuentra la nacionalidad saraguro, namaku conocida como tonga con el 0,10% plato preparado con pez bagre propio del lugar se diferencia del ayampaco por su forma de enredar y es cocinado en brasas. Rana silvestre comestible conocida como puint en la nacionalidad shuar con el 0,10% preparada en ayampaco es decir cocinado a vapor y su forma de enredar tiene su parecido a un tamal, formas de preparación ancestral de la nacionalidad shuar.

En sección pescados ofrece exquisitos platos preparados con productos traídos de la región costa, tales como el encebollado de pescado con el 0,10%, filete de pescado con el 0,10%, tapado de pescado con el 0,10%, pescado frito con el 0,10% , sudado de pescado tiene el 0,10%, pescado asado se encuentran con un mínimo porcentaje del 0,10%.

En comidas rápidas tenemos las tortillas de maíz gualo con el 0,72%, son ofrecidas en la parroquia de Sabanilla sector El Tambo, utilizando para su preparación productos choclo maduro y queso. Las humitas tienen el 0,41%, plato típico de la región sierra e introducido en la gastronomía del cantón Zamora, tortilla de yuca tiene un porcentaje 0,41%, elaborado a base del producto cultivado en el sector, empanadas de verde con un 0,31%, típico de la costa e introducida al cantón, para su elaboración se emplea el plátano verde producto que se cultiva a nivel del cantón y provincia.

Tamales de maíz con un de 0,31%, elaborado con producto que se cultivan en el cantón, empanadas de harina de castilla con el 0,21%, ensaladas de fruta con el 0,10%, son preparados con frutas del lugar y frutas traídas de otras provincia, tamales de yuca con un 0,10%, plato exquisito preparada por la nacionalidad mestiza en el barrio Soapaca, la yuca es el producto base para la elaboración de este plato. Tripa mishque con el 0,10%, expendido por vendedores ambulantes.

Empanadas de yuca con el 0,10%, tortilla de plátano maduro con el 0,10%, bolas de verde con el 0,10%, café en leche con un 0,10% en su elaboración, platos que tuvieron su origen en otras provincias, gracias a la excelente y variada producción que tiene el cantón permite preparar y ofrecer este tipo de comidas en el cantón. Entre los postres que ofrece Zamora están: la miel con quesillo con el 2,99%, se caracteriza por ser elaborada de miel de caña producto de mayor producción en el cantón, es expendido en hosterías, restaurantes y comunidades, es decir postre típico del cantón. Postre de piña con el 0,10%, elaborado con frutas del medio ofrecido en restaurantes, y centros recreacionales, leche de soya con el 0,10%, bebida de poco consumo únicamente en el área rural.

Las chichas que integran la gastronomía son: chicha de yuca el 2,68% que es el alimento diario de las familias shuar, su preparación se realiza con la yuca, tubérculo abundante en el cantón. Chicha de chonta el 1,75%, bebida típica del pueblo shuar, preparada una sola vez año con frutos que brinda la madre naturaleza en los meses de enero a abril. Chicha de guarapo el 1,34%, bebida de la nacionalidad saraguro y mestiza elaborado de la extracción del jugo de la caña de azúcar producto que se cultiva en grandes proporciones.

Chicha de jora con el 0,72%, originaria del cantón Saraguro elaborado de maíz germinado. Chicha de avena con el 0,21%, bebida propia de la cultura mestiza elaborada con productos importado. Chicha de plátano maduro con el 0,10%, elaborado con productos que se cultivan en el sector, preparada en las comunidades shuar, esta bebida no necesita endulzar el plátano contiene su propio dulce. Chicha de caña con el 0,10%, una bebida de poco consumo, por contener un alto nivel de alcohol cuando ha alcanzado un alto grado de fermentación.

Los licores que ofrece el cantón Zamora son preparados con productos del medio como frutas, carnes y jugo de caña, se caracterizan por su elaboración de manera natural, guardan estrecha relación con la producción del sector entre ellos están el 7 pingas con 1,03%, vino Rancho Alegre con un 0,93%, canelazos 0,62%, 7 alipios con el 0,41%.

Licor la begonia con el 0,21%, bebida originario del barrio Tutupali, elaborado con flores de begonia y aguardiente extraído de la caña. Cóctel de rana con un porcentaje del 0,21%, se prepara específicamente en el barrio Piuntza donde se cultiva la rana toro. Punta con el 0,21%, producto obtenido del jugo de caña mediante un proceso de destilación, es destilada en algunas comunidades donde hay grandes cultivos de caña de azúcar.

Coctel de piña con el 0,21%, cóctel de guayaba con el 0,10 %, bebidas de moderación elaborados de frutas que produce el cantón, se preparan mediante pedidos. Aguado de leche con un 0,10%, es elaborado de leche de vaca producto que poseen cada uno de los sectores en el cantón. Guayusa con el 0,10%, bebida preparada con un vegetal nativo del cantón.

Leche de tigre con el 0,10%, se preparan en las ferias agropecuarias. Coctel de naranjilla con el 0,10%, macerado de membrillo con el 0,10% elaborados con naranjillas y membrillo, frutas tropicales propias del sector. Dulces que se preparan en el cantón con productos que se cultivan en cada uno de los lugares a excepción del higo, así tenemos: el dulce de leche con un 0,21%, dulce de higos con el 0,10%, dulce de piña con el 0,10%, en su preparación.

Las bebidas calientes y refrescos que integran la gastronomía de Zamora, son obtenidos específicamente con la producción del medio, cada una con una frecuencia de mayor a menor el consumo depende del lugar, en entre ellos están: el guarapo con el 2,37%, horchatas con el 0,72%, jugo de papaya con un 0,31%, colada de plátano con leche con el 0,10%, jugo de tomate de árbol el 0,10%, limonada con el 0,10%, colada de arroz de cebada tiene el 0,10%, fresco de membrillo tiene el 0,10%, colada de yuca con el 0,10%, jugo de naranjilla con el 0,10%, colada de frutas tiene el 0,10%, colada de harina de plátano con un 0,10%, fresco de piña con un 0,10%, fresco de avena con el 0,10%, colada de yuca con naranjilla con el 0,10%.

Una vez que hemos realizado el inventario de los platos, que componen la gastronomía del cantón Zamora, se concluye que la mayoría son elaborados netamente con productos que se cultivan en el sector, unos pocos se elaboran con productos introducidos y otra parte son elaborados mediante la mezcla de productos propios e introducidos. Los platos predominantes son los caldos, en especial el caldo de gallina criolla y el caldo de corroncho siendo los de mayor frecuencia, seguido de los platos tradicionales como los ayampacos y fritada de chanco, en los asados predomina el cuy asado, cecina de chanco y la yamala azada.

En platos típicos tenemos la tilapia frita, las ancas de rana, tilapia sudada y la exquisita yuca con queso, las sopas, ceviches, secos y estofados presentan una menor frecuencia con relación a las demás platos. De los postres sobresale la miel con quesillo, siendo Zamora el único en ofrecer este tipo de postre elaborado con productos propios del medio. En bebidas calientes y refrescos predominan el guarapo conocido como jugo de caña, seguido de las horchatas. Las comidas rápidas están presentes con un mínimo porcentaje en su preparación. En cuando a licores predomina el famoso elixir conocido como 7 pingas, seguido de vinos Rancho Alegre bebidas propias de Zamora.

Platos, bebidas y postres que se elaboran en épocas de fiestas del cantón.

CUADRO N° 3

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sopas	fanesca	6	0,62
	comidas 12 Apóstoles	3	0,31
	sopa de granos secos	2	0,21
	sopa de granos tiernos	1	0,10
	sopa de zambo y granos	1	0,10
	sopa: zambo, poroto, cholo	1	0,10
	sopa: poroto, choclo	1	0,10
Arroz	chanfaina	7	0,72
	chaulafán	1	0,10
	arroz moro	1	0,10
	arroz con camarón	1	0,10
Caldos	caldo de gallina criolla	118	12,14
	caldo de res	48	4,94
	caldo de corroncho	16	1,65
	caldo de borrego	6	0,62
	caldo de bolas	3	0,31
	caldo de sahino	2	0,21
	caldo de tumulle	1	0,10
	caldo de yamala	1	0,10
	sancocho de res	1	0,10
	caldo de bagre	1	0,10
	aguado de gallina	1	0,10
	ceviche de rana	4	0,41
	ceviche de gallina	1	0,10
Seco	seco de yamala	7	0,72
	seco de guatuza	1	0,10

	seco de pata con papachina	1	0,10
	cuero con papa	1	0,10
Estofado	estofado de gallina criolla	9	0,93
	estofado de pollo	2	0,21
	estofado de cuy con papa	2	0,21
	estofado de guanta	2	0,21
	estofado de res	1	0,10
	estofado de tilapia	1	0,10
	Asado	cuy asado	44
fritada de chancho		45	4,63
hornado de chancho		10	1,03
cecina de chancho		9	0,93
yamala asado		8	0,82
pescado asado		5	0,51
fritada de tumulle		3	0,31
pollo asado		2	0,21
carne asada		1	0,10
cuero de chancho asado		1	0,10
cuy asado con papa y mote		1	0,10
cuy hornado		1	0,10
longaniza frita		1	0,10
pechuga de pollo frito		1	0,10
pollo ahumado		1	0,10
pollo hornado		1	0,10
pavo hornado		1	0,10
Platos Típicos	tilapia frita	24	2,47
	ancas de rana	12	1,23
	tilapia sudada	9	0,93
	tilapia al ajillo	2	0,21
	tilapia apanada	2	0,21
	pavo relleno	1	0,10
	pollo relleno	1	0,10
	tilapia al jugo	1	0,10
	tilapia asada	1	0,10
	tilapia hornada	1	0,10
	tilapia trotando	1	0,10
	camarón con legumbres	1	0,10
Platos Tradicionales	ayampaco	24	2,47
	cuy con papa	15	1,54
	pinchi-mikuna	11	1,13
	champús	10	1,03
	mote con queso	3	0,31
	papachina con queso	3	0,31
	uchumati	3	0,31
	col con hueso de res	2	0,21
	caldo de vaca	2	0,21
	cuy con yuca	2	0,21
	mukindes	2	0,21
	ají de pepa de zambo	2	0,21
	gelatina de grano y carnes	1	0,10

	yuca con pescado	1	0,10
	yuca con queso	1	0,10
	almuerzos	1	0,10
Pescados	Encebollado de pescado	1	0,10
Comidas rápidas	empanadas de harina	3	0,31
	humitas	3	0,31
	tortillas de maíz gualo	2	0,21
	tamales	1	0,10
	key de piña	1	0,10
	Tripa mishke	1	0,10
Postre	miel con quesillo	19	1,95
	miel con pan	1	0,10
	postre de papaya	1	0,10
Batidos	batido de leche y mora	1	0,10
Chichas	chicha de guarapo	22	2,26
	chicha de chonta	20	2,06
	chicha de yuca	20	2,06
	chicha de jora	18	1,85
	chicha de hongos	4	0,41
	chicha de avena	4	0,41
Licores	canelazos	12	1,23
	leche de tigre	11	1,13
	aguado de leche	6	0,62
	punta	5	0,51
	canelazos de naranjilla	2	0,21
	coctel de naranjilla	2	0,21
	vinos Rancho Alegre	2	0,21
	alto voltaje	2	0,21
	maracuyá con trago	1	0,10
	vino de papaya	1	0,10
	coctel de huevo	1	0,10
	coctel delicia de la amazonia	1	0,10
	Dulces	dulce de leche	6
dulce de higos		1	0,10
dulce de papaya, membrillo		1	0,10
Bebidas y refrescos	guarapo	17	1,75
	horchatas	6	0,62
	colada morada	2	0,21
	colada de leche con arroz	1	0,10
	café con queso	1	0,10
	fresco de naranjilla	1	0,10
	fresco de piña	1	0,10
	jugo de naranjilla	1	0,10
	jugo de tomate de árbol	1	0,10
No Contesta		236	24,28
Total		972	100,00

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora.

RESUMEN DE LOS PLATOS QUE SE ELABORAN EN FIESTAS DEL CANTÓN

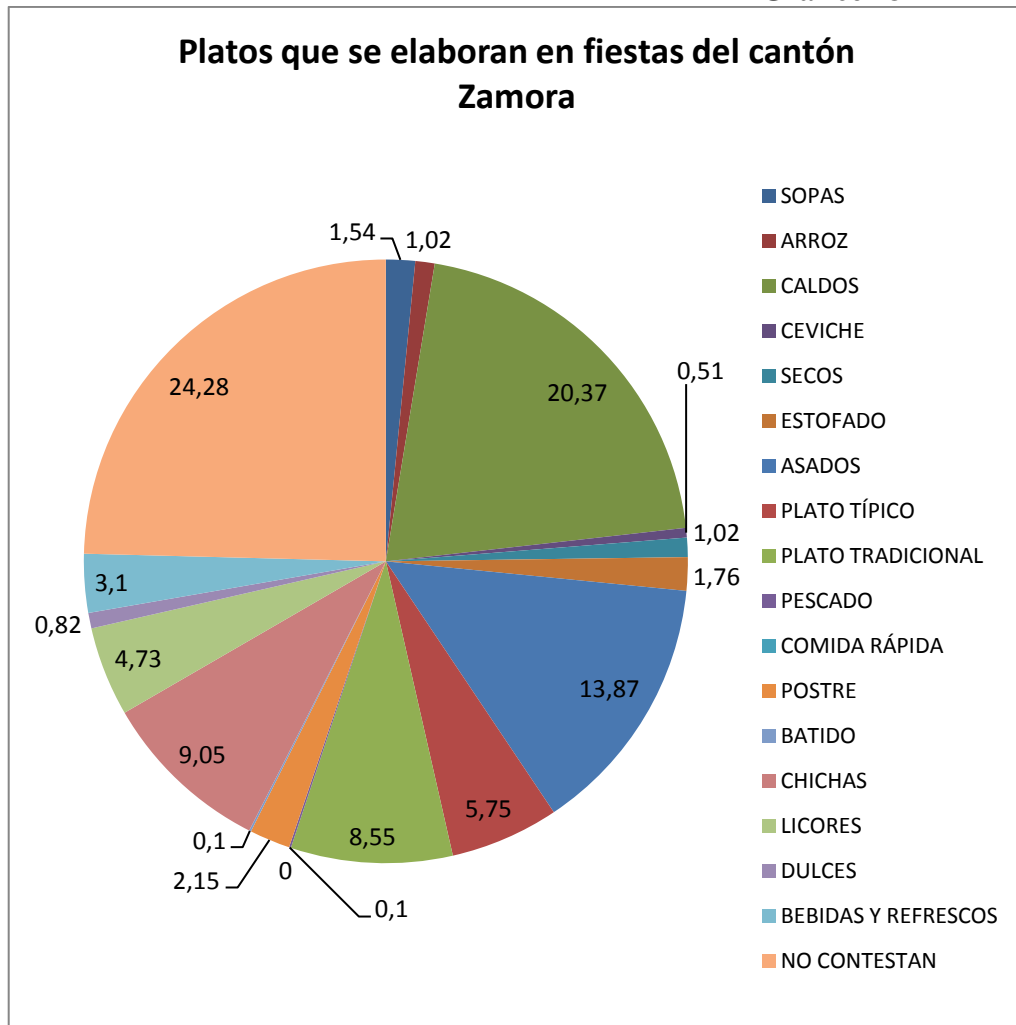
Cuadro N° 4

TIPOS DE PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
sopas	15	1,54
arroz	10	1,02
caldos	198	20,37
ceviche	05	0,51
secos	10	1,02
estofado	17	1,76
asados	135	13,87
plato típico	56	5,75
plato tradicional	83	8,55
pescado	01	0,10
comida rápida	11	1,13
postre	21	2,15
batido	01	0,10
chichas	88	9,05
licores	46	4,73
dulces	08	0,82
bebidas y refrescos	31	3,10
N/C	236	24,28
total	972	100

Elaboración: la Autora.

Fuente: Datos recopilados por la autora.

Gráfico# 3



Análisis.- El diagnóstico aplicado en los diferentes sectores del cantón permite conocer platos, bebidas, postres, chichas y licores que se preparan en cada una de las comunidades de acuerdo a fiestas y costumbres que mantienen cada nacionalidad, los platos más preparados en los diferentes comunidades del cantón son la fanesca con el 0,62% es consumida en su mayoría de los habitantes del cantón Zamora este plato se preparan únicamente una vez al año en Semana Santa, por tradición la cultura mestiza acostumbra a no consumir carne rojas, manteniendo los mandamientos de la iglesia católica durante esta semana la alimentación es preparada en base a granos tiernos y secos remplazando a las carnes rojas.

En el barrio Chamico, con motivo de la Semana Santa se prepara la comida de los 12 Apóstoles una vez al año en un porcentaje del 0,31%, donde por tradición conmemora la cena del señor, con la presencia de sus 12 apóstoles antes de entrar a su pasión y muerte, cada grano representa a un apóstol el nombre del plato deriva de los doce apóstoles que acompañaron a Jesús mientras predicaba por la tierra, los granos que se emplea para la preparación de este platos son: arveja, lenteja, arvejón, haba, choclo, fréjol, zarandaja, firiguelo, poroto palo, melloco, papa y arroz.

La sopa de granos secos el 0,21%, seguido de la sopa de granos tiernos, sopa de zambo con fréjol, choclo, papa, y la sopa de fréjol, choclo y achogcha presentan un porcentaje del 0,10%, estos platos se consumen en Semana Santa como platos de fiesta y de alimentación diaria de las comunidades en tiempos no festivos. Arroz, el consumo es en chanfaina con el 0,72%, chaulafán con el 0,21%, el arroz moro en un 0,10% son elaborados con la producción propia y foránea, alimento que se prepara en mercados y restaurantes, con fines de comercio.

En las fiestas religiosas, y de aniversarios los caldos son predominantes ya sea en la nacionalidad shuar, kichwa o mestizo, está el caldo de gallina criolla con un porcentaje del 12,14%, uno de los platos que se preparan en los hogares como alimento de familia, en los restaurantes para ofrecer al visitante, y como plato medicinal es utilizado como alimento de recuperación en pacientes convalecientes de una enfermedad, en las mujeres de parto, para curar resfriados y debilidad, para utilizar como medicina esperar que el caldo dé el primer hervor, sacar el caldo mas grasoso se agrega una pisca de azúcar o panela mezclamos con un poco de aguardiente y se toma calientito³³; el caldo de gallina en el cantón Zamora es consumido por alimentación o por medicina. Caldo de res con el 4,94%, plato que se preparan en restaurantes, puestos, mercados para el expendio en las fiestas de aniversarios.

Caldo de corroncho con el 1,65%, plato tradicional de los shuar, es degustada en las fiestas de Uwi (Fiesta de Chonta), matrimonios y fiesta de la culebra es decir, en todo evento social, es preparado para mantener la identidad gastronómica en sus fiestas no debe faltar el ají, esta nacionalidad no acostumbra agregar aliños en sus alimentos, característica propia de la cultura shuar, que según sus mitos culturales el uso de los aliños afecta la salud. El caldo de corroncho representa una alimentación saludable, su consumo en la alimentación diaria, como medicina nos ayuda a curar la terrible enfermedad conocida como la gastritis, para combatir esta enfermedad preparamos el ayampaco de intestino del corroncho³⁴.

³³ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Mariana Guayllas

³⁴ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Mariana Guayllas

Ingredientes: corroncho, palmito.

Preparación: poner hervir una olla con agua, de preferencia cocinar a leña para que salga el caldo delicioso, se pone el corroncho cuando esta hirviendo el agua, esto ayuda a que el caldo no tenga color negro, el corroncho se pone de acuerdo a la cantidad de agua, dejamos hervir diez minutos sin sal, agregamos el palmito inmediatamente retiramos del fuego, servimos acompañado de yuca, plátano, camote blanco conocido como (camote de sal) y ají³⁵.

El caldo de borrego con ají tiene un porcentaje de 0,62%, plato propio de la nacionalidad kichwa preparado y consumido en la parroquia Imbana, se prepara específicamente en los velorios cuando ha fallecido un niño (a) no existe otro producto que sustituya al caldo de borrego por ello los dolientes deben conseguir el borrego caso de no poseer ellos, donan los padrinos o algún familiar, en algunos casos también es consumido en los velorios de personas adulta, es decir sustituye a la vaca, por tradición en los velorios de adultos acostumbran consumir el caldo de vaca. Según la nacionalidad kichwa la oveja es el animal más humilde y manso que esta más de cerca con la persona por ello es utilizado para brindar a los acompañantes, como plato especial en un velorio de un niño. Dentro de la cultura, antiguamente el borrego no fue utilizado para comer en fiestas y actos sociales.

Ingredientes: carne de borrego, sal, agua, yuca o mote.

Preparación: cocinar la carne de borrego con sal. Tostar maíz blanco, pepa de zambo una vez que están tostados, moler conjuntamente con el ají ponemos sal y está listo el ají para servir con el caldo de borrego³⁶.

Caldo de bolas con un 0,31%, plato originario de la costa ecuatoriana, dentro del cantón este alimento es preparado por las nacionalidades afro ecuatoriana en las fiestas del doce de febrero “Día del Oriente Ecuatoriano” ofrecido en restaurantes y puestos ambulantes.

Caldo de sahíno 0,21%, plato tradicional de cultura shuar, preparado especialmente en las fiestas de 15 años (Nua Stankra) en idioma shuar, en la fiesta de la chonta, consumido como alimento, para las fiestas familiares se prepara con cogollo de yuca y para fiestas como de la chonta y 15 años la carne de Sahino debe ser ahumada o seca y se agrega palmito.

Como medicina: las patas y uñas se quema luego raspan con un cuchillo este polvito es de color negro, mezclamos con cualesquier agüita aromática y damos a beber a la mujer que está en labores de parto esto ayuda a tener un parto sin dolor costumbre de la nacionalidad shuar³⁷.

Caldo de tumulle (armadillo) conocido con el nombre de shushuy en el idioma shuar con un 0,10% plato tradicional de la cultura nativa de consumo específicamente familiar se sirve acompañado de yuca, plátano, camote o papachina. La preparación se realiza con carne de tumulle y palmito para la alimentación, como medicina utilizan el caparazón quemado y raspado luego se mezcla con agüita y dar a beber esto ayuda a curar los cólicos estomacales, la sangre es utilizada para curar la bronquitis de los niños.

³⁵ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Concepción Sira Tiwi.

³⁶ Conocimientos gastronómicos de la Sra. María Carmela Andrade

³⁷ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Teresa Chamik.

Ingredientes: carne de tumulle, palmito, yuca.

Preparación: trozar toda la carne en tres pedazos, poner a cocinar sin sal, cuando esta cocinado agregar el palmito, una vez que esta la carne cocinada se hace trocitos pequeños y se sirve en los platos³⁸.

Caldo de yamala con el 0,10% plato de consumo familiar y en reuniones familiares. Sancocho de res con el 0,10%, caldo de bagre con un 0,10%, aguado de gallina tiene un porcentaje del 0,10% son expendidos en las ferias y puestos de ventas de comidas. Ceviches de rana con el 0,41%, para su preparación el principal ingrediente es la carne de rana se expende únicamente con pedidos. Ceviche de gallina con 0,10%, platos que se preparan en fiestas de aniversario para la comercialización.

En secos el de yamala tiene un porcentaje de 0,72%, seco de guatusa con un 0,10%, seco de pato con papachina tiene el 0,10%, estos platos son preparados únicamente en los festivales de comida típicas. Cuero con papa con el 0,10% podemos degustar en temporadas de fiestas del cantón, es ofrecida en puestos y mercados.

Los estofados que componen la gastronomía zamorana se conoce que existen siete variedades, como el estofado de gallina criolla con 0,93%, estofado pollo con un 0,21% y estofado de cuy presentan un porcentaje del 0,21% son elaborados en puestos de comidas para la venta en las diferentes fiestas que celebran en el cantón. El estofado de guanta con el 0,21% este plato está presente una sola vez al año, en el concurso de las comidas típicas. Estofado de res con un 0,10%, estofado de tilapia tiene un porcentaje del 0,10%.

Zamora se caracteriza por tener su gastronomía basada en los asados como: fritada de chanco con el 4,63%, plato que consumen todas las culturas, en reuniones familiares, visita de un pariente y en la fiesta de carnavales. El cuy asado con un porcentaje de 4,53%, es un plato exquisito propio de carnavales, bautizos, etc. en la actualidad este plato ha pasado a formar parte de otras fiestas como matrimonios, entejado de casas, mingas comunitarias que las realizan en la cultura kichwa por época de siembra, además el cuy asado se consume por salud con la finalidad de curar las malas energías y de combatir la anemia, ya que este plato contiene gran cantidad de proteína que favorecen las defensas del cuerpo humano³⁹.

Entre los platos que tiene un porcentaje del 0,10% están carne asada, cuero de chanco, cuy hornado, longaniza frita, pollo frito, pollo ahumado, pollo hornado y pavo hornado, el hornado de chanco en 0,10%, cecina de chanco con el 0,93%, platos que se preparan en temporadas de fiestas por comercio. Yamala asada el 0,82%, pescado asado con el 0,51%, fritada de tumulle conocido como armadillo el 0,31%, son platos que se preparan únicamente para participar en los concursos de comidas organizados por alguna institución, el pollo asado con un 0,21%, podemos degustar en fiestas y otros tiempos.

Los platos típicos que se preparan en épocas de fiestas para ofrecer a invitados y visitantes tenemos, algunas variedades de comidas debido a diversidad de productos que se cultivan y

³⁸ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Isabel Wampash.

³⁹ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Angelita Andrade y Sra. Delia Vacacela.

animales existentes en el lugar, tilapia frita con un 2,47%, inicia el cultivo de la tilapia en el barrio Piuntza, más tarde casi en todas las comunidades cultivan este producto, este plato es consumido en fiestas pequeñas como el día del maestro y visitas de autoridades.

Ancas de Rana con el 1,13%, cultivadas en el barrio Piuntza, la rana fue traída desde Asia, el gobierno promocionó a través la Corporación Financiera Nacional, este producto como plato típico está presente en las fiestas de año nuevo, navidades, además es expendido en hosterías, restaurantes, durante todo el año. Es un plato exótico se origina en el barrio Piuntza, se consume como alimentación, como medicina tomar la sangre para problemas neurológicos, se conoce que Estados Unidos compran para los hospitales y utilizan en personas con alergias, problemas cardiovasculares y problemas circulatorios⁴⁰.

Ingredientes: rana, plátano, arroz, tomate, aliños, galleta molida.

Preparación: rana recién faenada, sacar solo las ancas dejarlas reposar con el aliño por diez minutos, envolverlas en galleta molida, yemas de huevo freírlas. Servimos acompañados de una porción de arroz, patacones o papas fritas, ensalada.

Tilapia sudada el 0,93%, tilapia al ajillo, tilapia apanada con el 0,21%, pavo relleno con el 0,10%, pollo relleno tiene un 0,10%, tilapia al jugo con un 0,10%, tilapia asada con un 0,10%, tilapia al horno el 0,10%, camarón con legumbres con el 0,10% todos estos platos son ofrecidos en fiestas de aniversarios, también están presentes en restaurantes de manera permanente en la gastronomía de Zamora.

Tilapia con un 0,10% conocida como tilapia al horno, plato típico del barrio Piuntza, degustado en los carnavales, Día de la madre, Día del Maestro y reuniones familiares.

Ingredientes: Tilapia, sal comino, cebolla y pimiento.

Preparación: poner los condimentos y la zanahoria y culantro para que de color en el centro de la tilapia, enredarla en papel aluminio y metemos al horno⁴¹. Los platos tradicionales más conocidos en el cantón son: los ayampacos, conocidos con el nombre de yunkurak en el idioma nativo con un porcentaje de 2,47%, este plato es propio de la cultura shuar que consumen como alimento diario y en las fiestas de Uwi (fiesta de chonta), matrimonios, reuniones familiares es decir para toda fiesta se prepara el ayampaco. El cuy con papa con un 1,54%, es propio de las fiestas de carnavales, también es consumido en visitas familiar.

El pinchi mikuna con el 1,13%, alimento tradicional del pueblo kichwa saraguro, es brindado específicamente en fiesta y compromisos sociales, este plato significa solidaridad, en un principio fue consumido exclusivamente por los indígenas, en la actualidad podemos apreciar que están participando de esta comida los saraguros, shuar y mestizos, ya que es ofrecido en las fiestas, comunidades, mingas, reuniones de carácter político, festivales de comidas típicas, concursos de platos típicos de cada una de las culturas existentes en el cantón Zamora. El pinchi mikuna se forma de la integración de los uchumatis, que traen cada una de las familias para compartir con sus vecinos, amigos y familiares.

⁴⁰ Conocimientos gastronómicos del Sr Ramón Costa propietario del ranario en Piuntza.

⁴¹ Conocimientos gastronómicos de la Sra Zoila Piedra.

El champús con el 1,03%, plato tradicional de la cultura kichwa brindado antiguamente como plato especial en el almuerzo, el champús es el único postre de la cultura indígena, en la actualidad ya está presente este plato en las fiestas de Corpus Cristi preparado y ofrecido por los sacerdotes, en semana santa es ofrecido por los alumbradores.

El champús para servir tiene su protocolo, se sirve en cantidades de acuerdo a la jerarquía que ocupan los organizadores de la fiesta, empezando por el sacerdote/a mayor, mayordomo/a, se sirve en un balde de cuatro litros, cada uno de ellos tiene un muñidor (persona que colabora), para los muñidores se sirven empezando por los muñidores mayores y culminando en los muñidores menores a ellos se sirven en baldes de dos litros, por último a todos los presentes (muguntes) considerados con este nombre dentro de la cultura kichwa la cantidad de una taza a las personas adultas y los niños media taza⁴².

Ingredientes: maíz molido y remojado por ocho días, panela y hoja de naranja.

Preparación: maíz morocho moler bien grueso, cernir, una vez que tenemos listo lo más grueso, ponemos a remojar en agua por el lapso de ocho días, luego procede a cocinar en una paila grande, durante un día removiendo constantemente, una vez que está cocinado lo grueso agregamos la parte fina que se extrae en el proceso de cernir, dejamos hervir un poco ponemos hoja de naranja y para quitar del fuego la panela a gusto. Esta preparación la realizan personas con experiencia en la elaboración de este plato.

Mote con queso con un porcentaje de 0,31%, alimento inicial de la cultura kichwa a base del maíz, constituyéndose en el sustento diario de cada una de las familias, el mote en tiempos remotos para su consumo se acompañaba de algunos ingredientes como la panela, leche recién ordeñada o queso.

El uchumati, con un porcentaje de 0,31%, este plato es preparado por costumbre para las reuniones familiares, visitas a un compadre, visita del ahijado a su padrino para agradecer un favor recibido, también es utilizado como signo de compromiso tal es el caso cuando una pareja quiere contraer matrimonio, la madre del novio prepara un uchu mati para brindar a los padres de la novia y poder hablar sobre el futuro noviazgo de sus hijos⁴³.

Ingredientes: cuy, queso, arroz, pan, pollo y aguardiente.

Preparación: cocinar un pollo entero, asar un cuy, prensar un queso, cocinar arroz, cocinar yuca, papa china para remplazar al mote. Una vez cocinado todo colocamos en una lavacara grande, el pollo cocinado entero, tapamos con un poco de arroz, colocamos el queso tapamos con arroz, colocamos sobre esto el cuy entero y cubrimos con arroz, al contorno de la lavacara ponemos yuca y papachina por último adornar con panes, esto lo acompañamos de una botella de trago y un cántaro de chicha. El cuy con yuca con un 0,21%, plato originado en las comunidades kichwas que habitan en el cantón, a la falta del mote lo remplazaron por la yuca producto de mayor producción en el lugar. Mukindes con el 0,21% alimentos netamente de la cultura nativa de Zamora.

⁴² Conocimientos gastronómicos del Sr. Angel Macas.

⁴³ Conocimientos gastronómicos del Sra. María Luisa Medina

AjÍ de piedra, conocida como el nombre de (Uchu Rumi Kutashka) en el idioma kichwa presentan un porcentaje del 0,21%, producto originario de América, desde la antigüedad el ajÍ molido en piedra de moler, fue muy apetecido, estuvo presente en todo evento es un plato ancestral de la cultura Saraguro, consumido en la comida diaria de las familias, en mingas y fiestas, es decir el ajÍ se convierte en un alimento indispensable dentro de la cultura, como medicina ayuda a eliminar parásitos, y para curar la enfermedad conocida como el aire⁴⁴.

Ingredientes: ajÍ, sal, culantro, cebolla y limón.

Preparación: quitarle las pepas al ajÍ, picar la cebolla y culantro mesclar con la sal y moler en una piedra de moler.

Papachina con queso el 0,21%, tubérculo que fue utilizado en sopas, tortillas, tamales, molido este producto es originario de la Amazonía y se cultiva en el cantón Zamora, su producción es una vez al año, la papachina sustituyó al mote y se convirtió en el alimento principal de las familias recién llegadas a Zamora.

Col con hueso de res el 0,21% este exquisito plato preparan con el hueso blanco de res acompañado de yuca raspada y cocinada entera. Plato tradicional de la nacionalidad Saraguro.

El tradicional caldo de vaca 0,21% originario del cantón Saraguro, es preparada en todas las fiestas que celebra la nacionalidad kichwa es decir en las cuatro fiestas del año, en la fiesta de gran colorido como es el “Inti Raymi (Fiesta de la Cosecha), fiesta dedicada al Sol y al inca, es celebrada en el mes de junio está estrechamente relacionada con el ciclo productivo, empieza con la tradicional costumbre de wakra llushtina (pela de vaca) acostumbran a consumir este plato, considerando que es un animal grande con la finalidad de que abastezca toda la fiesta y servir a todo aquel que esté presente en la fiesta.

La manera tradicional de servir el caldo es con un pedazo grande de carne, yuca cocida y picada a mano puesta en el mismo plato, como segundo yuca entera raspada cocida con un pedazo grande de carne y un pan, este plato es preparado y consumido de esta manera, únicamente dentro de la cultura kichwa⁴⁵.

El utensilio que se usa para preparar este alimento es una paila grande de bronce, alimento que es preparado por los muñidores personas escogidas por los priostes para que les colaboren en estas tareas para realizar las fiestas, la nacionalidad kichwa se caracteriza por ser solidario y hospitalario, costumbre que es transmitida de generación en generación donde quiera que habiten practican esta costumbre que por tradición mantienen la nacionalidad.

En el cantón Zamora podemos degustar de este exquisito plato en las comunidades indígenas kichwa asentadas en la parroquia Guadalupe, comunidades de Sakanza, Pituca, entre otros sectores, donde el plato único y especial de esta fiesta es el caldo de vaca, cabe resaltar que el

⁴⁴ Conocimientos gastronómicos del Prof. Manuel Gualán

⁴⁵ Conocimientos gastronómicos del Prof. José Paqui.

caldo se prepara únicamente con carne de la vaca, mientras que los huesos son retirados de la carne para preparar el exquisito plato de col con hueso.

Ingredientes: carne de de vaca, sal, aliños y agua, ingredientes propios para preparar a la manera tradicional.

Preparación: poner a hervir una paila de bronce con suficiente agua, agregan la sal, cuando esta hirviendo el agua poner la carne picada en pedazos grandes, dejar hervir hasta que la carne esté bien cocida, y está listo para servirse.

La gelatina de granos tiernos y carnes el 0,10%, plato medicinal consumido para curar la anemia expendido en las fiestas de los aniversarios con fines de lucro y otros tiempos se preparara mediante pedido.

Yuca con pescado 0,10%, plato tradicional de la cultura shuar, en la actualidad es consumida por las tres nacionalidades existentes en el cantón. Yuca con queso con el 0,10%, comida propia del lugar, preparado con productos que se cultivan en la zona.

Los almuerzos 0,10% son platos tradicionales que la cultura kichwa preparaba antiguamente para buscar personas que colaboren en las fiestas de Corpus Cristi. El prioste mayor busca a una mujer quien será la prioste mayor y un mayordomo este buscará su compañera, una mujer que será la mayordoma y cada uno de ellos deben tener su muñidor o muñidora, los muñidores son los encargados de colaborar en la cocina y servir la comida en la fiesta, es decir cumplen la función de meseros.

Para pedir a una persona que cumpla las funciones de muñedor y le colabore durante todo el año en la limpieza y arreglo del templo cuando llegue la fiesta ayude en la cocina y servir a la mesa, por costumbre se entrega un uchumati en señal de compromiso que mantendrán estas personas hasta que pase la fiesta de corpus Cristi⁴⁶.

Ingredientes: fréjol seco, guineo, yuca, queso,

Preparación: poner una olla grande al fuego con agua cuando esta hirviendo poner el fréjol a que se cocine, picamos el guineo y ponemos a la olla agregamos sal, quesillo, culantro, el detalle de esta sopa es que la sopa es realizada con la misma agua del fréjol, servimos un plato de esta sopa y la yuca con queso acompañado de un jarro grande de chicha.

Encebollado de pescado con el 0,10% es preparado en restaurantes para la venta en épocas de ferias y fiestas del pueblo. En comidas rápidas están las empanadas de harina de castilla con el 031%, las humitas el 0,31%, las tortillas de maíz walo con el 0,21%, los exquisitos tamales de maíz, el key de piña, la tripa mishke en un porcentaje del 0,10%, son expendidos en restaurantes, puestos de comida, mercados, etc.

Miel con quesillo con un porcentaje 1,95%, es consumido por los kichwa Saraguros en las fiestas de semana santa, la miel con pan el 0,10% degustada en navidades, en el área urbana del cantón Zamora se ofrece en calidad de postre en estaderos y hosterías. Postre de papaya

⁴⁶ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Martina Contento.

con el 0,10% de porcentaje consumida por los mestizos. Los batidos de leche con mora el 0,10% de porcentaje son expendidos en algunos lugares, en especial en las fiestas del cantón.

Las chichas que se elaboran en las fiestas de la nacionalidad shuar existentes en el cantón tenemos: unas que se preparan como bebida permanente y otras específicamente para fiestas y ritos, entre ellas tenemos: La chicha de chonta con el 2,06%, bebida propia de la cultura shuar, se preparara una vez al año **“fiesta de la chicha de chonta por un año nuevo” (Uwi Nijiamanch)** nombre con la que se conoce dentro del nacionalidad shuar es preparada exclusivamente en la primera y única fiesta del año calendario que celebra esta nacionalidad, es preparada en épocas de la cosecha de este producto para dar gracias a la madre naturaleza por la producción de frutos en el mes de enero, dentro los mitos ancestrales existentes se cuenta que la chonta fue un hombre que vivió más años y ayudaba de las siembras a tener buenos resultados y obtener una larga vida.

Dentro de la nacionalidad shuar, sus ancestros consideraban y consideran en la actualidad la planta de la chonta un Dios, ya que este producto les brinda la el alimentación a través de su fruto (chonta), cogollo, los gusanos conocidos como (mukindes) que se crían en el tallo de la chonta en estado de descomposición, motivo el cual este grupo étnico acostumbra a cuidar esta planta, según se cree que fue la primer planta existente en la amazonia que se convirtió en el sustento principal de las familias de aquellos tiempos, creencia que se transmite de generación en generación.

La chonta botánicamente es originario de la selva amazónica, la bebida preparada de este fruto lleva el nombre ancestral de chicha de chonta, nombre con el cual la conocieron los aborígenes, la nacionalidad shuar según sus antepasados cuentan que históricamente son venidos de Indonesia (Japón) y son descendientes de la cultura japonesa, tuvieron la costumbre de preparar la chicha de chonta, descienden de familias de cazadores, pescadores y acostumbraban en ciertas ocasiones a realizar reducciones de cabezas⁴⁷.

La chicha de chonta es una bebida especial y única utilizada en los ritos de reducción de cabezas, como costumbre ancestral se debe preparar esta bebida en el hogar de un cacique dirigida por una persona mayor que conozca de la preparación, las demás personas colaboran en la preparación bajo la supervisión de una persona que conoce la manera de preparar, las comunidades que preparan son: Numpan, Kansama, Kim, Napurak y Curintza.

Para que esta bebida alcance su grado de fermentación y no se ponga agria ni ligosa, quienes preparan, deben mantenerse cantando himnos honoríficos dedicados a la chonta y bailando alrededor de los recipientes que contienen este líquido durante doce horas desde el inicio de su preparación para que pueda fermentar, caso de que esta bebida no alcanza a fermentar, es el anuncio de que un familiar en pocos días morirá, en este ritual los participantes no deben eliminar gases humanos.

La chicha de la chonta tiene diferentes usos, como alimentación posee las mejores vitaminas, bebida refrescante, se convierte también en bebida alcohólica cuando alcanza su mayor grado

⁴⁷ Conocimientos gastronómicos del prof. Sergio Kunchike.

de fermentación, de la chonta podemos extraer el aguardiente que al mezclarlo con maracuyá mediante un proceso obtenemos el exquisito anisado de chonta.

Ingredientes ancestrales: chonta, esencia de plátano maduro.

Preparación: cocinar la chonta, pelar la cáscara, y majar con un porrón de madera, mezclar con el líquido del plátano maduro cocinado y ponerlo en un recipiente bien limpio y seco, el secreto para elaborar esta bebida no agregar agua fría, mover constantemente y cernir con un pilche para recoger lo grueso, con la finalidad de que pase solo la esencia.

Chicha de yuca, en el idioma shuar se la conoce con el nombre de (nijiamanch) tiene un porcentaje del 2,06%, esta bebida es preparada en honor a Nunkuy, diosa de la agricultura según la leyenda mitológica, cuenta que Nunkuy fue una mujer que vivía sola y abandonada muy trabajadora cultivaba todo tipo de producto de la Amazonía, mientras que un pueblo vecino sus tierras no producían pese a los esfuerzos de sus habitantes, aquellas familias carecían de productos agrícolas que servían para la subsistencia, un día sus moradores decidieron salir en busca de alimento.

Cuando habían llegado a una quebrada vieron bajar el agua sucia con pedazos de yuca, ellos siguieron aguas arriba hasta que encontraron una señoritas muy simpáticas con una changuina (canasta) utensilio de la cultura shuar para cargar productos, estaban lavando yuca, entonces les pidieron que le regalen los productos que ellas tenían en su huerto pero ella contestó que no, mejor les acompaño a vuestras tierras para allí regalarles, ellos aceptaron la propuesta y se dirigieron a pueblo que no producía cuando habían llegado al pueblo, la señorita conocida por el nombre de Nunkuy ha pronunciaba frases en el idioma shuar “wari yurunkaja, waripam ajaa warim uwi jaa” traduciendo al español había dicho que exista la yuca, que exista el plátano y demás productos que sirvan para el sustento de ese pueblo, cuentan que mientras ella pronunciaba inmediatamente aparecieron los productos listos para el consumo.

Desde aquel entonces el shuar descubrió a la diosa del cultivo y nunca más los habitantes de este pueblo sufrió hambres, es por ello que esta bebida favorita es preparada como un come y bebe y es elaborada de manera permanente en honor de agradecimiento a la diosa que les ayudó para que sus tierras se vuelvan fértiles y productivas, leyenda que por tradición se transmite de generación en generación⁴⁸.

La chicha de yuca para la nacionalidad shuar significa, la vida, alimento nutricional, constituyéndose en una bebida permanente, es utilizada en la fiesta de mordedura de la culebra, fiesta de la chonta, visitas familiar.

Ingredientes: yuca, (yuruma), camote dulce (Najamant) en idioma nativo.

Preparación: yuca amarilla y blanca lavar cocinar enteras, cuando esta cocinado majar con porrón, una vez que está bien molido agregamos aguan hervida fría, rallar el camote y poner en el recipiente que contiene el preparado de la yuca.

⁴⁸ Conocimientos gastronómicos del Prof. Sergio Kunchike.

Las comunidades que podemos degustar de esta bebida son: Wasihiam, kim, Napurak, San Juan, Martín Ujukam entre otras comunidades shuar. Chicha de guarapo con el 1,95% bebida de la cultura kichwa que sirve en todas las fiestas y por bebida de tiempo, como bebida de moderación. La chicha de jora el 1,75%, bebida ancestral de la cultura kichwa, utilizada en calidad de refresco o como bebida alcohólica, cuando ha conseguido su máximo nivel de fermentación es utilizada como medicina para curar resfriados.

Chicha de hongos con el 0,41%, la chicha de avena con el 0,41%, chicha de caña con el 0,21%, chicha de sango pelma (nijiamanch Sanku) con el 0,10%, es una chicha elaborada de un tubérculo conocido con el nombre de pelma, bebida especial de la cultura shuar, se la prepara específicamente para beber en el rito de festejo de la picadura de la culebra, según el mito shuar se debe beber esta chicha para que el paciente no sea atacado por una segunda vez por la culebra, la chicha tiene que ser preparada únicamente de pelma no debe tener ninguna mezcla en su preparación. En este rito según los tabúes ancestrales debe ser una bebida pura, es un mito que se transmite de los antepasados, estas bebidas típicas de acuerdo a las tradiciones deben ser brindadas únicamente por las mujeres casadas, ya que la mujer soltera muy difícilmente sirve la chicha aun extraño, porque la chicha significa cariño, comida, bebida, hospitalidad y fuerza⁴⁹.

Chicha de guarapo con el 0,10%, bebida de moderación de la cultura kichwa haciendo uso y aprovechando el producto existente en el lugar es brindado en las mingas comunitarias, reuniones familiares, eventos de carácter político, y fiestas religiosas.

En licores podemos apreciar los canelazos con un porcentaje de 1,23%, esta bebida es consumida en las verbenas bailables y temporadas de campaña política, leche de tigre con el 1,13%, es una bebida exquisita que se prepara en aniversario de parroquias, cantones y la provincia en el día que se celebra las ferias agrícolas de las parroquias, del cantón y de la provincia. En estas fiestas se dispone de gran cantidad de leche en el concurso de la mejor vaca lechera, es brindada a todos los presentes, además es consumida en cantidades menores en fiestas como el día del maestro, día de la madre y reuniones familiares.

Ingredientes: leche, aguardiente.

Preparación: ordeñamos la leche de la vaca, coger la leche calentita recién ordeñada, mezclar con trago y beber inmediatamente.

Aguado de leche con el 0,62% de porcentaje, bebida alcohólica consumida den fiestas como el día del maestro, día de la madre, carnavales y reuniones familiares.

Ingredientes: leche, azúcar, aguardiente.

Preparación: cocinar la leche, endulzar con azúcar, mezclar con aguardiente y servir caliente. Punta con 0,51% bebida alcohólica consumida por el estrato bajo, el canelazos de naranjilla con un 0,21%, coctel de naranjilla con el 0,21% consumido en las verbenas bailables y campañas políticas.

⁴⁹ Folleto de Historia de la gastronomía shuar de la Dirección Provincial de Cultura de Zamora Chinchipe.

Vino Rancho Alegre presentan un porcentaje del 0,21% son elaborados con productos del medio, (frutas seleccionadas) papaya y mora esta fruta debe ser cosechada en verano para que tenga buena cantidad de azúcar. Esa bebida es originaria de Cuba; cuentan que hace algunos años atrás, un señor conocido con el nombre de José Durán viajó a los Estados Unidos, allá uno de sus hijos contrajo matrimonio con una señorita de nacionalidad cubana, la madre de ella preparaba el vino de papaya en Cuba, don José aprendió de su consuegra a elaborar los vinos, de vuelta a Ecuador trajo de los EE.UU, garrafas de vidrio por barco hasta Guayaquil. En carro trasladó hasta la ciudad de Loja y desde allí trasladó las garrafas a lomo de mula a Zamora hasta su finca conocida con el nombre de Rancho Alegre, ubicada a unos metros de la parroquia Cumbaratza.

En 1948 don José por primera vez elaboró los vinos, los mismos que tuvieron buena aceptación por la ciudadanía, esta bebida se consume en fiestas familiares y reuniones de autoridades⁵⁰.

Ingredientes: mora, papaya y cepa de microorganismos.

Preparación: el vino obtenemos mediante dos procesos, agregando al jugo de frutas la cepa de microorganismos, para que el azúcar de las frutas se convierta en alcohol mediante la fermentación, el siguiente proceso es la maduración o el añejamiento.

Alto voltaje con un porcentaje de 0,21%, bebida conocida con el nombre de trifásico que es típica de la parroquia San Carlos es consumido en las mingas del pueblo, bautizos y grados.

Ingredientes: si café, leche, azúcar, agua.

Preparación: hervir el agua endulzar con azúcar, la leche hervida cogemos un vasito y mezclamos con trago esto se corta, cernir y mezclar con el agua hervida endulzada, luego se añade la leche y punta sobrante removiendo constantemente, servir calientito.

El maracuyá con trago licor típico de la parroquia Imbana, coctel de huevo con el 0,10% bebida alcohólica consumida por el estrato bajo

Coctel de rana, conocida como el manjar de los reyes tienen un porcentaje 0,10%, bebida típica y originaria del barrio Piuntza se preparó por primera vez en la casa del señor Luís Herráez para el bautizo de su hijo, bebida especial de las reuniones familiares y compromisos sociales, carnavales, navidad y año nuevo. Es una bebida suave, en la medicina ayuda a combatir el dolor de cabeza, el coctel de rana licuado con huevos criollos evita la anemia⁵¹.

Ingredientes: cabeza de rana, leche, manzanas, huevos, anís, trago, canela y panela molida.

Preparación: cocinar las cabezas de rana, anís, canela panela molida, una vez que esta cocinado se agrega la yema de huevos licuados, licuar la manzana mesclar con el contenido, procedemos a embotellar en botellas de vidrio, enterrar y dejarlo por 15 días.

En sección de dulces están los dulces de leche con el 0,62%, el dulce de higo con el 0,10%, dulce de papaya con un 0,10%, dulce de membrillo tiene un porcentaje del 0,10%, dulce de

⁵⁰ Conocimientos del Ing. Víctor Eugenio Reyes Zúñiga.

⁵¹ Conocimientos gastronómicos del Sr. Luis Alberto Erráez

guineo con un porcentaje de 0,10%, platos que son preparados para servir como postres en algunas comunidades.

Bebidas y refrescos que se ofrecen en el cantón son: el guarapo con el 1,75%, las horchatas el 0,62%, bebidas que son ofrecidas en las fiestas de aniversarios, patronales y religiosas.

La colada morada con el 0,21% es preparada una sola vez al año en el día de los difuntos conocida como el (día de las almas) en la cultura kichwa los dolientes de los difuntos antiguamente acostumbraban a vestir de color morado, signo de duelo cuando acompañaba un sepelio o para ir a visitar el cementerio el dos de noviembre, en la actualidad ya no viste este traje, la tradición está en la elaboración de la colada morada para brindar en el cementerio con sus vecinos, amigos y familiares junto a sus seres queridos⁵².

Ingredientes: harina, mora, toronche, azúcar.

Preparación: poner una olla con agua al fuego, cuando esta hirviendo agregar la harina diluida, el toronche pelado y picado en pedazos muy finos dejar que se cocine por ultimo agregamos la mora y endulzamos con azúcar.

La colada de leche con arroz con un porcentaje de 0,10% plato propio de consumo de familias en algunas comunidades, el café con queso con el 0,10%, fresco de naranjilla el 0,10% de porcentaje, fresco de piña tiene el 0,10%, jugo de naranjilla se encuentra con un 0,10%, jugo de tomate de árbol con un porcentaje del 0,10%.

Platos, bebidas y postres que se elaboran con mayor frecuencia en el cantón.

C UADRO N° 5

Tipo de Plato	Nombre del Plato	frecuencia	Porcentaje
Sopas	repe de guineo	25	2,57
	sopa de verduras	20	2,06
	sopa de granos seco	12	1,23
	sopa de choclo	8	0,82
	sopa de arroz con frejol	8	0,82
	sopa de arveja	6	0,62
	sopa de plátano	5	0,51
	repe blanco	4	0,41
	sopa de yuca con zarandaja	3	0,31
	sopa de avena con pollo	2	0,21
	crema de brócoli	1	0,10
Arroz	arroz relleno	4	0,41
	arroz con carne	3	0,31
	chanfaina	3	0,31
Caldos	caldo de gallina criolla y cebada	54	5,56
	caldo de res	9	0,93
	caldo de bagre	8	0,82

⁵² Conocimientos gastronómicos de la Sra. Alegría Gualán

	consomé de pollo	8	0,82
	caldo de corroncho	7	0,72
	caldo de tumulle	7	0,72
	sancocho de res	5	0,51
	sancocho de chancho	2	0,21
Ceviches	ceviche de rana	2	0,21
	ceviche de camarón	1	0,10
	ceviche de churo	1	0,10
Secos	seco de pollo	10	1,03
	seco de res	5	0,51
	seco de yamala	4	0,41
estofados	estofado de pollo	20	2,06
	guatitas	12	1,23
	estofado de res	10	1,03
	bistec de carne de chancho	2	0,21
	tilapia estofado	4	0,41
	estofado de gallina	1	0,10
	menstras de grano seco	1	0,10
	cuy con papa	1	0,10
Asados	fritada de chancho	15	1,54
	cecina de chancho	13	1,34
	tilapia asada	4	0,41
	asado de yamala	3	0,31
	cuy asado	3	0,31
	pollo frito	3	0,31
	asado de yuca	2	0,21
	pollo asado	2	0,21
Batidos	batido de leche con frutas	1	0,10
	batidos de chocolate natural	1	0,10
Platos Típicos	tilapia frita	37	3,81
	tilapia sudada	10	1,03
	ancas de rana	7	0,72
	tilapia al horno	4	0,41
	tilapia al ajillo	2	0,21
	tilapia al jugo	1	0,10
	tilapia al vapor	1	0,10
	tilapia apanada	1	0,10
	rana brosterizada	1	0,10
Platos tradicionales	ayampaco	6	0,62
	yuca con queso	6	0,62
	molo de plátano	5	0,51
	Papachina con queso	3	0,31
	mote con queso	2	0,21
	motepillo	2	0,21
	molido de yuca con quesillo	2	0,21
Pescado	pescado frito	5	0,51
	filete de pescado	4	0,41
	encebollado de pescado	1	0,10
	Plátano con queso	5	0,51
	empanadas	5	0,51

Comidas Rápidas	humitas	4	0,41
	tortillas de maíz gualo	3	0,31
	tamales	3	0,31
	choclo y quesillo	2	0,21
	camote con quesillo	1	0,10
	empanadas de verde	1	0,10
	tripa mishke	1	0,10
Postres	miel con queso	14	1,44
Chichas	chicha de yuca	15	1,54
	chicha de guarapo	11	1,13
	chicha de hongos	2	0,21
	chicha de avena	1	0,10
Licores	7 pingas (licor)	15	1,54
	vinos Rancho Alegre	6	0,62
	maracuyá con trago	2	0,21
	7 alipios (licor)	1	0,10
Dulces	dulce de guayaba	2	0,21
	dulce de piña	1	0,10
Jugos y Refrescos	guarapo	11	1,13
	horchatas	9	0,93
	quaker	6	0,62
	limonada	6	0,62
	jugo de naranjilla	6	0,62
	jugo de babaco	6	0,62
	jugos de papaya	8	0,82
	fresco de piña	3	0,31
	fresco de tomate árbol	2	0,21
	café con leche	1	0,10
	aguas aromáticas	1	0,10
	yogurt natural	1	0,10
	N/C	392	40,33
	Total	972	100,00

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora.

CUADRO RESUMEN DE LOS PLATOS QUE SE ELABORAN CON MAYOR FRECUENCIA EN EL CANTÓN

Cuadro N° 6

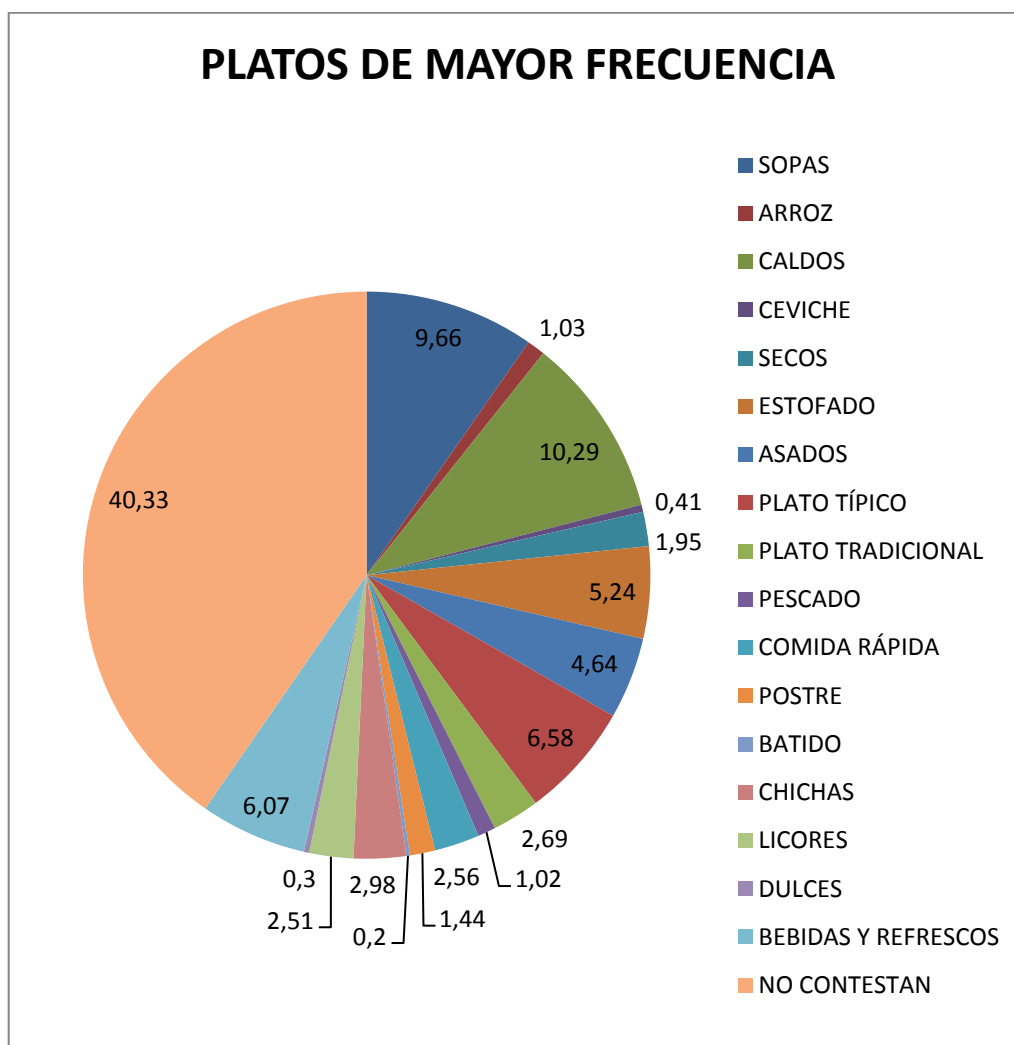
TIPOS DE PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
sopas	94	9,66
arroz	10	1,03
caldos	100	10,29
ceviche	04	0,41
secos	19	1,95
estofado	51	5,24

asados	45	4,64
plato típico	64	6,58
plato tradicional	26	2,69
pescado	10	1,02
comida rápida	25	2,56
postre	14	1,44
batido	02	0,2
chichas	29	2,98
licores	24	2,51
dulces	3	0,3
bebidas y refrescos	60	6,07
no contestan	392	40,33
total	972	100

Fuente: datos recopilados por la autora.

Datos: recopilados por la Autora.

Gráfico # 4



Análisis.- Entre los platos que se preparan con mayor frecuencia en el cantón Zamora tenemos: el repe de guineo con yuca con el 2,75% elaborado con productos del lugar que predominan el cultivo de estos productos como el de guineo, grano y yuca. Está presente en toda mesa, especialmente se ha convertido en el alimento diario del estrato bajo, plato de origen zamorano.

Sopa de verduras con el 2,06%, la mayoría del pueblo zamorano consume esta sopa podemos servirnos en restaurantes, mercados, puestos de comidas, en los hogares, casas de salud. Para su preparación empleamos los siguientes ingredientes como la papa, fréjol fresco, zanahoria, choclo, espinaca o acelga y queso, algunos de los productos son traídos de la vecina provincia de Loja.

Sopa de granos secos tiene un porcentaje de 1,23%, que lo podemos degustar en restaurantes, puestos de los mercados, en las viviendas, comunidades, etc. su preparación varía de acuerdo a las comunidades.

Sopa de grano seco con un 1,23%, sopa de arroz con fréjol el 0,82%, sopa de choclo con un 0,82%, sopa de arveja con el 0,62% sopas de origen lojano que son preparados en el cantón con productos traídos de la vecina provincia.

Sopa de plátano con un 0,51% el repe blanco con un porcentaje de 0,41%, sopa de yuca con zarandaja el 0,31%, alimentos de consumo del estrato bajo, se prepara en el área rural como alimento diario de los hogares utilizando en su mayoría la producción del lugar. Sopa de avena con pollo el 0,21%, crema de brócoli con el 0,10% preparado en restaurantes con productos introducidos al cantón. El arroz relleno con el 0,41%, arroz con carne el 0,31%, La chanfaina con el 0,31% son los de mayor preferencia que se preparan en los hogares.

Los caldos son los más demandados así tenemos: el caldo de gallina criolla con 5,56%, es consumido en fiestas de carnavales, matrimonios, onomásticos, bautizos, visitas familiares, festivales de comidas típicas, etc.

Caldo de res con un porcentaje de 0,93%, este plato tiene más consumo en las familias kichwa. El caldo de bagre el 0,82%, es un alimento que se prepara con bagre traído de la costa, maní, yuca y plátano que produce en el lugar este plato es preparado en los hogares, restaurantes y ferias. Consomé de pollo con el 0,82% de porcentaje es un plato que tiene bastante demanda por los consumidores.

Caldo de corroncho con el 0,72%, plato típico del cantón Zamora representa la gastronomía ancestral de la etnia shuar, este plato ofrece beneficios nutritivos para quienes lo consumen, en tiempos atrás este alimento fue únicamente consumido por la cultura shuar, en la actualidad es degustada por lugareños y turistas como un plato tradicional de Zamora.

Caldo de tumulle (armadillo) conocido como shushuy en el idioma shuar con un porcentaje 0,72%, alimento que estuvo presente en la gastronomía shuar desde los tiempos aborígenes, además la sangre es utilizada para combatir problemas de las bronquitis pulmonares.

Sancocho de res se prepara en un 0,51% plato que se prepara con mayor frecuencia en las familias de la cultura mestiza. Sancocho de chancho 0,21%, preparado y consumido en las comunidades en épocas de trabajos comunitarios. Ceviches de rana con el 0,20%, es un plato muy apetecido por el consumidor y se prepara únicamente con pedidos, el ceviche de camarón y el ceviche de caracol (churo) con el 0,10% su elaboración es poco frecuente.

Los secos que se preparan con mayor frecuencia son: el seco de pollo blanco 1,03%, tiene relación directa con la producción del cantón debido a que sus habitantes en las comunidades se dedican a la cría del pollo blanco. Seco de res el 0,51% para su elaboración se utiliza la carne de res debido a que en el cantón se caracteriza por ser ganadero.

Seco de yamala el 0,41%, plato bastante apetecido por el visitante por ser un plato típico del cantón, en la actualidad se preparan en las comunidades shuar, mercado central, lugares únicos donde podemos degustar de este alimento.

El estofado de pollo con un porcentaje de 2,06% su preparación es de manera permanente, por ser un plato de consumo diario en hogares, puestos, mercados y restaurantes. Guatitas con el 1,23%, plato apetecido por los consumidores se expenden en mercados, restaurantes y puestos ambulantes. Estofado de res el 1,03% ofrecido en mercados, puestos y restaurantes. Bistec de carne de chanco con el 0,21% se preparan con mayor frecuencia en los hogares. Estofado de tilapia tiene un 0,41%, su elaboración está basada en la producción del lugar, estableciéndose como plato familiar en cada una de las comunidades donde se cultiva este producto. Estofado de gallina criolla con el 0,10%, es muy poca la preparación de este plato ya que la gallina criolla es más consumida en caldo. La menestra de granos seco con el 0,10%, el cuy con papa tienen un porcentaje de 0,10% se preparan en escasas cantidades y en muy pocas ocasiones.

En sección asados tenemos la fritada de chanco con el 1,54%, plato exquisito elaborado con carne de chanco acompañado de yuca cocida, está presente en diferentes lugares como restaurantes, mercados, fiestas, agachaditos, kioscos, etc.

Cecina de chanco con el 1,34%, su preparación es más frecuente en restaurantes y mercados, empleando productos del lugar. La tilapia asada el 0,41% se prepara frecuentemente en reuniones de las comunidades shuar, asado de yamala con el 0,31% plato apetecido por los consumidores de la nacionalidad shuar y mínima proporción de consumidores son de nacionalidad mestiza. Cuy asado el 0,31% alimento preparado sin la presencia de químicos y podemos degustar en las comunidades de Sakantza y Piuntza. Pollo frito con el 0,31% expandido por vendedores ambulantes, puestos de mercado, y en unos pocos restaurantes. Asado de yuca con el 0,21% elaborado con el tubérculo propio del sector, especialmente en los hogares de la nacionalidad shuar. Pollo asado con el 0,21% expandido específicamente en los asaderos ubicados en el área urbana del cantón.

Los batidos que se preparan en el cantón son el batido de leche con frutas con el 0,10% expandido típicamente en el mercado central. Batido de cacao natural con el 0,10%, elaborado con productos del medio sin la presencia de productos químicos, es preparado únicamente por personas que conocen la forma de preparación.

Los platos típicos son elaborados con la producción del lugar en la actualidad Zamora brinda al consumidor variedades de platos preparados a base de peces; la tilapia frita con el 3,81% alimento que tiene una buena acogida por los consumidores. Tilapia sudada con el 1,03% ancas de rana con el 0,72%, tilapia hornada con el 0,41%, con el 0,10% tenemos tilapia al

jugo, tilapia al vapor, tilapia apanada, rana brosterizada, estos platos son aquellos que dan colorido y realce a la gastronomía del cantón, debido a que su consumo está en auge.

Los platos tradicionales que se preparan con mayor frecuencia en el cantón son los ayampacos conocido como (yunkurak) en el idioma shuar con el 0,62% comida típica de consumo permanente en las comunidades shuar, su preparación varía de acuerdo a los productos. Para su envoltura utilizan tres hojas lavadas de bijao, planta nativa de la Amazonía, alimento que en la actualidad es consumido por las tres nacionalidades que habitan en el cantón únicamente en festivales de comidas típicas y ferias.

Yuca con queso con el 0,62%, plato originario de Zamora ofrecido en los hogares, comunidades, alimento que está presente de preferencia en las culturas mestizo y kichwa.

Molo de plátano con estofado de liza 0,51%, plato de consumo familiar, es consumido por los estratos medio y bajo. La papachina con queso con el 0,31% plato de consumo exclusivo de la etnia kichwa, seguido de algunos mestizos. Mote con queso con un 0,21%, molido de yuca con quesillo con el 0,21% estos platos integran la alimentación del área rural en su mayoría.

Pescados estos platos tiene diferentes presentaciones como pescado frito con un porcentaje del 0,51%, filete de pescado 0,41%, los encebollados de pescados 0,10% son preparados por la cultura afro ecuatoriana que habitan en Zamora

En comidas rápidas el cantón ofrece algunos platos con diferentes porcentajes en cada comunidades son: plátano con queso con el 0,51%, empanadas de harina el 0,51%, las humitas con el 0,41%, tortillas asadas de maíz walo 0,31%, tamales el 0,31%, choclos cocidos con quesillo el 0,21%, tortillas de plátano 0,21%, camote cocido con quesillo 0,10%, empanadas de verde 0,10%, tripa mishke el 0,10% en su mayoría estas comidas son elaborados con la producción del lugar.

El postre más consumido por los visitantes es la miel con quesillo con el 1,44% postre típico del sector, elaborado con miel de caña y quesillo.

Las chichas, bebidas favoritas como la chicha de yuca con el 1,54% es una bebida de moderación de la cultura shuar, es preparada con permanencia ya que esta bebida es usada como un come y bebe, se consume para saciar la sed y el hambre.

Chicha de guarapo (jugo de caña), el 0,72% bebida de tiempo y de fiestas es la más consumida en las comunidades kichwa saraguro utilizada como refrescante ,elaborada con productos propios del lugar, la caña se cultiva en grandes cantidades en cada una de las diferentes zonas del cantón Zamora. Chicha de hongos 0,21% Chicha de avena con el 0,10% en su preparación son consumidas en reuniones y hogares de las familias.

Los licores se preparan de manera permanente están el 7pingas con el 1,54% conocida también como el whisky zamorano o elixir milagroso, bebida alcohólica autentica de Zamora preparada con carnes, frutas, aguardiente y azúcar, la misma que es de consumo general. Vinos Rancho Alegre con el 0,62% bebida elaborada con frutas originarias del lugar.

Maracuyá con trago con el 0,21% bebida alcohólica que es propia de la parroquia Imbana. 7Alipios 0,10%, bebida alcohólica que se elabora con los ingredientes como carnes, frutas en maceración y aguardiente, en la actualidad es preparada en Cuzuntza y expandida en cabecera parroquial de Cumbaratza.

Los dulces que podemos degustar en el cantón, son el dulce guayaba con el 0,21% y el dulce de piña con un porcentaje de 0,10% son elaborados a base de frutas del medio sin la intervención de productos químicos el dulce de guayaba es preparada y consumida de preferencia en semana santa.

En jugos y refrescos encontramos una gran variedad en la gastronomía de Zamora el guarapo con el 1,13%, las horchatas con el 0,93%, Quaker el 0,63%, jugo de naranjilla y el de papaya con el 0,62%, la limonada con el 0,62% refresco de máximo consumo del área rural, jugo de papaya el 0,51%, jugos y refrescos preparadas con frutas que se cultiva en el lugar, la colada de máchica con el 0,31%, fresco de piña con el 0,31% , de porcentaje en su elaboración.

Colada de plátano con el 0,21% plato que contiene un alto valor nutritivo es recomendada por los médicos en la alimentación de los bebés de las familias de estratos bajos, colada de avena con leche el 0,21%, jugo de babaco 0,21%, fresco de tomate de árbol con el 0,21%, café en leche 0,10%, son consumidas como bebida de entre día, Las aguas aromáticas 0,10%, y el yogurt natural 0,10% lo preparan las amitas de casa con leche hervida fría ponen un porción de hongos de leche, al día siguiente licúan con cualquier fruta y está listo para servir.

Platos, Postres, Bebidas más demandados por los visitantes en el cantón

CUADRO N° 7

Tipo de Plato	Nombre del Plato	frecuencia	Porcentaje
Caldos	caldo de gallina criolla	56	5,76
	caldo de corroncho	18	1,85
	caldo de res	14	1,44
Ceviches	ceviche de rana	3	0,31
	ceviche de camarón	1	0,10
	ceviche de tilapia	1	0,10
Secos	seco yamala	3	0,31
Estofados	estofado de pollo	9	0,93
	estofado de res	6	0,62
	estofado de gallina criolla	5	0,51
	cuy con papa	4	0,41
	guata	2	0,21
Asados	fritada de chanco	42	4,32
	cuy asado	17	1,75
	cecina de chanco	17	1,75
	pollo asado	10	1,03
	hornado de chanco	2	0,21
Batidos	batidos de leche y melón	2	0,21

Platos típicos	tilapia frita	43	4,42
	ancas de rana apanada	29	2,98
	tilapia sudada	21	2,16
	tilapia al ajillo	4	0,41
	tilapia hornada	4	0,41
	filete de tilapia	3	0,31
	tilapia en estofado	2	0,21
Platos Tradicionales	ayampaco	17	1,75
Pescado	pescado frito	2	0,21
	filete de pescado	1	0,10
Comidas rápidas	humitas	3	0,31
	empanadas	3	0,31
	choclo con queso	1	0,10
	tortillas de maíz	1	0,10
	tripa mishki	1	0,10
Postres	miel con quesillo	21	2,16
Chichas	chicha de guarapo	12	1,23
	chicha de yuca	6	0,62
	chicha de chonta	2	0,21
	chicha de jora	2	0,21
Licores	7 pingas (licor)	15	1,54
	vino Rancho Alegre	5	0,51
	leche de tigre	4	0,41
	canelazos	2	0,21
	7 Alipio(licor)	2	0,21
	coctel de piña	2	0,21
Jugos y refrescos	guarapo	15	1,54
	horchatas	5	0,51
	fresco de piña	2	0,21
	jugo tomate árbol	2	0,21
No Contesta		528	54,32
Total		972	100,00

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora

CUADRO RESUMEN DE LOS PLATOS MAS DEMANDADOS POR LOS VISITANTES
Cuadro N° 8

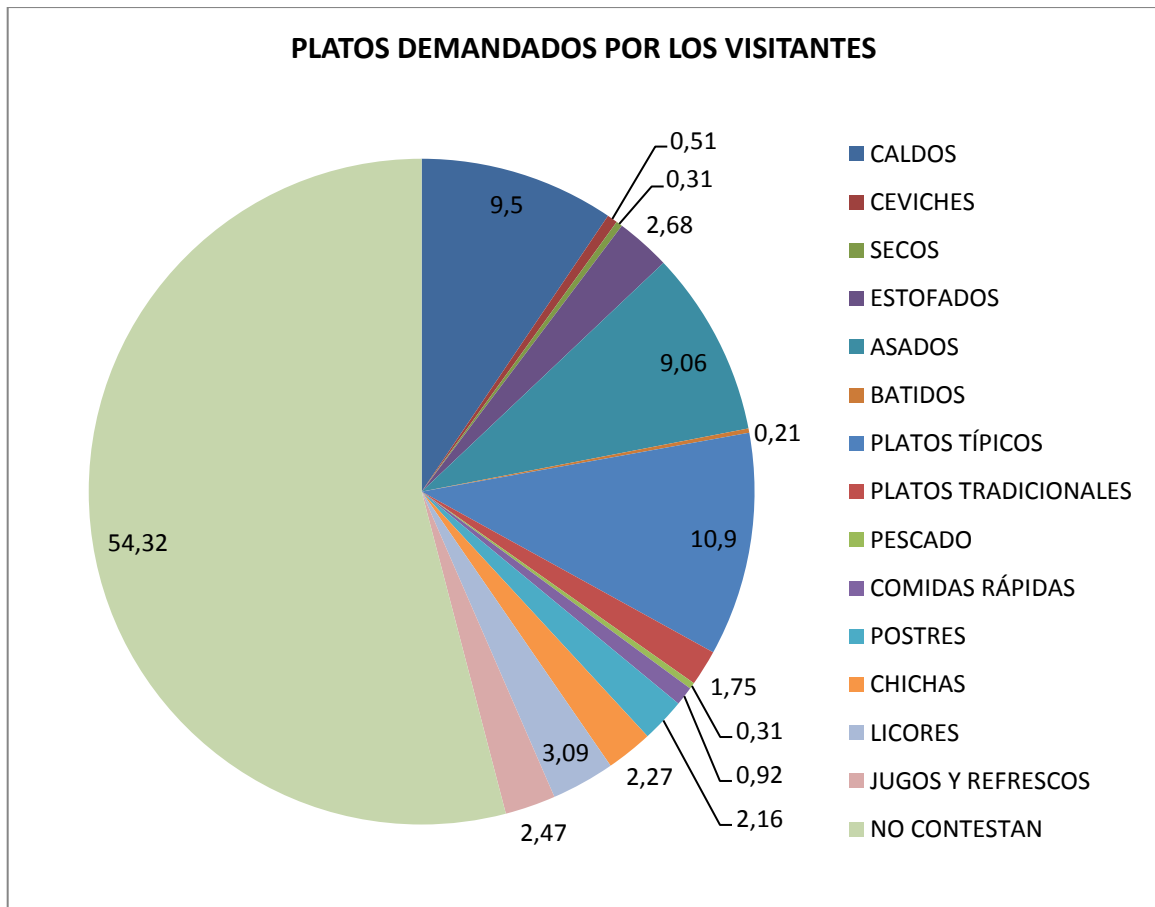
TIPOS DE PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
caldos	88	9,5
ceviches	05	0,51
secos	03	0,31
estofados	26	2,68
asados	88	9,06
batidos	02	0,21
platos típicos	106	10,9
platos tradicionales	17	1,75

pescado	03	0,31
comidas rápidas	09	0,92
postres	21	2,16
chichas	22	2,27
licores	30	3,09
jugos y refrescos	24	2,47
n/c	528	54,32
total	972	100

Elaboración: la Autora.

Fuente: Datos recopilados por la Autora.

Gráfico # 5



Análisis.- Mediante la información recogida en varios sectores del cantón Zamora, las comidas más consumidas por los visitantes está el caldo de gallina criolla con el 5,76%, caldo de corroncho con el 1,85% preparado especialmente por la cultura shuar, caldo de res con yuca con el 1,44%, de preparación es natural, manteniendo sus raíces culinarias.

Los ceviches de rana con el 0,31%, el ceviche de camarón con un 0,10%, de tilapia con un 0,10% son preparados mediante pedidos.

Entre los secos más solicitados por el turista está el seco de yamala con el 0,93% preparado por la nacionalidad shuar. Entre los estofados con mayor demanda están el de pollo con un 0,93%, estofado de res 0,62%, estofado de gallina criolla el 0,51%, el cuy con papa 0,42% las guatitas con el 0,21% y son consumidos en su mayoría por turistas internos.

Los asados de mayor demanda son la fritada de chanco con el 4,32% tiene un porcentaje superior a los demás, cuyo asado 1,34%, cecina de chanco el 1,03%, pollo asado el 1,03%, asado de yamala con el 0,82%. El batido de leche con melón tiene el 0,21% de demanda.

Los platos típicos con mayor demanda son: la tilapia frita con el 4,43%, las ancas de rana con el 2,98%, la tilapia sudada con un porcentaje de 2,16%, la tilapia al ajillo el 0,41%, la tilapia hornada 0,41%, filete de tilapia con el 0,31%, la tilapia en estofado con el 0,21%.

De los platos tradicionales, se puede mencionar como más apetecidos por los turistas al ayampaco con el 1,75%. El pescado frito con el 0,21%, filete de pescado con el 0,10%, cabe destacar que el pescado es un rubro de producción muy significativo en el sector.

De las comidas rápidas que más llaman la atención del turista es el choclo con queso con un 0,10%, tortillas de maíz el 0,10%, tripa mishke con el 0,10%. El postre más consumido por el visitante es la miel con queso con un porcentaje de 2,16%.

Los licores de mayor consumo son el 7 Pingas (whisky zamorano) con el 1,54%, esta bebida tiene mayor consumo ya que los turistas adquieren el producto con fines de consumo inmediato y con el propósito de obsequio que lo exportan a otros países a sus amigos y familiares, 7 pingas, vinos Rancho Alegre con el 0,51%, leche de tigre el 0,41%, canelazos con el 0,21%, el licor 7 alipios con el 0,21%, coctel de piña con el 0,21% son consumidas en reuniones familiares, actos festivos y ferias agrícolas.

Las chichas que más se consume son la chicha de guarapo con el 1,23% bebida auténtica de la amazonia, inventada y consumida directamente por la etnia kichwa saraguro bebida que reemplazó a la tradicional chicha de jora, es brindado en fiestas, mingas, reuniones de comunidad para saciar la sed, su preparación consiste en extraer el jugo de la caña y poner en un recipiente de plástico agregarle fermento y tapar el recipiente, al día siguiente está lista la bebida para servirse. La chicha de yuca el 0,62%, la chicha de chonta el 0,21% bebidas más demandada por la nacionalidad shuar, la chicha de jora 0,21% es más consumida por la nacionalidad kichwa.

Platos, bebidas y postres que recomendaría consumir al visitante.

Cuadro N° 9

Tipo de Plato	Nombre del Plato	Frecuencia	Porcentaje
Caldos	caldo de gallina criolla	44	4,53
	caldo de corroncho	20	2,06
	caldo de res	11	1,13
	caldo de sahino	1	0,10
Ceviches	ceviche de rana	6	0,62
Secos	seco de yamala	4	0,41
	fritada de chanco	25	2,57

Asados	cuy asado	19	1,95
	yamala asado	6	0,62
	cecina de chancho	5	0,51
	hornado de chancho	5	0,51
Batidos	batidos de mora	2	0,21
Platos típicos	ancas de rana	33	3,40
	tilapia frita	28	2,88
	tilapia sudada	18	1,85
	ranas apanadas	8	0,82
	tilapia al ajillo	6	0,62
	Tilapia apanada	6	0,62
	Tilapia al jugo	3	0,31
Platos Tradicionales	ayampaco	14	1,44
	ayampaco	14	1,44
	pinchi-micuna	6	0,62
Comidas rápidas	empanadas con café	2	0,21
	humitas	2	0,21
	Tortillas de plátano	2	0,21
Dulces	dulce de guayaba	1	0,10
Postres	miel con queso	22	2,26
	postre de piña	1	0,10
Chichas	chicha de guarapo	14	1,44
	chicha de yuca	8	0,82
	chicha de chonta	5	0,51
Licor	7 pingas	18	1,85
	vino Rancho Alegre	13	1,34
	coctel de guayaba	4	0,41
	maracuyá con trago	3	0,31
	7 Alipio (licor)	3	0,31
	coctel de piña	3	0,31
	canelazos	2	0,21
	coctel de rana	2	0,21
	aguado de leche	2	0,21
	alto voltaje	1	0,10
Jugos y Refrescos	guarapo	15	1,54
	fresco de naranjilla	3	0,31
N/C		576	59,26
Total		972	100,00

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora.

RESUMEN DE PLATOS, BEBIDAS Y POSTRES QUE RECOMENDARÍA CONSUMIR AL VISITANTE.

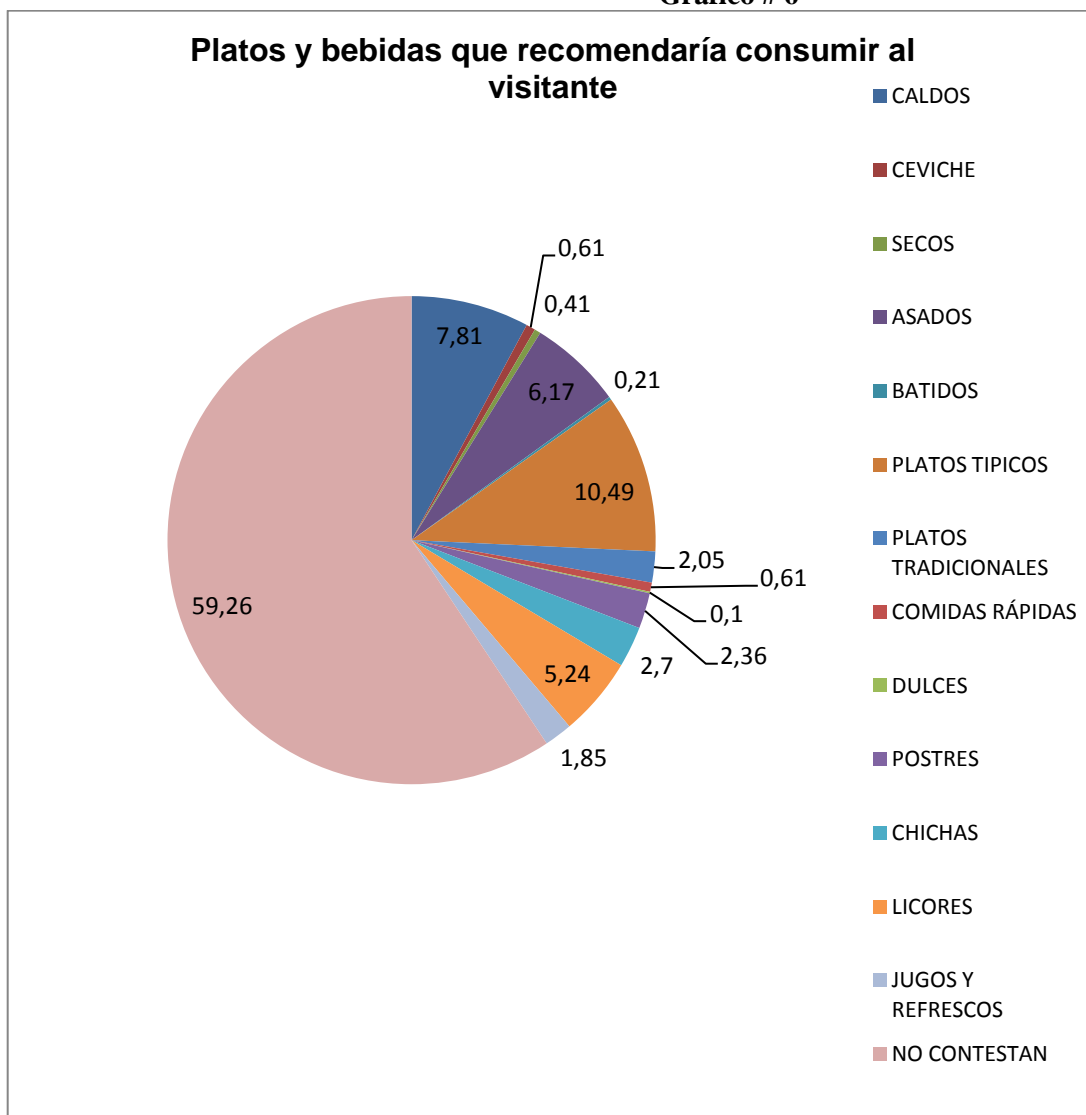
Cuadro N° 10

TIPOS DE PLATOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
caldos	76	7,81
ceviches	06	0,61
secos	04	0,41
asados	60	6,17
batidos	02	0,21
platos típicos	102	10,49
platos tradicionales	20	2,05
comidas rápidas	06	0,61
dulces	1	0,1
postres	23	2,36
chichas	27	2,7
licores	51	5,24
jugos y refrescos	18	1,85
N/C	576	59,26
total	972	100

Elaboración: la Autora.

Fuente: Datos recopilados por la Autora.

Gráfico # 6



Análisis.- La gastronomía Zamorana está compuesta de una variedad de platos de los cuales recomendamos al visitante a consumir los platos típicos del lugar, con la finalidad de que lleve consigo algo propio del cantón, cosa que no encuentra en ningún otro lugar que visita.

Los platos que recomendamos a consumir son: el exquisito caldo de gallina criolla con un porcentaje de 4,53%, preparado con hierbitas como el perejil y cebolla blanca picada acompañado de una porción de yuca cocida. Caldo de corroncho es preparado por dos nacionalidades, con el 2,06%, preparado por la cultura mestiza con corronchos producto propio y específico de la amazonia, se sirve acompañado de yuca o plátano. Caldo de res en un porcentaje de 1,13% plato de consumo comunitario. Caldo de manguera con el 0,10%, que prepara la nacionalidad afro-ecuatoriana para el comercio.

El ceviche de rana el 0,62%, el seco de yamala 0,41%, seco de guatusa el 0,31% platos auténticos de la gastronomía zamorana. La fritada de chanco con el 2,57%, el cuy asado con el 1,65%, la yamala asado con el 0,62%, la cecina de chanco con el 0,51%, el hornado de chanco con el 0,51% platos característicos del cantón. El batido de mora 0,21% es uno de los platos que recomendamos consumir al visitante.

Platos nuevos que pasaron formar parte de la gastronomía en nuestro cantón recomendamos consumir al visitante, las exóticas ancas de rana con el 3,40% producto que se cultivan y preparan de manera especial en el barrio Piuntza bajo, otros lugares donde podemos degustar son en hosterías y restaurantes, la tilapia frita con el 2,88%, tilapia sudada con el 1,85%, rana apanada con 0,82%, tilapia al ajillo con el 0,62%, tilapia apanada el 0,62%, tilapia al jugo con el 0,31% alimentos que se encuentran dando realce a la gastronomía de Zamora.

Ayampaco con el 1,44%. Pinchi-mikuna con un 0,62% plato cultural de la etnia kichwa saraguro, recomendamos consumir al visitante en las comunidades de Sakantza, La Pituca, entre otras. Con el afán de satisfacer las necesidades de los visitantes, Zamora cuenta con comidas rápidas que para consumir al paso, empanadas con café con el 0,21%, las humitas con un 0,21%, las tortillas de plátano con el 0,21%. El dulce de guayaba el 0,10%, miel con queso con el 2,26%, el postre de piña con el 0,10%.

Las chichas recomendadas son: chicha de guarapo con el 1,44%, chicha de yuca con el 0,82%, chicha de chonta con el 0,51%. Licores como el 7 Pingas con el 1,85%. Vino Rancho Alegre con el 1,34%. Coctel de guayaba con el 0,41%, maracuyá con trago con el 0,31%, 7 Alipio el 0,31%, coctel de piña 0,31%, canelazos el 0,21%, coctel de rana el 0,21%, aguado de leche con un porcentaje del 0,21%, el alto voltaje con el 0,10%. En los jugos y refrescos el guarapo tiene un porcentaje de 1,54% y el fresco de naranjilla con el 0,31%.

3.2 Platos, Bebidas y Postres Tradicionales del Cantón.

Cambios en la preparación de los platos.

Cuadro N° 11

Tipo de Plato	Nombre del plato	f. del plato	Cambios en la preparación	f. del cambio
Ayampacos	ayampaco de carnes silvestres y Palmito	5	ahora preparan de pollo y tilapia agregando condimentos.	4
Caldos	caldo gallina y papachina	9	La papachina es sustituida por arroz, arveja, zanahoria y leche.	9
	caldo de corroncho	6	utilizan la papa y huevo	6
	caldo de res con papachina	3	yuca sustituye a la papachina y agrega condimentos procesados, tomate.	3
	caldo de bagre con Leche y fideo	3	sustituye el plátano y yuca al fideo	3
	caldo de guanta	3	agrega condimento, achiote	3
	sancocho de gallina con col silvestre, papachina	2	es sustituido por la yuca, plátano.	2
Asados	asado de yamala	6	utilizan condimentos y sal	6
	cuy asado con papachina	5	utiliza condimentos , sal y papa reemplaza a la papachina	2
	pescado asado	2	utiliza aceite, achiote y sal	5
Fanesca	olla podrida utilizan el pescado salado	1	cambian el pescado salado por el atún	1
Pan	pan de trigo y panela	3	harina de castilla, azúcar y agregan polvo de hornear, manteca vegetal	3
Estofado	estofado de pollo criollo y papachina	2	pollo blanco, y yuca	2
Molidos	molido de plátano con maní y manteca de chancho	4	utilizan aceite excluyen el maní,	4
Morcillas	morcillas de cogollo de yuca	4	utilizan ,papa, arveja, carne, col, papa	4
Sancochos	sancocho de res con papachina y plátano	1	agregan arroz, yuca	1
Sangos	Sango de maíz con queso	2	agrega ingredientes procesados, y el chicharrón reemplaza al queso	2
Sopas	repe: guineo, yuca, frejol.	11	excluye la yuca	11
	sopa de papachina con nabos	8	papa sustituye a la papa	8
	sopa de zambo	3	incrementan el arroz	3
Tortillas	tortillas asadas de maíz con miel de panela	1	azúcar sustituye a la panela, incrementan polvo de hornear	1
Tamales	tamales de maíz con queso	2	harina de arroz reemplaza al maíz molido, pollo, carne de chancho, sustituye al queso	2
Chichas	chicha de yuca	4	utilizan fermento o camote rallado	4
	chicha de chonta con jugo de guineo maduro	3	utilizan camote rallado	3
Coladas	colada de harina de plátano	3	avena procesada, tapioca sustituye a harina de plátano, azúcar reemplaza a la panela	3
	colada de leche con	1	máchica es reemplazada por avena	1

	machica y panela		procesada, la panela por azúcar	
Dulces	dulce de harina de maíz	1	harina de castilla reemplaza a la harina de maíz, incrementa la canela	1
Horchatas	horchata	3	excluyen la kalawala, caña agria reemplazan por el arroz de cebada	3
Refrescos	refresco de frutas naturales	1	reemplazan productos químicos	1
Platos tradicionales	uchumati con mote, papa,	1	la yuca reemplaza al mote y la papa sustituye a la papachina	1
	NSC	102	NSC	102
	N/C	767	N/C	767
	Total	972	Total	972

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora

Análisis.- En la información obtenida mediante la aplicación del diagnóstico a la gastronomía en el cantón permite conocer que la alimentación del pueblo zamorano estuvo basada únicamente en los productos que se producía en el lugar como: plantas silvestres, productos que se cultivan, frutas y carnes de animales domésticos, silvestres que ofrecían la madre naturaleza, con las innovaciones que ha sufrido la gastronomía se conoce que treinta platos del menú que existía han variado en su preparación, debido a la introducción de nuevos producto y la fusión de nuevas culturas ha traído innovaciones en la cocina como: el ayampaco de palmito con carnes silvestres, comida típica y tradicional de Zamora, fue un plato que sirvió de alimento por mucho tiempo este cantón poseía abundante cacería y plantas de palma, con el pasar de los años y el crecimiento poblacional las montañas fueron taladas indiscriminadamente, factores para que desaparezcan estos productos, en la actualidad el ayampaco es preparado con carne de pollo o tilapia y se usa condimentos procesados, esta manera de preparar en la cultura mestiza.

Caldo de gallina criolla con papachina, plato específicamente de las comunidades que fue consumido por alimentación y medicina, con el venir de los tiempos y la aculturización este plato sufre algunos cambios de productos en su preparación como es el agregar arveja, arroz, zanahoria y leche sustituyendo a la papachina, y de esta manera la gastronomía cada vez sufre cambios y transformaciones en su elaboración.

Caldo de corroncho, plato ancestral elaborado únicamente por la nacionalidad shuar, no contenía ningún condimento ni otro producto que no sea el corroncho, con el pasar de los tiempos la cocina va cambiando y empezaron agregar la papa, más tarde la papa fue excluida, los caldos de corroncho que se preparan en la cocina nueva (restaurante) agregan huevo, condimentos, procesados y acompañan de una porción de yuca.

Caldo de res, preparaban con papachina, con las innovaciones excluyen la papachina de este plato reemplazando por la yuca y agregan condimentos. Caldo de bagre con leche y fideo que en tiempos atrás fue consumido en la parroquia Imbana, su preparación cambia en su totalidad, en la actualidad se elabora con bagre traído de la costa, maní, yuca y plátano.

Caldo de guanta en la cocina actual utiliza condimentos, achiote y tomate, la cocina tradicional poseía sus propios secretos para darle gusto y sabor a las comidas sin condimentos, para la comercialización se prepara la guanta en seco o estofado y se sirve acompañado de una porción de arroz, yuca, ensalada o menestra.

Sancocho de gallina con col silvestre y papachina, en la actualidad es preparado con yuca y plátano, productos que han remplazando a la papachina tubérculo que casi no se cultiva, col silvestre planta que ha desaparecido debido a la destrucción de los bosques, factores que contribuyen a la desaparición de la originalidad en este plato.

El asado de yamala con yuca o plátano, plato favorito de la gastronomía shuar, con la llegada de los colonos a sufrido cambios en su preparación, agregando aliños, ingredientes procesados y acompañado de arroz que sustituye a la yuca o plátano.

Pescado asado, fue preparado sin condimento y sin sal, el cambio es la presencia de los aliños y la sal. Cuy asado con papachina, para su preparación en actualidad se utiliza algunos ingredientes como el aceite, achiote, papa o yuca que reemplazan a la papachina.

Fanesca, conocida también como olla podrida, alimento especial que se prepara con algunos ingredientes, el cambio que existe es la presencia del atún (enlatado) que sustituye al pescado salado, producto que en otros tiempos se utilizaba en esta preparación su consumo es una sola vez al año, en Semana Santa.

Pan de harina de trigo con miel de panela, fue de consumo masivo preparado con harina de trigo, miel de panela, levadura y horneada en horno de leña, un alimento saludable de nuestros antepasados que consumían en sus largos viajes, con el avance de la ciencia y tecnología la harina de trigo fue cambiada por la harina de castilla y la miel de panela por el azúcar, para la elaboración del pan de harina de castilla, se agrega manteca vegetal, además los hornos de leña fueron sustituidos por hornos eléctricos o de gas.

Estofado de pollo criollo y papachina, con introducción de los pollos blancos conocido como pollo cubano, sustituyó al pollo criollo y apareció el estofado de pollo blanco acompañado de una porción de arroz, menestra, ensalada de lechuga y yuca. En pocas comunidades podemos encontrar el estofado de pollo criollo acompañado de yuca que sustituye a la papachina.

Molido de plátano con maní y manteca de chanco, obteníamos del plátano cocido, aplastado y desmenuzado, refrito con manteca de chanco y maní tostado y molido fue la base de los platos tradicionales de Zamora se servía acompañado de queso, carne, pescado, etc. Con la introducción de nuevos productos el molido de plátano es remplazado por el arroz, la manteca de chanco por el aceite y el maní es excluido, de esta manera desaparecen en algunos casos en su totalidad el menú de los antepasados; dando paso a nuevas formas de preparación.

Morcillas de cogollo de yuca es un plato de origen zamorano, preparaban con cogollo de yuca revuelto con cogollo de palmito, papa, aliños, intestino y sangre de cerdo, en los últimos tiempos la preparación con estos ingredientes es muy escasa, ya que la mayoría de los

ingredientes han sido remplazados con productos traídos de otros lugares como la col, zanahoria, papa, arroz, arvejas dando paso a una nueva forma de preparación.

Sancocho de res con papachina y plátano, los cambios que sufre este plato es que la papachina desaparece de los platos siendo sustituida por la papa y zanahoria, dando paso a una nueva forma de preparar este plato.

Los sangos de maíz con queso, se preparara en mínimas proporciones, el chicharrón reemplazó al queso. El repe de guineo con yuca, fréjol, en la preparación del repe, las amas de casa agregaban la yuca, en la actualidad el repe ha sufrido un cambio en su elaboración empleando únicamente dos productos como: el guineo, arveja, queso y cilantro, excluyendo el ingrediente que complementa el valor nutricional es decir la yuca.

Sopa de papachina con nabos, la papachina tubérculo originario de Zamora su producción es una sola vez al año, desde que se la siembra tiene que dar cuatro limpiezas, es decir cada tres meses; en un inicio constituyó la base de la alimentación del pueblo zamorano, este tubérculo primó en la elaboración de sopas, molidos, tortilla, tamales en aquellos tiempos, la migración de sus habitantes a otros lugares abandonando la agricultura, fue un motivo para la desaparición de este producto.

Sopa de zambo, su preparación fue con papa, grano, queso y culantro una originalidad de esta sopa, como la gastronomía va cambiando hemos visto el incremento de un ingrediente más como es la presencia del arroz en la elaboración de esta sopa.

Tortillas de maíz con miel de panela y queso, la miel fue sustituida por el azúcar que reemplaza a la panela, y el incremento del polvo de hornear. Tamales de maíz con queso, en un inicio eran elaborados de maíz pelado, molido con sal y queso enredados en hojas de wikundo u hojas de achira, plato originario de la cocina andina, luego sufre cambios en su elaboración utilizando nuevos ingredientes como la harina de arroz que sustituye al maíz pelado y molido, la carne de chanco, pollo, sustituyen al queso utilizado para el condumio y para su envoltura la hoja de bijao planta nativa de Zamora.

Chicha de yuca, bebida favorita de la cultura shuar para su elaboración utilizaban yuca cocinada y masticada ya que la saliva ayuda a su fermentación, la cocina shuar ha sufrido cambios y pérdida de identidad, la cocina actual utiliza camote rallado, o fermento y de esta manera evita el uso de la saliva dando paso a una nueva forma de preparación de esta bebida.

Chicha de chonta, su preparación tradicional lo realizan mezclando con jugo de guineo maduro cocinado, en la actualidad, algunas familias la preparan agregando el camote que ayuda en la fermentación, y de esta manera se evita poner fermento

Colada de leche con máchica y la colada de harina de plátano con panela, éstas en la actualidad ya no se preparan así en vista de que en los mercados ofrecen productos procesados como la avena, tapioca, el plátano, la máchica, etc. listas para el consumo, la panela es sustituida por el azúcar; y de esta manera los platos pierden su originalidad.

Dulce de harina de maíz con panela y canela, en este postre la harina de maíz es remplazado por la harina de castilla e incrementan la canela. Horchatas, bebida de consumo general, que en su preparación a más de los productos que aún continúan utilizando, la calawala, caña agria es sustituida por el arroz de cebada.

Refrescos de frutas naturales de piña, maracuyá, naranja, papaya, frutas propias del lugar constituían los refrescos de otros tiempos, los mismos que son reemplazados por productos procesados, que provocan cambios en la forma de preparación.

Uchu mati, alimento típico de la etnia saraguro que lo preparaban con trigo cocinado, cuy asado, pollo criollo entero cocinado, un queso, papas cocidas, mote, panes y una botella de aguardiente estos ingredientes constituían el uchumati, los cambios que se han presentado en la elaboración de este plato son el arroz remplaza al trigo, la yuca sustituye al mote y la papachina remplaza a la papa.

3.3. Platos que ya no se preparan en el Cantón

Cuadro N° 12

Tipo de Plato	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	Frecuencia	Conoce usted, quien sabe cómo se preparaba	Frecuencia
Estofados	estofado de tortuga	2	Jesús Asamat	2
	estofado de guanta	1	Julio Rodríguez	1
Sopa	sopa: papachina, fideo casero, frejol	8	Cecilia Macas	1
			Martina Guillas	1
			Imelda Ordoñez	1
			Imelda Ordoñez	1
			Hortensia Sarango	1
			Lindaaura Chimbo	1
			Carmen Samaniego	1
			Ana González	1
	sopa de plátano verde asado	7	Zoila Maldonado	1
			Petronila Maldonado	1
			Cristina Salazar	1
			Lucila Herráez	1
			Margarita Calva	1
			Margarita Pinto	1
	locro de zapallo	5	Alegría Tene	1
			Brionilda Vicente	1
			Eduardo Cuenca	1
			Bertha Vargas	1
			Luis Antonio Gualán	1
sopa de col y papa	4	Lucila Herráez	1	
		Maria Suquilanda	1	
		María Suquilanda	1	
		Melva Cumbicus	1	
			Manuel Medina	1

	sopa de yuca	3	Lucía Herráez	1
			Norberta Jumbo	1
	Locro de col con carne de chanco.	2	Jesús Benítez	1
			N/S	1
	sopa de arroz de maíz	2	Lucila Herráez	1
			Fanny Reyes	1
	sopa hoja de yuca y carne seca	1	Andrés Cayapa	1
	palapiche de maíz	1	Julia Sánchez	1
	sopa de mote pelado	1	Nancy Ochoa	1
chuchuga	1	Lida Guamán	1	
sopa de harina de plátano	1	Carmen Guamán	1	
Sancochos	sopa de papas de maíz	1	Ana González	1
	sancocho de gallina	2	Espíritu Gueledel	1
			Ángela Gonza	1
	sancocho de chontillo con papachina	1	Rosa vera	1
Caldos	caldo de capiwará	7	María Gueledel	1
			Zoila Maldonado	1
			Petronila Chalán	1
			Rosa Minga	1
			Noemí Maza	1
			Silvia Armijos	1
			Enrique Yangora	1
	caldo de cuy con maní	3	Carmen Vázquez	1
			Ilga Quezada	1
			Mariana Guayllas	1
caldo de pasharaka (ave)	1	Augusto Yanguami	1	
caldo de barbudo (pescado)	1	José Jiménez	1	
caldo de morcillas	1	Edison Salas	1	
caldo de pata de chanco	1	Rosa Vera	1	
Molidos	molo de yuca	11	Rosendo Gaona	1
			María Domínguez	1
			Mercedes Reátegui	1
			Margarita Calva	1
			Margarita Vega	1
			Nancy Granda	1
			María Chamba	1
			Mireya Chamba	1
			Lucila Herráez	1
			Carmen Chiriapo	1
	Zoila Guanuche	1		
molido de papa pelma		María Medina	1	

			Alberto Orellana	1
		4	Víctor Antonio Calva	1
			Rosita Rodríguez	1
Secos	seco de chontillo con papachina	1	Segundo Chalán	1
Asados	mono asado	20	Manuel medina	1
			Luis Cordero	1
			Alberto Orellana	1
			Bosco Timias	1
			Olga Quezada	1
			Zoila piedra	1
			Angelita Paqui	1
			Luz Dávila	1
			Luz Dávila	1
			Laura Benítez	1
			Ricardo Guarderas	1
			Dolores Guamán	1
			Luisa Kukush	1
			Amable Chinkut	1
			Ángel Tiwirma	1
			Luis Cordero	1
			Andrés Kayapa	1
			Angelita Andrade	1
	Agustín Samaniego	1		
Manuel Minga	1			
	camote asado con queso	1	Mariana Guailles	1
Morcillas	morcillas de cogollo de sango pelma	1	Vilma Torres	1
	morcilla de palmito	1	NSC	1
		2	Luz Dávila	1
			Orfelina Muñoz	1
Batidos	cacao con leche, huevos criollos	2	Margarita Vega	1
			Martha Tinizaray	1
	adobado de gallina	12	Luis Morales	1
			Tomás Sharup	1
			Delfina Mayta	1
			Angelita Chalán	1
			Rosalio Contento	1
			Carmen Chiriapo	1
			Carmen Curipoma	1
			Rosa Medina	1
			Edilma Narváez	1

			Carmen Chiriapo	1	
			Julia Sánchez	1	
			Josefina Macas	1	
	ají de tomate silvestre.	11	Noemi Guanuche	1	
			Julio Guayllas	1	
			Carmen Jiménez	1	
			Maria Medina	1	
			Tomás harup	1	
			Carmen Chiriapo	1	
			Lucila Erráez	1	
			Mariana Salazar	1	
			María Maza	1	
			Cecilia Castillo	1	
			Luz Taday	1	
			Claudina Mijas	1	
			Nancy Ochoa	1	
			Tomás Sharup	1	
			Ana Ávila	1	
			Andrés kayapa	1	
	menestra de cogollo de palma	1	Carmen Minga	1	
	palmito sancochado	1	Agustín Kuyanch	1	
	palmito frito con yuca	1	Adán Jima	1	
	cogollo de sango blanco con molido de plátano	1	Virgilio Jiménez	1	
	chivo de cogollo de yuca	1	Hortensia Tanush	1	
	berro con quesillo	1	Manuel Gualán	1	
	ensalada de col con vinagre de piña	1	NSC	1	
Comidas Rápidas			Nolberta Jumbo	1	
			Celina Medina	1	
			Luisa Kukush	1	
			Isabel Maza	1	
		pan de trigo	3	Nolberta Jumbo	1
				Lucila Erráez	1
				Nancy Ochoa	1
		máchica frita	3	Lucila Herráez	1
				NSC	1
		tamales de yuca	1	Petronila Chalán	1
	tortilla de guineo	1	Lucila Herráez	1	
			José Medina	1	
			Maria Mendoza	1	

Coladas	colada zapallo con leche	5	Fredy Riofrío	1
			Margarita Pinto	1
			Enrique Tinizaray	1
	mazamorra de maíz	2	Rosendo Gaona	1
			Lucila Herráez	1
	pinol de máchica	2	Rosario Andrade	1
			Nancy Ochoa	1
	colada de suero con maíz	2	Petronila Quille	1
			Zoila Maldonado	1
	zambo con leche	1	Blanca González	1
	colada de yuca con leche	1	Lucila Herráez	1
	colada de harina de plátano	1	Lucila Herráez	1
	colada de leche con camote	1	Carmen Minga	1
	colada de mamuca	1	Polivio Morocho	1
colada de plátano maduro asado	1	Galo Tiwi	1	
colada de cebada con piña	1	Juana Minga	1	
colad leche con arroz	2	Rosita Rodríguez	1	
		Carmen Minga	1	
Dulces	dulce de zapallo	5	María Mijas	1
			José Graciano	1
			Lorgia Castillo	1
			Maria Sanchez	1
			Julia Sánchez	1
	dulce papaya	2	Luz Hurtado	1
		Nancy Ochoa	1	
dulce de toronche	2	Orfelina Muñoz	1	
		Amada Aguirre	1	
Chichas	chicha de papa pelma	4	Carlota Tiwirma	1
			Rosario Morocho	1
			Rosa Itzakimbo	1
			Fredy Riofrio	1
	chicha de plátano	3	Juan Guamán	1
			Rosa Arteta	1
Gonzalo Malla			1	
chicha de zapallo y guineo	1	Josefina Atzatsu	1	
Licores	vino de uva silvestre	4	Carmita Guanuche	1
			Manuel Puglla	1
			Gilberto Maza	1
			José Jiménez	1
	vino de zarza parrilla	3	Angel sukanka	1
			Julio Guamán	1
Nelson Nankiai			1	

	NSC	40	NSC	40
	N/C	742	N/C	742
	Total	972	Total	972

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora

Análisis.- Mediante la aplicación del diagnóstico en las diferentes comunidades del cantón se conoce algunos de los platos que conformaban la gastronomía antigua de este cantón, han desaparecido debido a ciertos factores, como la llegada de nuevos productos en el sector, la introducción de nuevos platos y nuevas formas de preparación de alimentos, la extinción de productos propios del lugar por falta de cultivo, ya que sus habitantes se dedicaron al cultivo de pastos, comercio, explotación de madera y minería; otro de los motivos fue la migración de sus habitantes a otros lugares abandonando la agricultura.

Sesenta y seis platos y bebidas que integraron y dieron colorido la gastronomía ancestral del cantón han desaparecido entre ellos están: el estofado de tortuga de agua dulce, producto que poseía el cantón que hoy se ha extinguido.

Sopa de papachina con fideo casero y fréjol, el fideo casero se elaboraba con leche, huevos y harina, haciendo una masa media seca, dejarla extendida al aire libre sobre una piola y al día siguiente cortar con una tijera en pedacitos y está listo el fideo, la papachina se lava con agua caliente para quitarle lo fuerte del sabor y la consistencia ligosa.

Preparación: Poner una olla al fuego con agua cuando empieza a hervir, ponemos la papachina lavada y picada en trocitos pequeños en la olla, dejamos cocinar por unos minutos y agregamos el fideo casero, fréjol seco cocinado, aliños, quesillo, servimos con culantro picado muy fino.⁵³

Sopa de plátano verde asado, ingredientes: plátano verde, papa, haba, quesillo y cilantro silvestre. **Preparación** tener una olla en el fuego con agua hirviendo poner aliños sin refreír el plátano asado no necesita ponerle aceite o manteca, se lava y pica la papa se pone a hervir unos minutos agregar el plátano asado y aplastado luego el haba pelada, cuando está cocinado agregar el quesillo, cilantro picado muy fino.⁵⁴

Locro de zapallo, sopa de papa con col, sopa de yuca, sopa de arroz de maíz, locro de col con carne de chanco, sopa de harina de plátano, sopa de papas de maíz, chuchuca, pala piche de maíz, sopa de mote pelado, sopa de hoja de yuca con carne seca.

Sancocho de gallina con papachina, sancocho de chontillo con papachina, estos platos desaparecieron definitivamente por falta de cultivo del tubérculo, la destrucción de las montañas y la caza indiscriminada, terminaron con la vida de algunos especies de animales entre ellos está el chontillo.

⁵³ Conocimientos de cocina Sra. Hortensia Sarango

⁵⁴ Saberes gastronómicos Sra. Delicia Tene

En los caldos que no se elaboran tenemos el caldo de capiwara, caldo de cuy con maní, caldo de barbudo, caldo de morcillas, caldo de pata de chanco, caldo de pasharaka debido a la innovación de la cocina en el cantón y la extinción de las especies utilizadas para elaborar estos platos.

Molo de yuca, molo papa pelma, no se preparan por falta de incentivo y en el caso de la papa pelma por la escasez de cultivo de dicho tubérculo, factores para que desaparezca la gastronomía tradicional.

Seco de chontillo con papachina, mono asado, fueron platos típicos del cantón con los que nuestros antepasados se alimentaron por muchos años, la falta de concientización en el cuidado y manejo de la naturaleza han causado la extinción de estos animales. Camote asado con queso este alimento fue consumido por las familias en las áreas rurales.

Las morcillas de cogollo de pelma, tubérculo que en ese tiempo se cultivaban en grandes cantidades y que servía para el sustento de las familias; morcillas de palmito, fue elaborada con los cogollos del palmito planta silvestre que con el paso del tiempo, el crecimiento poblacional y el gran comercio de palma que existe en el mercado se produce la extinción de esta planta y de esta manera desaparece este plato de la gastronomía zamorana.

El batido de leche con cacao y huevos criollos, típico de la amazonia elaborada de cacao que produce el lugar, fue consumido por la mayoría de las familias como parte de la alimentación diaria, en la medicina utilizaron como reconstituyente para la recuperación de algunas enfermedades como la anemia, para combatir las hemorragias en las mujeres, de manera especial recomendado en época de la menopausia⁵⁵.

Preparación: tostar el cacao y molerlo, una vez molido agitar hasta conseguir una maza semilíquida colocar en moldes y dejar secar. Luego poner hervir leche, con un cuchillo raspar una porción de cacao tostado y agregar a la leche dejar hervir 10 minutos, retirar del fuego dejarla enfriar, seguidamente poner huevos criollos lavados con cascarón y batir con un batidor de mano endulzar y listo para servirse.

Los platos tradicionales que no se preparan son el adobado de gallina, ají de tomate silvestre, para su elaboración utilizaban el ají silvestre, tomate silvestre, orégano silvestre, cebolla silvestre todos estos ingredientes brindaba la madre naturaleza, plantas que en la actualidad no existen.⁵⁶ El ayampaco de carnes silvestres, menestras de cogollo de palma, palmito sancochado, palmito frito con yuca, cogollo de sango blanco frito con molido de plátano son platos tradicionales que no están presentes en las mesas de las familias por falta de cultivo y extinción de estos productos.

Chivo con cogollo de yuca y guineo cocinado, alimento familiar, no prepara por la poca valoración de este plato tradicional, para su preparación utilizaron cogollo de yuca, fréjol fresco, manteca de chanco, aliños y guineo. Berro con quesillo, debido a la presencia de nuevos productos y comodidad en su preparación ya no se elabora este plato.

⁵⁵ Saberes gastronómicos Sra. Juana Minga.

⁵⁶ Saberes Gastronómicos del Sr. Julio Guailas.

Los licores existentes en las épocas pasadas fueron el vino de la uva silvestre, vino de zarza parrilla, elaborado de frutas y plantas que brindaba la naturaleza para el consumo de sus habitantes, el comercio y explotación maderera por parte del hombre son las causas para la extinción de los productos.

Una vez realizado la investigación a los habitantes en cada una de sus comunidades se concluye que la desaparición de platos ancestrales en el cantón se debe a ciertos factores como abandono de la agricultura, falta de incentivos y valoración de los platos tradicionales, explotación maderera, caza y pesca indiscriminada, han terminado con las especies desapareciendo en la elaboración de estos platos.

3.4. Platos Nuevos en el Cantón

Cuadro N° 13

Tipo de Plato	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTR E	b. INGREDIENTE BASICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR	FRECUENCIA
Plato Típico	ancas de rana	rana	Piuntza	21
			Soapaca	12
			Cumbaratza	5
			Timbara	1
	rana al ajillo	rana	Piuntza	1
			Cumbaratza	1
	rana apanada		Zamora	1
			Piuntza	6
			Soapaca	7
			Zamora	2
	rana frita	rana	Piuntza	6
			Guadalupe	1
			Soapaca	1
	bocaditos de rana		Zamora	2
	rana brosterizado		Soapaca	2
	tilapia trotando	tilapia	Cumbaratza	2
			Piuntza	3
	filete de tilapia	tilapia	Piuntza	1
	tilapia a la parrilla	tilapia	Piuntza	1
	tilapia azada	tilapia	Piuntza	3
Timbara			3	
Cumbaratza			2	
ayampaco tilapia	tilapia	Piuntza	3	
chicharrón de tilapia	tilapia	Soapaca	1	
		Tunanza	1	
tilapia al vapor	tilapia	Zamora	1	
		Timbara	1	

			Piuntza	1
	tilapia con camarón	tilapia	Cumbaratza	1
	tilapia sudada	tilapia	Piuntza	6
			Soapaca	2
			San Carlos	2
			Timbara	2
			El Limón	1
	tilapia frita	tilapia	Piuntza	14
			Timbara	10
			San Carlos	5
			Soapaca	3
			El Limón	2
			San Antonio	2
			Q.Cumbarat.	2
			Pituca	2
			Zamora	1
			Namírez	1
			Tunantza	1
	El Limón	1		
	tilapia apanada	tilapia	Piuntza	6
			Timbara	3
			Namírez	1
			Tunantza	1
	tilapia al ajillo	tilapia	Cumbaratza	1
			Zamora	5
			Piuntza	3
			San Carlos	2
			Tunantza	1
			Cumbaratza	1
			Zamora	1
	San Carlos	1		
Hornados	pollo hornado	pollo	El Limón	2
			Zamora	2
			Zamora	1
			Cumbaratza	1
			Soapaca	1
			Soapaca	1
			Guadalupe	1
			Tunantza	1
	hornado de chancho	chancho	Cumbaratza	1
		Zamora	1	
Ceviches	ceviche de rana	rana	Cumbaratza	12
			Zamora	3
			Soapaca	5
			Piuntza	2
			Tunantza	1
	ceviche de churos	caracol (churos)	Piuntza	15
	ceviche de tilapia	tilapia	Piuntza	2
ceviche de camarón	camarón	Cumbaratza	2	
		Zamora	2	

	ceviche de pollo	pollo	Zamora	1
Caldos	chupe de rana	rana	Piuntza	1
	crema de rana		Piuntza	1
			Piuntza	7
	chupé de tilapia	tilapia	Timbara	2
			Tunantza	1
	caldo de cabeza de ranas	cabezas de rana	Piuntza	2
			Soapaca	2
	sancocho de bagre	bagre	Romerillos	2
			Tunantza	1
			Zamora	1
Namirez			1	
Tunantza			1	
Estofados	estofado de rana	rana	Zamora	1
			Tunanza	1
	estofado de tilapia	tilapia	Cumbartza	2
			Los Laureles	1
Postre	miel con quesillo	miel y quesillo	Zamora	1
			Tunantza	1
Batidos	batido de leche con frutas	leche , papaya, mora, melón	Romerillos	2
			Zamora	1
			Zamora	1
Jugos y refrecos	jugo de borojo	borojó	Zamora	2
			El Limón	1
			Piuntza	1
	crema de coco	coco	Zamora	1
	jugo de guayaba	guayaba	Timbara	1
ensalada de frutas	frutas	Guadalupe	1	
Licores	coctel de crema de guayaba	guayabas, huevos y punta	Piuntza	5
	coctel de rana	rana	Piuntza	3
			Timbara	1
	trago de maracuyá	maracuyá, trago	Imbana	3
	coctel de uva	uva	Timbara	1
	coctel de membrillo	membrillo y punta	Guadalupe	1
	guajango	savia del penco	Zamora	1
	NSD			10
	N/C			671
			Total	972

Elaboración: la Autora

Fuente: Datos recopilados por la Autora

Análisis.- Mediante el diagnóstico aplicado se conoce que la gastronomía del cantón cuenta con 44 nuevos platos, elaborado a base de rana toro, tilapia y caracol que recientemente

pasan a formar parte de la alimentación del pueblo zamorano, , dando realce y colorido e innovación a la gastronomía de Zamora, los mismo que tiene gran aceptación y preferencia por los turistas nacionales e internacionales.

Crema de rana, plato nuevo en el barrio Piuntza elaborado por la señora Elvia Hurtado, únicamente de consumo familiar. **Ingredientes:** costilla de rana, ajo, cebolla, mantequilla, leche, magui de pollo, sal, harina y agua.

Preparación: cocinar las costillas de rana con aliños, refreír tres cucharadas de harina en mantequilla, una vez frita disolver en leche, mezclar con el caldo de costilla de rana dejar hervir hasta que espese, agregar magui de pollo, costilla de rana cocinada y culantro, está listo para servir⁵⁷.

Chupé de tilapia plato nuevo elaborado en el barrio Piuntza bajo. **Ingredientes:** tilapia, verde, maní o huevo. **Preparación:** refreír la olla por tres minutos con aliños, poner agua y sal, una vez que empieza a hervir agregar el verde, dejamos cocinar un poco luego ponemos arroz seguidamente la tilapia y por último el maní⁵⁸.

Caldo de cabezas de rana conocido con el nombre de levanta muertos plato de consumo familiar en el barrio Piuntza, este plato no se comercializa, sancocho de bagre elaborado con producto traído de la costa se preparan en restaurantes y mercados. Estofado de rana elaborado de la carne de de rana toro se prepara únicamente en pocos hogares del barrio Piuntza. Estofado de tilapia es consumido en las familias, en restaurantes se prepara en poca proporción debido a que su consumo es mayoritariamente frita, apanada, sudada, etc.

La miel con quesillo se convierte en plato nuevo al presentarse como un postre, batido de leche con frutas, jugo de borjón, crema de coco, jugo de guayaba, ensalada de frutas, coctel de crema de guayaba, coctel de rana, trago de maracuyá, coctel de uva, coctel de membrillo, y el wajango están presentes en la gastronomía nueva de Zamora con la innovación y transformación que ha sufrido la cocina zamorana.

El jugo de Borjón y crema de coco ofrecidos como platos nuevos en el cantón, elaborados con productos traídos de la costa y preparada por la nacionalidad afro ecuatoriana que habita en el cantón incrementándose en la gastronomía de Zamora. Jugo de guayaba se considera como plato nuevo, debido a que su consumo en tiempos atrás fue como fruta y en la elaboración de dulces y conserva. Ensalada de frutas plato nuevo elaborado con la mezcla de frutas tropicales del lugar y traídas de otros lugares.

Coctel de crema de guayaba, coctel de rana, trago de maracuyá, coctel de uva, coctel de membrillo conocidas como bebidas nuevas en el sector, sus habitantes con el propósito de variar sus bebidas, inventaron nuevas bebidas mediante la mezcla de la bebida tradicional conocida como con el nombre de puro o Punta (aguardiente) con productos del medio como frutas, carnes, para lo cual dedicaron todo su empeño afán y creatividad. Iniciaron realizando sus experimentos primeramente en sus hogares y luego la introdujeron al mercado su

⁵⁷ Conocimientos gastronómicos de la Sra. Elvia Hurtado.

⁵⁸ Conocimientos gastronómicos de Sra. Aida Tocto.

comercialización se realiza mediante pedidos. Wajango bebida de moderación considerada nueva en el cantón, debido a que en los últimos tiempos la nacionalidad saraguro ha introducido esta bebida en el cantón con fines comerciales.

CAPITULO IV

4.1. INVENTARIO DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA Y TRADICIONAL DEL CANTÓN.

4.1.1. Fichas

Cuadro N° 14

NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA /POSTRE TÍPICO TRADICIONAL	CON QUE OTRO NOMBRE SE LO CONOCE	SENSIBILIDAD AL CAMBIO	LUGAR DE EXPENDIO	LOCALIZACIÓN				
				PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	CALLE/ LOCALIDAD	COMUNIDAD
Caldo de Corroncho	N/C	Media	El Kim, San Sebastián	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	S/N	El Kim, San Sebastian
Caldo de Saino	N/C	Alta	Numpam	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	S/N	Numpam
Caldo de Armadillo	Caldo de Shushuy	Alta	San Sebastián	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	S/N	San Sebastián
Caldo de Vaca	N/C	Media	Sakantza	Zamora Chinchipe	Zamora	Timbara	S/N	Sakantza
Caldo de Gallina	N/C	Baja	Los Laureles	Zamora Chinchipe	Zamora	San Carlos	S/N	Los Laureles
Crema de Rana	N/C	Alta	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Zamora	Av.	Piuntza
Tilapia Trotante	Tilapia al horno	Baja	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	Av. Amazonas	Piuntza
Chupé de Tilapia	N/C	Media	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	17 de Noviembre	Piuntza
Ancas de Rana	N/C	Baja	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	16 de Julio	Piuntza
Callambas Fritas	N/C	Alta	Chamico	Zamora Chinchipe	Zamora	Cumbaratza	Orillas del rio Zamora	Chamico
Ceviche de Rana	N/C	Media	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	S/N	Piuntza
Cuy Asado	N/C	Media	Sakantza	Zamora Chinchipe	Zamora	Timbara	S/N	Sakantza
Hormiga Tostada	N/C	Alta	Numpam	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	S/N	Numpam
Ají molido de piedra	Uchu Rumi Kutashka	Alta	Sakantza	Zamora Chinchipe	Zamora	Timbara	S/N	Sakantza
Mukindes	N/C	Alta	San Juan s. Sebastián	Zamora Chinchipe	Zamora	Cumbaratza	S/N	San Juan San Sebastian
Comida de los 12 Apóstoles	fanesca	Alta	Chamico	Zamora Chinchipe	Zamora	Cumbaratza	S/N	Chamico
Miel con Quesillo	N/C	Baja	Tunantza	Zamora Chinchipe	Zamora	Timbara	Av. ejercit	Tunantza
Chicha de Chonta	Úwie	Media	Numpam	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	S/N	Numpam

Chicha de plátano	N/C	Alta	Martín Ujukam	Zamora Chinchipe	Zamora	Timbara	S/N	Martín Ujukam
Coctel Crema de Guayaba	N/C	Media	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	Av. Amazonas	Piuntza
Coctel de Cabezas de Rana	Manjar de los Reyes	Media	Piuntza	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	16 de julio	Piuntza
Alto Voltaje	Trifásico	Media	San Carlos	Zamora Chinchipe	Zamora	San Carlos	S/N	San Carlos
7 Alipios	N/C	Baja	Cumbaratza	Zamora Chinchipe	Zamora	Cumbaratza	Juan Montalvo	Cumbaratza
7 Pingas	Whisky Zamorano	Baja	Tunantza	Zamora Chinchipe	Zamora	Timbara	Av. ejercito	Tunantza
Macerado de Membrillo	Macerados	Media	Guadalupe	Zamora Chinchipe	Zamora	Guadalupe	Via yacuambi	Guadalupe
Vino Rancho Alegre	N/C	Media	Rancho Alegre	Zamora Chinchipe	Zamora	Cumbaratza	Via yanzatza	Rancho Alegre

Elaboración: **la Autora**

Fuente: **Datos recopilados por la Autora**

Análisis.- Las encuestas y entrevistas aplicadas en las diferentes comunidades del cantón con la finalidad de obtener información e inventariar la potencialidad gastronómica, permite conocer la existencia de 26 platos típicos y tradicionales que poseen relación directa con la producción del lugar. Zamora un cantón pluri-cultural, plurinacional y pluri-étnico, donde habitan tres nacionalidades diferentes cada uno de ellas con sus propias costumbres, formas de alimentación, vestido e idioma, el cantón posee un potencial gastronómico más fortalecido a diferencias de los demás cantones y provincias. Por lo tanto el turismo de Zamora a más de los atractivos está orientado en la gastronomía variada que ofrece.

Los platos típicos y tradicionales que integran la gastronomía del cantón son alimentos de consumo en cada nacionalidad, manteniendo sus raíces culinarias y secretos en la preparación. Son predominantes los caldos debido a que se preparan en las tres nacionalidades, Sopas son elaboradas únicamente en la nacionalidad mestiza y kichwa. Asados plato típico de la gastronomía shuar seguido de la kichwa. Seco y hornados son aquellos que están presentes en la gastronomía mestiza. Postres, dulces, jugos y licores, Algunos de ellos su elaboración es alta debido a la falta del producto y consumidores, como es el caso del mukinde plato favorito de la nacionalidad shuar su consumo fue masivo en tiempos atrás, en la actualidad muy pocas familias consumen este plato debido a la pérdida de identidad de sus habitantes en algunas comunidades.

La potencialidad gastronómica encontrada, tiene concordancia con la producción directa del lugar convirtiéndose en un atractivo más de los que ya existen, fortaleciendo el turismo en el cantón Zamora.

4.2 Gastronomía Relacionada a las Fiestas del Cantón

Cuadro N° 14

Nombre de la fiesta	Nombre del plato/bebida/postre relacionado a la fiesta	Simbolismo del plato	Ritual del plato
Bautizos, Fiesta de la Culebra.	caldo de corroncho	Alimento típico de la nacionalidad shuar	Plato especial para estas fiestas.
Uwie, 15 años	caldo de sahino	Brindar este alimento específicamente en estas fiestas.	Plato indicado para consumir en la primera menstruación que tiene la mujer.
Navidad, Corpus Cristi, (Inti Raymi, Capak Raymi)	caldo de vaca	Solidaridad y el compartir dentro de la cultura indígena	Brindar en las fiestas en agradecimiento a la naturaleza por las buenas cosechas
Navidad, Matrimonios, Ritos Culturales.	cuy asado	Plato Típico cultural	Eliminar las malas energías.
Velorios de la nacionalidad Kichwa	caldo de borrego	La oveja es el animal más humilde y manso que permanece bajo el cuidado de los niños	Plato específico del velorio de niños,
Semana Mayor(Semana Santa)	Sopa de los 12 Apóstoles	Representa la última Cena del Señor junto a sus doce Apóstoles antes de entrar al huerto de los Olivos.	Conmemorar la pasión y muerte de Jesús consumiendo este alimento.
Fiesta de la culebra, actos rituales	Chicha de Chonta	Hospitalidad, fuerza y cariño.	Ritos de reducción de cabezas que mantiene la cultura Shuar

Elaboración: la autora

Fuente: Datos recopilados por la autora

Con la información obtenida en el cantón se conoce los platos que tienen relación con las fiestas, cada cultura prepara los platos de acuerdo a la ocasión, según sus costumbres ancestrales debe consumir siguiendo las normas establecidas, en su simbolismo enseñan la solidaridad, respeto, unión, compañerismo, gratitud, valores practicados en el pasado impulsando a vivir en comunidad.

CAPITULO V

5. PROPUESTA ALTERNATIVA 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.

PROPUESTA: Institucionalización del festival de la chonta como un aporte a la recuperación de las tradiciones de la Nacionalidad Shuar y la promoción del turismo de Zamora Chinchipe.

1. ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN:

1.1. El trabajo investigativo de gastronomía realizado a las comunidades shuar del cantón Zamora tiene su origen en la idea de rescatar y fomentar la elaboración y consumo de los platos típicos propios de este importante grupo étnico, se conoce que a base del cogollo y fruto de chonta, producto propio de la Amazonía y de alto contenido proteínico se elaboraban algunos platos típicos que en la actualidad se están perdiendo, debido a factores como la aculturización, la deforestación, la inserción de otros productos en industria de mercado gastronómico que ponderan sobre los productos locales; preocupados por estos suceso, conviene a las nuevas generaciones fortalecer las costumbres alimenticias ancestrales, como un punto de partida para este fin surge la idea de organizar el Festival de la Chonta.

1.2. Entre las principales estrategias que se pueden implementar en torno al Festival de la Chonta serían:

- a. La planificación y organización del evento
- b. La Promoción en todos los niveles
- c. Difusión en las diferentes festividades dentro del periodo de producción de la chonta. (Enero - Abril)
- d. Publicación de manuales.
- e. Difusión en medios.
- f. Involucramiento y empoderamiento de parte de las autoridades.
- g. Implementación de un portal Web para difusión de la gastronomía típica del cantón.

1.3. Principales aportes a la gastronomía en base al producto nativo conocido como la CHONTA.

PLATOS ANCESTRALES

- Chonta con quesillo
- Colada de chonta
- Chicha de chonta.
- Anisado de chonta (bebida).

NUEVOS PLATOS

- Pastel de chonta. (con fruto)
- Almidón de chonta. (fruto)
- Ensalada de chonta. (hojas . cogollo)

Esto motiva a instaurar propuestas de recuperación y valor a la gastronomía tradicional.

2. ANALISIS DE INVOLUCRADOS:

Cuadro N° 15

INSTITUCIÓN	POTENCIALIDADES	INTERÉS
Comunidades Shuar	Mantienen huertas de la Chonta. Conocen el ciclo productivo y sus utilidades del producto. Destacan la preparación tradicional	Vender el Producto. Espacios de de comercialización. Recuperación de las fechas dedicadas al agradecimiento a la naturaleza por el producto
Organizaciones Provinciales	Capacidad de organización de eventos. Credibilidad en las convocatorias.	Motivar a las bases y promover la participación social. Promover el turismo y la gastronomía.
Instituciones públicas y privadas.	Capacidad financiera. Capacidad logística. Clientes potenciales	Captar el evento como parte de la imagen provincial (turismo). Crear oportunidades para que Zamora se convierta en destino turístico nacional.
Profesionales del turismo	Conocimientos y estrategias. Capacidad de asesoría.	Institucionalizar la fiesta de la chonta

3. ANALISIS DE PROBLEMAS:

La presente propuesta intenta aportar a la resolución de diferentes problemas que hoy se presentan en relación al producto, como son:

- La falta de conocimiento del valor nutricional de la chonta.
- El desperdicio de los productos en sus épocas de cosecha debido a la falta de calor agregado dentro de la gastronomía.
- Actualmente se comercializa en fruto directamente en el mercado libre a bajos precios. Frente a estos problemas nos proponemos los siguientes objetivos y resultados:

4. OBJETIVO GENERAL:

- Institucionalizar el festival de la chonta como un aporte a la recuperación de las tradiciones de la Nacionalidad Shuar y la promoción del turismo de Zamora Chinchipe.

4.1. OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Declarar como día internacional de la chonta el 15 de marzo y fomentar el turismo mediante el desarrollo de eventos tradicionales y de gastronomía.

5. RESULTADOS:

Se cuenta con una ordenanza provincial aprobada y en vigencia donde reconoce a las fiestas tradicionales de la provincia, e incluye el festival de la chonta.

Se ha desarrollado el primer Festival de chonta en la provincia de Zamora Chinchipe considerando la Nacionalidad Shuar como actores estratégicos y protagonistas de esta ceremonia ancestral.

La población conoce valores nutricionales de la chonta.

- Se ha puesto en valor la gastronomía tradicional en base a la chonta.

6. ACTIVIDADES:

Elaborar el proyecto de ordenanza.

Organizar el primer festival de la chonta.

Difundir la celebración ancestral como parte del turismo.

Motivar a las poblaciones y organizaciones para que participen en el festival.

Investigar y generar nuevos platos en base de la chonta.

Incorporar a los profesionales de turismo y gastronomía a la capacitación y conducción de estos eventos.

7. PRESUPUESTO:

Cuadro N° 16

CONCEPTO	UNIDAD	CANT.	COSTO UNITARIO	TOTAL
1. Elaborar el proyecto de ordenanza.	documento	1	100,00	100,00
2. Organizar y ejecutar el primer festival de la chonta.	evento	1	2000,00	2000,00
3. Difundir la celebración ancestral como parte del turismo.	cuñas	30	20,00	600,00
4. Motivar a las poblaciones y organizaciones para que participen en el festival.	reuniones	8	100,00	800,00
5. Investigar y generar nuevos platos con base de la chonta.	recetas	30	100,00	3000,00
6. Incorporar a los profesionales en turismo y gastronomía a la capacitación y conducción de estos eventos.	Talleres	1	100,00	100,00
TOTAL				6600,00

8. ANEXOS:

Datos de la chonta:



“La chonta es una planta originaria de América Central, que se fue distribuyendo a la parte tropical de América del Sur. En el Ecuador se encuentra formando parte del bosque húmedo (1200msnm) El chontaduro es una palmera que presenta una altura entre diez y quince metros con un diámetro de 25cms. Muestra hojas que llegan a medir dos a tres metros de largo, son pinneadas y están distribuidas a cada lado del raquis, el fruto es amarillo o rojo, formando racimos. Existe diferentes variedades de chonta, sus diferencias están en la característica externa del tallo, en el número de éstos y en el número de hojas” (Datos de un documento de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador).

Es un producto propio del oriente que puede convertirse en el atractivo de residentes y turistas con la variedad de preparaciones culinarias y medicinales así como el aprovechamiento de su tallo y hojas. Pudiendo aprovechar para su difusión y degustación en los meses de enero a mayo, cuando se celebra en todas las comunidades orientales la “fiesta de la chonta”

PLATOS ACTUALES:



Chicha de Chonta

Bebida de color anaranjado y de gran poder nutritivo, preparada como refresco casero para brindar a los visitantes.

ENSALADA DE CHONTA:

Ingredientes: Chontas medianas, limón o vinagre, tomates, cebollas, aceite de oliva, sal, pimienta. Otro producto que también está relacionada con la chonta y que constituye Comida Típica en el Oriente:



Pinchos de mukindes.- Son los gusanos de palma de chonta los cuales se los pone en un pincho y se los asa con sal, son muy apetecidos por su sabor y sus propiedades curativas para los problemas respiratorios.

A modo de resumen de los diferentes usos de la Chonta:

Todas las partes de la planta son aprovechadas para el consumo humano, directa o indirectamente: el fruto, el palmito, la pulpa, las semillas y los tallos. A partir de los frutos se obtiene semillas y aceite. Su poder nutritivo es un complemento en la alimentación. Los frutos pueden consumirse frescos, cocidos o ahumados, siendo además de alimento poderoso antiinflamatorio y desintoxicante del organismo, se consumen los brotes, el aceite de chonta es utilizado para dolores reumáticos. Las hojas se emplean para techos de vivienda o en los viveros, el tallo de plantas adultas para paredes y pisos. También para el consumo animal para obtener concentrado y ensilaje.

5.2 Instituciones y Organismos que promocionan y comercializan los platos, bebidas, postres típicos y tradicionales del Cantón.

Entre las Instituciones y Organismos que promocionan los platos típicos en el cantón Zamora, tenemos el Gobierno Municipal de Zamora, La Dirección Provincial de Cultura de Zamora, Honorable Consejo Provincial. Juntas Parroquiales, Casa de la Cultura Benjamín Carrión, Organizaciones Kichwas, Shuar, Saraguros, Afro ecuatorianos, colonos, Hosterías Turísticas (Arenal, Sol y Selva, entre otras), Instituciones de Gobierno como la Dirección provincial de Salud, MIES, ECORAE, Dirección de Educación Bilingüe e Hispana. Al igual que empresas privadas que tienen hoteles, restaurantes y hosterías. Cabe también indicar que las radio emisoras transmiten propaganda difundiendo la gastronomía que se ofrece al visitante.

Las instituciones antes mencionadas organizan festivales de comidas típicas con el propósito de promocionar los platos típicos y tradicionales propios del lugar, dicha labor resulta bastante difícil ya que pocos son los lugares que cuentan con espacios adecuados en cada una las comunidades o en el centro de la ciudad, donde se pueda ofrecer al turista estos platos con una buena presentación y de manera permanente.

El escaso contacto de los mestizos con los grupos étnicos es una limitante para adquirir saberes ancestrales de preparación de recetas culinarias tradicionales. Hacen falta campañas de preparación del personal en las comunidades para preparación con todas las normas de aseo y luego la atención correcta y cálida al cliente, presentación de los platos y decoración de ambientes para que el visitante se sienta a gusto. Se requiere además de propaganda para información, recomendación de los platos que puede servirse el turista y su riqueza nutritiva, los lugares donde el turista pueda acudir a consumir los platos típicos, en algunas ocasiones se observó que el turista no presta atención a la comida nativa debido a la falta de aseo y presentación. Otro de los factores es la carencia de utensilios de cocina en óptimas condiciones ya que las personas que preparan estos platos, poseen conocimientos en la preparación con raíces culinarias, pero carecen de recursos económicos como para ofrecer un buen servicio al consumidor.

El Municipio, el Consejo Provincial, la Cámara de Turismo, tienen que preocuparse de que algunos complejos turísticos, han sido diseñados y construidos con maderas y materiales típicos de la zona como la chonta, el bambú (guadua), paja, entre otros materiales, con el objetivo de que el huésped pueda disfrutar de un excelente descanso y tener la comodidad que desea para disfrutar de unas placenteras vacaciones, en un lugar diferente.

Se sugiere a las autoridades e instituciones de turno para superar las barreras antes mencionadas brindar el apoyo necesario a las nacionalidades en base a sus necesidades, con ello se mejorará el servicio y la atención al turista, obteniendo una buena aceptación y consumo de los platos típicos por parte del consumidor.

CAPITULO VI

Propuesta en Base al Ingrediente Base, Proponer Alternativas de Platos, Bebidas y Postres para el Desayuno Escolar de Escuelas. (Potencialidades Gastronómicas, Capacidades de actores locales).

TITULO DE LA PROPUESTA: INDUSTRIALIZACIÓN DE LA YUCA COMO UNA ALTERNATIVA PARA EL PROGRAMA DE ALIMENTACION ESCOLAR (PAE)

1. Datos informativos:

TITULO	Industrialización de la yuca como una alternativa para la alimentación escolar.
UBICACIÓN DEL PROYECTO	Cantón: Zamora Parroquia. Cumbaratza
BENEFICIARIOS	Personas vinculadas al PAE
COSTO	30.100
PLAZO	12 meses
EJECUTOR	Asociación de productores agrícolas
EXPERIENCIAS SIMILARES	Proyecto de procesamiento de carnes

2. Antecedentes y Justificación.

- a. Dentro de la investigación respecto a la gastronomía en el cantón Zamora, se ha detectado la existencia de una variedad de platos típicos y tradicionales elaborados con productos del medio. Este potencial motiva a emprender iniciativas para generar un valor agregado a varios productos agrícolas que aún no se han comercializado en el mercado gastronómico del Ecuador.
- b. Las actuales tendencias de la política productiva del país, encaminan hacia el fortalecimiento del agro y la agroindustria, como un medio para promover la seguridad alimentaria y el buen vivir, dentro de este marco constitucional las iniciativas locales como es el caso de la presente propuesta se puede convertir en una alternativa de empleo y de alimentación.

- c. En el cantón Zamora, todas las unidades de producción agropecuaria cuentan con parcelas de cultivos de ciclo corto entre los que sobresale la yuca, destinados para el consumo familiar y los excedentes se ofrecen al mercado local.
- d. Si bien la producción de la yuca se da a nivel familiar, actualmente el producto se consume de manera directa sin darle un valor agregado, motivo que conlleva impulsar la presente propuesta.

3. Objetivos.

a. General:

Incrementar un nuevo producto para el Programa de Alimentación Escolar, con el fin de ofrecer una nutrición balanceada y una dieta equilibrada.

b. Específico:

Procesar e industrializar la yuca para ofertar un nuevo producto al mercado local y nacional para el mejoramiento de la nutrición.

4. Resultados:

- a. Agricultores capacitados y organizados para la producción de la yuca.
- b. Disponibilidad de materia prima para la capacidad instalada.
- c. Instalación de una planta procesadora de la yuca.
- d. Elaboración de almidón de yuca.
- e. Elaboración de la harina de yuca.
- f. Colocación en el mercado local y nacional.

5. Actividades.

- a. Capacitar y organizar a los agricultores.
- b. Firmar acuerdos para la provisión de materia prima.
- c. Contratar estudios técnicos para el diseño de la infraestructura.
- d. Construir la fábrica.
- e. Implementar el equipamiento básico.
- f. Contratar el personal técnico y administrativo y de mercadeo.
- g. Iniciar el proceso de producción.
- h. Realizar el control de calidad.
- i. Diseñar una imagen corporativa y la marca del producto.
- j. Ofertar el producto al mercado.
- k. Firmar convenios de entrega con el PAE.
- l. Comercializar el producto.

6. Proceso de producción a nivel de finca:

- a. Materia prima: La materia prima proviene de cultivos a nivel familiar, con la presente propuesta se propone organizar a los agricultores para incrementar las áreas de cultivo, producción y garantizar el abastecimiento.

- b. Detalle del producto a nivel de finca: La yuca (*Manihot exculenta* Crantz) es un producto que contiene grandes cantidades de carbohidratos, es parte de la receta diaria de todas las familias pero con un mayor porcentaje de consumo es las áreas marginales de la costa y la región amazónica. Sus raíces, tanto frescas como secas, se emplean en la alimentación humana y animal, vislumbrándose un gran potencial agroindustrial y posibilidades de exportación.

7. Proceso de industrialización:

- a. Acopio de materia prima.
- b. Selección y tratamiento.
- c. Transformación.
- d. Producto final.

1. Harina de yuca.

- a. PROCESO: El proceso inicia con la trituración de las células y la separación de los gránulos de los demás sustancias insolubles, seguidamente se elimina el agua por centrifugación, desecación y finalmente a la molienda, cernido y otras actividades para completar la elaboración.
- b. Preparación y usos del producto: la harina se utilizará para la elaboración de sopas, coladas, tamales, etc.

2. Almidón de la yuca.

- a. PROCESOS: una vez cortadas las raíces deben ser trasladadas de manera inmediata a la planta, ya que su calidad puede ser afectada. Si no se procesa inmediatamente, las demás fases consisten en recepción, almacenamiento, lavado y pelado de la materia prima. Seguidamente se cortan en pedazos pequeños las raíces para simplificar la fase siguiente de desintegración y extracción.
- b. Posteriormente se inicia el proceso de refinación del líquido; una vez refinado el producto, se procede a la extracción de agua y al secado, finalmente se procede a mezclar y enfundar el producto.
- c. Preparación y usos del almidón: con este producto pueden prepararse galletas, dulces y pasteles, además el almidón de yuca es empleado para almidonar las prendas de vestir.

3. Mercado:

- a. Oferta: la oferta de harina y almidón de yuca en el cantón es prácticamente nula puesto que no existen plantas procesadoras en el país quedando un mercado por empezar su explotación.
- b. Demanda: el principal mercado para el producto será el MIES, Programa de Alimentación Escolar (PAE), puede asegurarse también de la demanda interna dentro de la provincia

4. Diseño de marca y empaque:

- Marca: **Harina y almidón de yuca “YUCAVIT”**: esta marca reúne una cosmovisión y busca revalorizar los productos que fueron la base de la alimentación ancestral.
- Empaques: el producto se ofrecerá al mercado en dos empaques, en fundas de 1 kilo y otra de medio kilo, esto ayudara a mejorar el mercado aumentado el consumo.

DISEÑO DEL EMPAQUE:



8. Localización:

El lugar estudiado para la implantación de la planta procesadora de yuca se localiza en la parroquia Cumbaratza del cantón Zamora, por ser un lugar de mejor acceso y facilita la llegada de la materia prima.

9. PRESUPUESTO:

Cuadro N° 17

CONCEPTO	UNIDAD	CANT.	COSTO UNITARIO	TOTAL
i. Organizar a los agricultores.	Talleres	2	100	200
ii. Contratar estudios técnicos para el diseño de la infraestructura.	Estudios	1	400	400
iii. Construir la fabrica.	Contrato	1	10000	10,000

iv.	Implementar el equipamiento básico.	Global	1	8000	8,000
v.	Contratar el personal técnico y administrativo y de mercadeo.	Global	1	5000	5,000
vi.	Proceso de producción (capital de trabajo)	Global	1	6000	6,000
vii.	Realizar el control de calidad.	Calificación	1	200	200
viii.	Diseñar una imagen corporativa y la marca del producto.	Global	2	200	200
ix.	Comercializar el producto	Global	1	100	100
TOTAL					30,100

5. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

Cuadro N° 18

ACTIVIDADES	M E S E S											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Organizar a los agricultores.	X	X										
2. Contratar estudios técnicos para el diseño de la infraestructura.		X										
3. Construir la fabrica.			X	X	X	X						
4. Implementar el equipamiento básico.							X					
5. Contratar el personal técnico y administrativo y de mercadeo.					X	X						
6. Proceso de producción								X	X	X	X	
7. Realizar el control de calidad.								X				
8. Diseñar una imagen corporativa y la marca del producto.							X					
9. Comercializar el producto									X	X	X	
10. Evaluación de procesos												X

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para realizar el seguimiento y rendimiento, se procederá a elaborar un formato de producción y venta que estará a cargo del gerente de la empresa

CAPITULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. CONCLUSIONES:

- Del trabajo investigativo a través de la encuestas a restaurantes, mercados, puestos, hogares y sitios de expendio se determinó la existencia de un total de 193, de ellos 153 entre platos y postres y cuarenta bebidas típicos tradicionales como también de aquellos nuevos que se han insertado a la gastronomía del cantón Zamora distribuidos en las tres categorías establecidas.
- En la elaboración de los diferentes platos, postres y bebidas típicos, tradicionales y nuevos del cantón Zamora se determinó la utilización de productos alimenticios

únicos de la amazonia, entre los que cuentan también los condimentos naturales que mejoran su gusto y presentación; permitiendo de esta manera el uso de alimentos no contaminados con insumos químicos, garantizando una vida más larga y saludable.

3. Entre los productos que posee el lugar se concluye que la variedad de platos elaborados en el cantón se basaba en plantas y carnes de animales silvestres, los platos típicos y tradicionales que se prepararan en la actualidad, son elaborados de yuca, plátano, guineo, carnes de animales domésticos, anfibios y en mínimas proporciones otros productos como la papachina, de este tubérculo se han elaborado molos, sopas, tamales, etc, que debido a la falta de cultivo está desapareciendo. La región amazónica genera por su propia cuenta productos naturales que complementados con los que el hombre siembra integran la diversidad de productos existentes que sirven básicamente a la preparación de los platos, postres y bebidas típicas tradicionales.
4. Mediante las encuestas aplicadas dentro del cantón Zamora en lo que respecta a la gastronomía se constató diferentes formas de preparación, así tenemos la nacionalidad shuar y kichwa se caracteriza por no utilizar condimentos con la finalidad de mantener las costumbres ancestrales de sus antepasados. El arte culinario tiene sus secretos y recetas que mejoran el gusto y presentación de los diferentes platos, postres y bebidas típicas tradicionales, es por ello que con la investigación se determinó una multiplicidad de formas y recetas culinarias de la gastronomía del cantón Zamora, al igual que los acompañamientos que complementan el plato base tradicional, los mismos que son elaborados en forma natural, entre estos están los productos propios de la localidad, como la yuca, camote, papa china, plátano, guineo, chicha, guayusa y otros más.
5. Las comidas tradicionales en sus principios se preparaban con productos autóctonos del lugar, que por su escasez han sido reemplazados con productos introducidos de las provincias vecinas, que ha permitido la presentación de otros platos, postres y bebidas típicas tradicionales.
6. Entre los principales centros de acopio que se establecieron en la investigación y que son los más importantes están los mercados públicos, ferias libres y puestos de expendio, y otros.
7. Las Instituciones y Organismos que promocionan la cultura gastronómica del cantón Zamora son el Municipio de Zamora, La Dirección Provincial de Cultura de Zamora, Casa de la Cultura Benjamín Carrión, Organizaciones Kichwas, Shuar, Saraguros, Afro - ecuatorianos, Hosterías Turísticas (Arenal, Sol y Selva, entre otras), Instituciones de Gobierno como la Dirección Provincial de Salud, MIESS, INFA, ECORAE, Dirección de Educación Bilingüe e Hispana, etc.

7.2. RECOMENDACIONES.

1. Ante esta realidad potencial del patrimonio cultural gastronómico del cantón Zamora, dentro de esta conclusión recomiendo que las instituciones de desarrollo local y del Gobierno central tomen cartas en el caso para que estas costumbres alimenticias no desaparezcan y se mantengan vivas en cada una de las etnias que habitan en el cantón.
2. Es necesario el aporte de las instituciones, empresas públicas y privadas para su promoción y publicidad haciendo referencia a los beneficios culinarios alimenticios de la gastronomía zamorana.
3. La recomendación está dirigida a los mismos organismos locales y seccionales, como también del Medio Ambiente, la protección de los bosques naturales del cantón y la provincia con el fin de no degradar su entorno naturales y de esta manera evitar la extinción de los productos.
4. Se recomienda apoyar e incentivar a cada una de las nacionalidades para que no se pierdan las costumbres ancestrales de los grupos étnicos que viven en la región amazónica, la practiquen y mantengan sus propios hábitos alimenticios para que la culturización y globalización nos les afecte en sus identidades gastronómicas.
5. Incentivar a la población al cultivo de los productos propios del medio que se encuentran en proceso de extinción como papachina, papa sango, entre otros que no hay en los puestos de ventas al público, y por otro lado valorar y utilizar los productos existentes que en algunos lugares no se utilizan.
6. Promocionar los productos propios del medio, a través de la implementación de ferias libres locales y cantorales específicamente con los productos bases del sustento alimenticio de la población del cantón Zamora.
7. Que unan esfuerzos, para salvaguardar la cultura gastronómica ancestral del cantón a través de talleres, ferias, exposiciones y festivales de comidas típicas, no solamente en tiempos de fiestas sino permanentemente y en todos los lugares del cantón.
8. Las empresas de turismo tales como agencias de viajes promocionen también la gastronomía típica ya que esta es una riqueza que posee el cantón y no únicamente los atractivos.


BIBLIOGRAFÍA.

- 1.- Hugo Arias Benavides. H. Consejo Provincial de Zamora Ch. Diciembre 15-2004. ZAMORA DE AYER Y DE HOY. Segunda edición corregida y aumentada. Volumen 1, Zamora - Ecuador. Publicado por COPYCOM

- 2.- Dr. Rumi Contento Guaiñas, Dirección Provincial de Salud – Intercultural. 2008. SALUD Y CULTURA. Volumen 1, Zamora - Ecuador. Diseño e impresión CREART DISEÑO DIGITAL.
- 3.- Patricio Pacheco Alvarado. Centro de Formación en Hotelería y Turismo. 2005. MANUAL PARA EL COCINERO. Primera Edición. Volumen 1, Quito. Ecuador. EDITORIAL FRAGA
- 4.- Folleto de Gastronomía Shuar del Ministerio de Cultura de Zamora Chinchipe
- 5.- Mini proyecto Departamento Técnico de Municipio Zamora
- 6.- Datos Estadísticos - Dirección Provincial de Salud Zamora
- 7.- Centros educativos. Departamento de Supervisión Zona 3 intercultural Bilingüe
- 8.- Información estadística de centros educativos. Dirección Provincial de Educación Hispana.
- 9.- Información técnica. Ministerio de Agricultura (MAGAP)
- 10.- Luís Cañar. Crónicas de turismo. Representante de la Cámara de Turismo
- 11.- Eduardo Malla. (Comunicación personal 2009, noviembre, 21)
- 12.- <http://www.sanpancho.4t.com>. Diciembre del 2009.
- 13.- www.inec.gov.ec/web.guest/.../dir.../pobl-viv-diciembre-2009
- 14.- Fotos
- 15.- Entrevista MP3

ANEXOS

a) Encuestas (en blanco)

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA			
 UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA <small>La Universidad Católica de Loja</small>		Encuesta	
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		
	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		
	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		
	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			
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			

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		
III. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES ACTUALES	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	
IV. INGREDIENTES BÁSICOS DEL SECTOR	8. Qué platos, bebidas, postres nuevos conoce:		
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. INGREDIENTE BÁSICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR
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	

b) Manual Para aplicación de encuestas

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
CENTRO DE INVESTIGACIONES TURÍSTICAS 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

c) Parrillas para ingreso de información en blanco

1.Cuáles platos/bebidas/postres/etc, conoce propios del sector		
NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR

2. Qué platos/bebidas/postres/etc. elaboran en épocas de fiestas en el sector.

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

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

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

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

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

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

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

9.Cuál es el ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de platos					
a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1	a.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA /POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2	b.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA /POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3	c.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE

d) Instructivo para el ingreso de información

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).

e) FICHA DE ENTREVISTA

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
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					
Utensilios para la preparación	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)					
	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
Usos y conservación (Valoración histórica)	Otros:					
	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					
Instituciones/organizaciones	Quién los elabora					
	Quiénes lo consumen					
Centros de producción del ingrediente base	Promocionan el plato					
	Comercializan el plato					
	Producción directa (consumo interno)					
	Comercializan					
Producción del ingrediente base	Mercados (al mayorista)					
	Mercados (al minorista)					
	Área					
	Región (Costa, Sierra, Oriente)					
	Provincia					
Población						
Épocas de producción						

- f) Manual para la aplicación de entrevistas

**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 UTPL.
- 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.

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.

8. 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.

g) Instructivo para el ingreso de información

PUNTOS A TENER EN CONSIDERACIÓN PARA LA DIGITALIZACIÓN DE LAS ENTREVISTAS

Para la digitalización de las entrevistas, debe:

1. Revisar que en las entrevistas se hayan abordado todos los puntos que constan en el formato de la ficha.
2. Unificar la información de las dos entrevistas.

En este punto hay que tener mucho cuidado, ya que al unificar la información (cuando la información sea la misma), se debe tener cuidado de no omitir la información de uno de los informantes, tal es el caso: Si un informante manifiesta que el tigrillo (plato de Zaruma, provincia de EL Oro) se lo prepara con queso, y otro informante que se lo prepara con queso, se debe mantener los dos criterios, es importante también aplicar el criterio de los profesionales en formación.

3. Digitalizar la información, en la Ficha Adjunto se ha insertado otra fila en algunas variables, con el fin de que se incluya la información de los dos informantes claves, se debe utilizar dos tipos de letra: una para cada informante clave, de manera que se diferencie la información de cada uno de los informantes, o a su vez se puede poner toda la información de uno de los informantes en negrita y del otro informante no. **En la ficha como comentario se encuentra cuando se debe poner la información de los dos informantes claves.**
4. Presentar a sus directores la información de los platos, bebidas o postres para su revisión (una ficha por plato) en digital.

h) Tablas (Todas las tablas, únicamente de las preguntas 1,2,3,4 y 5)

1-a

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sopa	repe de guineo	8	0,82
	sopa de yuca	4	0,41
	sopa de granos secos	4	0,41
	sopa de verduras	4	0,41
	repe de plátano	2	0,21
	sopa de cebada con pollo	1	0,10
	Sopa de cebada entera	1	0,10
	sopa de cebada con chancho	1	0,10
	sopa de lecgumbre	1	0,10
	sopa de papa con col	1	0,10
	sopa de patacones	1	0,10
	sopa de tilapia	1	0,10
	locro de zapallo	1	0,10

	sopa de carne	1	0,10	
	comida de los 12 apóstoles	1	0,10	
	sopa de arroz de cebada	1	0,10	
	repe blanco	1	0,10	
	locro de yuca	1	0,10	
Arroz	arroz con pollo	2	0,21	
	arroz con carne	1	0,10	
Caldos	caldo de gallina criolla	83	8,56	
	caldo de corroncho	56	5,77	
	caldo de res	40	4,12	
	caldo de oveja	9	0,93	
	caldo de yamala	9	0,93	
	sancocho de res	6	0,62	
	sancocho de chancho	5	0,52	
	caldo de tumulle	5	0,52	
	caldo de venado	3	0,31	
	caldo de bagre	2	0,21	
	caldo de pava silvestre	2	0,21	
	caldo de danta	1	0,10	
	caldo de pescado	1	0,10	
	caldo de rana	1	0,10	
	caldo de pava	1	0,10	
	aguado de gallina	1	0,10	
	consome de pollo	1	0,10	
	caldo de anguilla	1	0,10	
	sancocho de bagre	1	0,10	
	sancocho de gallina	1	0,10	
caldo de cabeza de rana	1	0,10		
caldo de capiwará	1	0,10		
chupé de tilapia	1	0,10		
caldo de guatuza	1	0,10		
Ceviche	ceviche de rana	7	0,72	
	ceviche de pollo	2	0,21	
	ceviche de camarón	1	0,10	
	ceviche de caracol	2	0,21	
Secos	seco de yamala	8	0,82	
	chanfaina	2	0,21	
	seco de carne de res	2	0,21	
	seco de chontillo	1	0,10	

	seco de guatusa	1	0,10	
	seco de pato	1	0,10	
Estofado	estofado de pollo	5	0,52	
	estofado de gallina criolla	4	0,41	
	guasas	3	0,31	
	cuero con papas	3	0,31	
	menestra de arveja	1	0,10	
	menestra de granos secos	1	0,10	
	estofado de tilapia	1	0,10	
	bistec de costilla de res	1	0,10	
	estofado de cuy	1	0,10	
	estofado de guatusa	1	0,10	
	estofado de lisa	1	0,10	
	lengua de res	1	0,10	
	Asado	cuy asado	36	3,71
cecina de chancho		7	0,72	
yamala asada		6	0,62	
tilapia asada		5	0,52	
capiwara asada		3	0,31	
cuy frito		2	0,21	
pavo silvestre		2	0,21	
pollo asado		2	0,21	
churo asado		1	0,10	
hornado de chancho		1	0,10	
guatusa asada		1	0,10	
mono asado		1	0,10	
pato asado		1	0,10	
pavo hornado		1	0,10	
asado de sahino		1	0,10	
carne asada de chancho		1	0,10	
carne de res frita		1	0,10	
cuy hornado		1	0,10	
guanta asada		1	0,10	
yuca asada		1	0,10	
tilapia hornada		1	0,10	
Batidos				
	batido de leche	1	0,10	
	tilapia frita	36	3,71	
	ancas de rana	20	2,06	
	tilapia sudada	16	1,65	
	yuca con queso	8	0,82	

Plato Tipico	apanado de rana	7	0,72
	tilapia apanada	4	0,41
	tilapia al ajillo	4	0,41
	yuca con carne	3	0,31
	rana brosterizada	1	0,10
	tilapia ahumada	1	0,10
	tilapia brosterizada	1	0,10
	ahumado de pollo	1	0,10
	choclo cocinado	1	0,10
	tilapia envuelta	1	0,10
	tilapia trotando	1	0,10
	yuca con tilapia	1	0,10
	yuca frita	1	0,10
	chicharrón de tilapia	1	0,10
	yuca con quesillo	1	0,10
Plato tradicional	fritada de chancho	42	4,33
	ayampaco	34	3,51
	cuy con papas	8	0,82
	mukindes	5	0,52
	pinchi -micuna	5	0,52
	molo de platano	4	0,41
	mote pillo	3	0,31
	hormiga culona	3	0,31
	papachina con queso	3	0,31
	champus	2	0,21
	molo de guineo	2	0,21
	ayampaco de palmito	1	0,10
	molido de papa china	1	0,10
	morcillas	1	0,10
	mote con queso	1	0,10
	papa china con quesillo	1	0,10
	tonga	1	0,10
puint	1	0,10	
Pescado	encebollado de pescado	1	0,10
	filete de pescado	1	0,10
	tapado de pescado	1	0,10
	pescado frito	1	0,10
	pescado sudado	1	0,10
	pescado asado	1	0,10
	tortillas de maíz walo	7	0,72
	humitas	4	0,41

Comida Rápida	tortillas de yuca	4	0,41
	empanadas de verde	3	0,31
	tamales de maíz	3	0,31
	empanadas de harina	2	0,21
	ensalada de frutas	1	0,10
	tamales de yuca	1	0,10
	tripa mishque	1	0,10
	empanada de yuca	1	0,10
	tortillas de platano maduro	1	0,10
	bolas de verde	1	0,10
	café en leche	1	0,10
Postre	miel con quesillo	29	2,99
	postre de piña	1	0,10
	leche de soya	1	0,10
Chichas	chicha de yuca	26	2,68
	guarapo	23	2,37
	chicha de chonta	17	1,75
	chicha de guarapo	13	1,34
	chicha de jora	7	0,72
	chicha de avena	2	0,21
	chicha de platano maduro	1	0,10
	chicha de caña	1	0,10
Licores	7 Pingas (licor)	10	1,03
	vino Rancho Alegre	9	0,93
	canelazos	6	0,62
	7 Alipios(licor)	4	0,41
	begonia (licor)	2	0,21
	coctel de rana	2	0,21
	puntas	2	0,21
	coctel de piña	1	0,10
	coctel de guayaba	1	0,10
	aguado de leche	1	0,10
	guayusa	1	0,10
	leche de tigre	1	0,10
	coctel de naranjilla	1	0,10
	macerado de membrillo	1	0,10
Dulces	dulce de leche	2	0,21
	dulce de higos	1	0,10
	dulce de piña	1	0,10
	horchatas	7	0,72
	colada de avena	3	0,31
	jugo de papaya	3	0,31

bebidas y refrescos	colada de plátano	2	0,21
	jugo de tomate de arbol	2	0,21
	limonada	2	0,21
	colada de arroz de cebada	2	0,21
	fresco de membrillo	2	0,21
	fresco de naranjilla	2	0,21
	colada de yuca	2	0,21
	jugo de naranjilla	1	0,10
	colada de frutas	1	0,10
	colada de harina de plátano	1	0,10
	colada de leche y harina de platano	1	0,10
	fresco de piña	1	0,10
	fresco de avena	1	0,10
	colada de yuca y naranjilla	1	0,10
		N/C - NSC	110
	Total	972	100,19

1-b

Nombre del Lugar	Nombre del lugar	Frecuencia	Porcentage
Restaurant	Kiosko Rincon La Ranita	33	3,39506173
	Restaurant El Costeñito	27	
	Restaurant Guadalupe	22	
	Restaurant Noemi	9	
	Restaurant Choza	7	0,31
	Restauran El Agape	7	0,72
	Restaurant El Puente	6	0,51
	Restaurant 4 Esquinas	6	0,31
	Restaurant La Choza	6	0,1
	Restaurant Anderson	5	0,72
	Restaurant La Orquidea	4	0,41
	Restaurant Katy	4	0,93
	Restaurant Delicia	3	2,78
	Comedor Vera	3	0,62
	Restaurant Guadalupe	3	0,31
	Restaurant Rinc latino	1	0,1
	Restaurant Gemelitas	1	0,51
Hosterías	Paradero 7 Pingas	14	1,44
	Hosteria Sol Y Selva	10	1,03
	Hosteria Sol Y Selva	7	0,72
	Paradero 7 Pingas	6	0,62

	Paradero 7 Pingas	5	0,51
	Hosteria El Arenal	4	0,41
	Paradero 7 Pingas	3	0,31
	Hosteria El Arenal	1	0,1
ferias	Ferías de fin de semana	9	0,1
	ferias de fin de semana	7	0,62
	Ferías agrícolas	6	0,1
	ferias de santa Elena	6	0,21
	fiestas de Aniversario	3	0,93
	Ferías de Aniversario	2	0,1
	Ferías agrícolas	1	0,72
	Ferías de Aniversario	1	0,1
	ferias de Aniversario	1	0,62
	Ferías de fin de semana	1	0,1
	fiestas de Aniversario	1	0,31
	fiestas	fiestas de Aniversario	12
fiestas de Aniversario		7	0,41
Fiesta de Aniversario		6	0,1
Fiesta de Aniversario		5	0,1
fiestas de Aniversario		4	0,72
Fiesta de Aniversario		3	0,62
fiestas de Aniversario		1	0,31
fiestas de Aniversario		1	0,51
Me rca do	Mercado central	12	1,23
	Mercado Municipal	5	0,51
	Mercado Central	3	0,31
	Carmen Samaniego	15	1,54
	Julia Sánchez	10	0,82
	Mariana Salazar	8	0,72
	Olga Sanmartín	8	0,51
	Nancy Ochoa	8	0,62
	Clara Luz Taday	8	0,31
	Enma Kuji	8	0,21
	Victoria Nantip	8	0,1
	Angelita Andrade	7	0,31
	María Chamba	7	0,31
	Amanda Paqui	6	0,51
	María Gueledel	6	0,51
Lidia Valladares	6	0,82	

personas	Asuncion Guayllas	6	0,1
	Rosa Contenido	6	0,41
	Rosa Guamán	6	0,31
	Smilcar Rodríguez	6	0,41
	Imelda Cuenca	6	0,1
	Apolinario Medina	6	0,51
	Noemi Calle	6	0,21
	Delfina Gonzales	6	0,1
	Sonia Jua	6	0,1
	Nolberta Jumbo	5	0,21
	Rosario Coronel	5	0,1
	Carmen Guaman	5	0,21
	Bertha Vargas	5	0,41
	Mariana Correa	5	0,1
	Carmen Castillo	5	0,1
	Luz Macas	5	0,1
	Maria Vacacela	5	0,21
	Mercedes Macas	5	0,1
	Mayra Guamán	5	0,62
	Ines Cuenca	5	0,1
	Rosa Itsakimbo	5	0,1
	Francisco Guayllas	5	0,21
	Mariana Armijos	5	0,1
	Manuel Gonzales	5	0,72
	María Yangora	5	0,41
	Luisa KuKush	5	0,31
	Ana Avila	5	0,41
	Luz Sarango	5	0,21
	Petrona Morocho	5	1,03
	Fernando Kayuk	5	0,82
	Angel Macas	5	0,51
	N/SC	5	0,41
	Jose Guayllas	4	0,31
	María Naichap	4	0,1
Diana Ocampo	4	0,21	
Ana Abrigo	4	0,21	
Maria Ajíla	4	0,1	
Bolivar Cango	4	0,1	
Alipio Castillo	4	0,31	

Maria Torres	4	0,1
Augusto Yamguami	4	0,21
Milton Ochoa	4	0,1
Manuel Jiménez	4	0,31
Dolores Pineda	4	0,31
Rosa Quituisaca	4	0,1
Asunciona Paqui	4	0,21
Valvina Guaman	4	0,1
Carlota Carrion	4	0,21
Luz tiwi	4	0,41
Ricardo Guarderas	4	0,21
Ines Dávalos	4	0,62
Ortencia Tanush	4	0,21
Carmen Minga	4	0,62
Maria Ortega	3	0,31
Elvia Hurtado	3	0,1
Rosario Morocho	3	0,1
Juan Guaman	3	0,41
María Namisela	3	0,31
Víctor Calva	3	0,21
Juana Macas	3	0,41
José Macas	3	0,31
Mariana Macas	3	0,41
Jose Medina	3	0,21
Cecilia Zuñiga	3	0,21
Alfonso Zhikay	3	0,82
Lucila Calva	3	0,31
Miguel Medina	3	0,51
María Samaniego	3	0,31
Rita Santorum	3	0,1
Cecilia Martinez	3	0,51
Graciela Tiwi	3	0,62
Agustin Gualan	3	0,51
Mariana Guayllas	3	0,51
María Chalan	3	0,51
Anita Abrigo	3	0,62
Miguel Chimbo	3	0,41
Micaela Medina	3	0,31
Aida Toledo	3	0,41
Jorge ushpa	3	0,62
Juan Chiriapo	3	0,62
Cecilia Sirimbo	3	0,51

Magali Tiwi	3	0,41
Benito Kuji	3	0,1
Rosa Kuji	3	0,21
Antonio Gualan	3	0,1
Rosario Macas	3	0,31
Luis Paqui	2	0,1
Margarita Wajari	2	0,1
Margarita Perez	2	0,1
Dolores Macas	2	0,1
Juan Guamán	2	0,21
Ilda Ortega	2	0,21
Dora Gonzáles	2	0,31
Maria sánchez	2	0,31
Luz Calva	2	0,51
Patricia Macas	2	0,82
Elena Macas	2	0,1
Cecilia Zuñiga	2	0,1
Luis Jaramillo	2	0,51
Silvia Armijos	2	0,62
Virgillo Ubijin	2	0,41
Marina Valdéz	2	0,31
Manuel Medina	2	0,31
Rosa Sigcho	2	0,41
Yadira Guamán	2	0,1
Enma sanchez	2	0,31
Luis Erraez	2	0,1
Clementina Tene	2	0,31
Miriam Samareño	2	0,31
Carmen Tene	2	0,51
Rosario Tene	2	0,31
Angelita Puchaicela	2	0,62
Manuel Macas	2	0,82
Francisco Tene	2	0,51
Abel Chalán	2	0,21
Luz Jimenez	2	0,31
Blanca Romero	2	0,41
Marco Macas	1	0,1
Martín Cruz	1	0,41
Rosa Arteta	1	0,21
Fanny Andrade	1	0,51
Chaco Salinas	1	0,51
Agustin Tzukanka	1	0,51

Jorge Gonzalez	1	0,62
Carmen Ortega	1	0,51
Libia Ankuash	1	0,31
Elena Morocho	1	0,41
Rosa Andrade	1	0,31
Margarita Quishpe	1	0,21
Maria Estrada	1	0,31
Rosaura Andrade	1	0,41
Lidaura Chimbo	1	0,1
Rosa Minga	1	0,1
Maria Maza	1	0,1
Benjamin Macas	1	0,21
Cecilia Macas	1	0,51
Edgar Macas	1	0,21
Cesar Macas	1	0,21
Lucia Erraez	1	0,21
Victoria Pineda	1	0,21
Jaime Sanchez	1	0,21
Narcisa Saca	1	0,1
Diana Castillo	1	0,1
Doris Guaman	1	0,1
Doris Ochoa	1	0,1
Libia Agreda	1	0,1
Antonio Quezada	1	0,41
German Guarderas	1	0,31
Lucía Conde	1	0,51
Jose Sarango	1	0,31
Rosa Mayta	1	0,31
Gonzalo Morales	1	0,62
Rosa Tene	1	0,21
Rosa Guailas	1	0,21
Francisco Gueledel	1	0,31
Manuel Suquilanda	1	0,1
Santos Morocho	1	0,21
Margarita chalán	1	0,1
Maria Naranjo	1	0,1
Rosario Tene	1	0,1
Vicente Macas	1	0,51
Jose Chalan	1	0,31
Luisa Camacho	1	0,41
Delmira Cuenca	1	0,1
Gloria Cabrera	1	0,1
Amada Macas	1	0,51

	N/C	110	11,32
	Total	972	100

1-c

Quien los Prepara Mejor	Frecuencia	Porcentaje
Zoila Piedra	33	3,40
Vicente Calderón	27	2,78
Iliana Espinoza	22	2,26
Teresa Mendoza	9	0,93
Fabiola Ramón	7	0,72
Ines Delgado	7	0,72
Veker Aguilar	6	0,62
Aida Tocto	6	0,62
Estefania Castillo	6	0,62
Rosario Minga	5	0,51
Dina Bustamante	4	0,41
Margarita Lozano	4	0,41
Ermita Castillo	3	0,31
Lucia vera	3	0,31
Marlon Cruz	3	0,31
Amelia Chalán	1	0,10
Gloria Correa	1	0,10
Manuel Apolo	14	1,44
Eugenio Reyes	10	1,03
Rosa Guillen	7	0,72
Marilyn Reyes	6	0,62
Viviana Apolo	5	0,51
Mercedes Castillo	4	0,41
María Ordoñez	3	0,31
Humberto Delgado	1	0,10
Galo Tiwi	9	0,93
Victoria Nantip	7	0,72
Noemi Calle	6	0,62
Martin Ujukan	6	0,62
Angel Ajuaka	3	0,31
Lucia Erraez	2	0,21
Nelson Akacho	1	0,10
Claudina Mijas	1	0,10
Amable Chinkunt	1	0,10
Felina Uvigin	1	0,10
Edgar Aguilar	1	0,10

Lidia Gordillo	12	
Rosa Orellana	7	0,72
Andres kayapa	6	0,62
Noemí Maza	5	0,51
Guido Cueva	4	0,41
Fredy Riofrio	3	0,31
Organización de Damas	1	0,10
Organización de mujeres	1	0,10
Livia Mendieta	12	1,23
Ilga Quezada	5	0,51
Claudina Mijas	3	0,31
Carmen Samaniego	15	1,54
Julia Sánchez	10	1,03
Mariana Salazar	8	0,82
Olga Sanmartín	8	0,82
Nancy Ochoa	8	0,82
Clara Luz Taday	8	0,82
Enma Kuji	8	0,82
Victoria Nantip	8	0,82
Angelita Andrade	7	0,72
María Chamba	7	0,72
Amanda Paqui	6	0,62
María Gueledel	6	0,62
Lidia Valladares	6	0,62
Asuncion Guailas	6	0,62
Rosa Contento	6	0,62
Rosa Guamán	6	0,62
Smilcar Rodríguez	6	0,62
Imelda Cuenca	6	0,62
Apolinario Medina	6	0,62
Noemi Calle	6	0,62
Delfina Gonzales	6	0,62
Sonia Jua	6	0,62
Nolberta Jumbo	5	0,51
Rosario Coronel	5	0,51
Carmen Guaman	5	0,51
Bertha Vargas	5	0,51
Mariana Correa	5	0,51
Carmen Castillo	5	0,51
Luz Macas	5	0,51
Maria Vacacela	5	0,51
Mercedes Macas	5	0,51
Mayra Guamán	5	0,51

Ines Cuenca	5	0,51
Rosa Itsakimbo	5	0,51
Francisco Guayllas	5	0,51
Mariana Armijos	5	0,51
Manuel Gonzales	5	0,51
María Yangora	5	0,51
Luisa KuKush	5	0,51
Ana Avila	5	0,51
Luz Sarango	5	0,51
Petrona Morocho	5	0,51
Fernando Kayuk	5	0,51
Angel Macas	5	0,51
N/SC	5	0,51
Jose Guayllas	4	0,41
María Naichap	4	0,41
Diana Ocampo	4	0,41
Ana Abrigo	4	0,41
Maria Ajíla	4	0,41
Bolivar Cango	4	0,41
Alipio Castillo	4	0,41
Maria Torres	4	0,41
Augusto Yamguami	4	0,41
Milton Ochoa	4	0,41
Manuel Jiménez	4	0,41
Dolores Pineda	4	0,41
Rosa Quituisaca	4	0,41
Asunciona Paqui	4	0,41
Valvina Guaman	4	0,41
Carlota Carrion	4	0,41
Luz tiwi	4	0,41
Ricardo Guarderas	4	0,41
Ines Dávalos	4	0,41
Ortencia Tanush	4	0,41
Carmen Minga	4	0,41
Maria Ortega	3	0,31
Elvia Hurtado	3	0,31
Rosario Morocho	3	0,31
Juan Guaman	3	0,31
María Namisela	3	0,31
Víctor Calva	3	0,31
Juana Macas	3	0,31
José Macas	3	0,31
Mariana Macas	3	0,31

Jose Medina	3	0,31
Cecilia Zuñiga	3	0,31
Alfonso Zhikay	3	0,31
Lucila Calva	3	0,31
Miguel Medina	3	0,31
María Samaniego	3	0,31
Rita Santorum	3	0,31
Cecilia Martinez	3	0,31
Graciela Tiwi	3	0,31
Agustin Gualan	3	0,31
Mariana Guayllas	3	0,31
María Chalan	3	0,31
Anita Abrigo	3	0,31
Miguel Chimbo	3	0,31
Micaela Medina	3	0,31
Aida Toledo	3	0,31
Jorge ushpa	3	0,31
Juan Chiriapo	3	0,31
Cecilia Sirimbo	3	0,31
Magali Tiwi	3	0,31
Benito Kuji	3	0,31
Rosa Kuji	3	0,31
Antonio Gualan	3	0,31
Rosario Macas	3	0,31
Luis Paqui	2	0,21
Margarita Wajari	2	0,21
Margarita Perez	2	0,21
Dolores Macas	2	0,21
Juan Guamán	2	0,21
Ilda Ortega	2	0,21
Dora Gonzáles	2	0,21
Maria sánchez	2	0,21
Luz Calva	2	0,21
Patricia Macas	2	0,21
Elena Macas	2	0,21
Cecilia Zuñiga	2	0,21
Luis Jaramillo	2	0,21
Silvia Armijos	2	0,21
Virgillo Ubijin	2	0,21
Marina Valdéz	2	0,21
Manuel Medina	2	0,21
Rosa Sigcho	2	0,21

Yadira Guamán	2	0,21
Enma sanchez	2	0,21
Luis Erraez	2	0,21
Clementina Tene	2	0,21
Miriam Samareño	2	0,21
Carmen Tene	2	0,21
Rosario Tene	2	0,21
Angelita Puchaicela	2	0,21
Manuel Macas	2	0,21
Francisco Tene	2	0,21
Abel Chalán	2	0,21
Luz Jimenez	2	0,21
Blanca Romero	2	0,21
Marco Macas	1	0,10
Martín Cruz	1	0,10
Rosa Arteta	1	0,10
Fanny Andrade	1	0,10
Chaco Salinas	1	0,10
Agustin Tzukanka	1	0,10
Jorge Gonzalez	1	0,10
Carmen Ortega	1	0,10
Libia Ankuash	1	0,10
Elena Morocho	1	0,10
Rosa Andrade	1	0,10
Margarita Quishpe	1	0,10
Maria Estrada	1	0,10
Rosaura Andrade	1	0,10
Lidaura Chimbo	1	0,10
Rosa Minga	1	0,10
Maria Maza	1	0,10
Benjamin Macas	1	0,10
Cecilia Macas	1	0,10
Edgar Macas	1	0,10
Cesar Macas	1	0,10
Lucía Erráez	1	0,10
Victoria Pineda	1	0,10
Jaime Sanchez	1	0,10
Narcisa Saca	1	0,10
Diana Castillo	1	0,10
Doris Guaman	1	0,10
Doris Ochoa	1	0,10
Libia Agreda	1	0,10
Antonio Quezada	1	0,10

German Guarderas	1	0,10
Lucía Conde	1	0,10
Jose Sarango	1	0,10
Rosa Mayta	1	0,10
Gonzalo Morales	1	0,10
Rosa Tene	1	0,10
Rosa Guailas	1	0,10
Francisco Gueledel	1	0,10
Manuel Suquilanda	1	0,10
Santos Morocho	1	0,10
Margarita chalán	1	0,10
Maria Naranjo	1	0,10
Rosario Tene	1	0,10
Vicente Macas	1	0,10
Jose Chalan	1	0,10
Luisa Camacho	1	0,10
Delmira Cuenca	1	0,10
Gloria Cabrera	1	0,10
Amada Macas	1	0,10
N/C	110	11,32
	972	

		1 Consolidado		Donde recomienda Consumir
Tipo de Plato	Nombre del Plato	Tipo de Lugar	Quien Prepara mejor	
Sopa	Repe de Guineo		Restaurant Costeñito	Vicente calderon
		Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
			Restaurant 4 Esquinas	Aida Tocto
		Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
			Rosario morocho	Rosario morocho
		Personas	Lidia Valladares	Lidia Valladares
			Cecilia Zúñiga	Cecilia Zúñiga
			Julia Sánchez	Julia Sánchez
	Repe de Plátano	Personas	Rosario Coronel	Rosario Coronel
			Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
	Repe Blanco	Personas	Lidia Valladares	Lidia Valladares
	Sopa de Verduras	Restaurant	Restaurant Guadalupe	Iliana Espinoza
		Personas	Olga Sanmartin	Olga Sanmartin
			Bertha Vargas	Bertha Vargas
			Carmen Guamán	Carmen Guamán
	Restaurant	El Costeñito	Vicente calderon	

	Sopa de yuca	Personas	Nancy Ochoa	Nancy Ochoa
			Mariana Salazar	Mariana Salazar
			Carmen Samaniego	Carmen samaniego
	Sopa de 12 Apóstoles	Persona	María Ajila	María Ajila
	Sopa de carne	Restaurant	Restaurant Katy	Margarita Lozano
	Sopa de papa con col	Persona	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
	Sopa de grano seco	Personas	Elvia Hurtado	Elvia Hurtado
			Bertha Vargas	Bertha Vargas
			Lidia Valladares	Lidia Valladares
			Mariana Correa	Mariana Correa
	Locro de zapallo	Persona	María Torres	María Torres
	Locro de yuca	Persona	Carmen samaniego	Carmen samaniego
	Sopa de patacones	Persona	Lidia Valladares	Lidia valladares
	Sopa de cebada con pollo	Persona	Mariana Salazar	Mariana Salazar
Sopa de cebada y chancho	Persona	Nolberta jumbo	Nolberta Jumbo	
Sopa de arroz de cebada	Persona	Rosario Coronel	Rosario Coronel	
Sopa de tilapia	Persona	margarita Quishpe	Margarita Quishpe	
Sopa de Legumbre	Restauran t	Restaurant Katy	Margarita Lozano	
Arros	Arros con carne	Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
	Arros con Pollo	Restauran t	Restaurant Guadalupe	Iliana Espinoza
		Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
	Aguado de Gallina	Persona	Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
	Caldo de Danta	Persona	Rosa Kuji	Rosa Kuji
	chupé de Tilapia	Persona	Mariana Salazar	Mariana Salazar
	caldo de gallina	Restauran t	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Restauran t	El Costeñito	Vicente calderon
		Restauran t	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Personas	Carmen San Martin	Carmen San Martin
		Mercado	Mercado Central Zamora	Livia Mendieta
Parroquia	Parroquia Timbara	Lidia Gordillo		

caldos

	Barrio	Barrio Chamico	Julia Sánchez
	Restauran t	Restaurant Noemi	Teresa Mendoza
	Restauran t	El Agape	Inés Delgado
	Restauran t	La Choza	Fabiola Ramón
Caldo de corroncho	Persona	Galo Tiwi	Galo Tiwi
	Estadero	Estadero 7 Pingas	Manuel Apolo
	Mercado	Mercado Central Zamora	Livia Mendieta
	Timbara	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
	Persona	Luz Tiwi	Luz Tiwi
	Persona	Victoria Nantip	Victoria Nantip
	Estadero	EstaderoSol y Selva	Lic. Rosa Guillen
	Restauran t	El Agape	Inés Delgado
	Persona	Martin Ujukam	Martin Ujukam
	Estadero	Estadero 7 Pingas	Marilyn Reyes
Caldo de Pava	Persona	Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
Caldo de pava Silvestre	Personas	Noemi Calle	Noemi Calle
		Isabel wampash	isabel Wampash
Caldo de Pescado	Personas	Narsisa Saca	Narsisa Saca
Caldo de Rana	Personas	Elvia Hurtado	Elvia Hurtado
Consomé de Pollo	Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
Caldo de Anguilla	Persona	Mariana Guayllas	Mariana Guayllas
Caldo de Tumulle	Personas	Noemi Calle	Noemi Calle
		María Yangora	María Yangora
		Fernando Kayuk	Fernando kayak
		Ortencia Tanush	Ortencia Tanush
		Inés Dávalos	Inés Dávalos
Caldo de Venado	Personas	Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
		Ortencia Tanush	Ortencia Tanush
		Isabel wampash	isabel Wampash
Caldo de Yamala	Personas	Luz tiwi	Luz Tiwi
		Victoria Nantip	Victoria Nantip
		Enma Kuji	Enma kuji
		Isabel wampash	Isabel Wampash
		Fernando Kayuk	Fernando kayak
		Luisa Kukush	Luisa kukush

		Maria yangora	Marçia yangora
		Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
caldo de cabeza de Rana	Persona	Marlon Cruz	Marlon Cruz
Caldo de Capiwara	Persona	Graciela Tiwi	Graciela Tiwi
Sancocho de bagre	Restaurant	El Costeñito	Vicente calderon
Sancocho de gallina	Persona	Jose Sarango	Jose Sarango
Caldo de Bagre	Personas	Rosario Tene	Rosario Tene
		Margarita Chalan	Margarita Chalan
sancocho de res	Personas	Mariana Correa	Mariana Correa
		Nancy Ochoa	Nancy Ochoa
		Cecilia Zuñiga	Cecilia Zuñiga
	Restaurant	Rincón La Ranita	Zoila Piedra
		Restaurant El Costeñito	Vicente Calderon
		Personas	María Ajila
Caldo de Borrego	Personas	Maria weledel	Marçia Weledel
		Luz Sarango	Luz Sarango
		Petrona Morocho	Petrona Morocho
		Maria Ajila	Maria Ajila
		Maria Namisela	Maria Namicela
		Dora Gonzales	DoraGonzales
		Francisco Weledel	Francisco Weledel
		Manuel Macas	Manuel Macas
		Santos Morocho	Santos Morocho
Sancocho de Chancho	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
		Olga San Martin	Olga San Martin
		Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
		Carmen Guaman	carmen Guaman
		Apolinario Medina	Apolinario Medina
	Mercado	mercado Central zamora	Claudina Mijas
Caldo de Res	Personas	Asunción Guayllas	Asunción Guayllas
		Rosa Guamán	Rosa guamán
		Amanda Paqui	Amanda Paqui
		Angel Macas	Angel Macas
		Francisco Guayllas	Francisco Guayllas
		Maria Vacacela	maria Vacacela
		Ana Avila	Ana Avila
		Abel Chalán	Abel Chalán
Mercedes Macas	Mercedes Macas		

	Caldo de guatuzá	Personas	Virgilio Ubijin	Virgilio Ubijin
Ceviche	Ceviche de camarón	Restauran t	Noemi	Tereza Mendoza
	ceviche de Pollo	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
	Ceviche de Rana	Personas	Rosario Coronel	Rosario Coronel
		Restauran t	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
			El Costeñito	Vicente calderon
		Personas	Elvia Hurtado	Elvia Hurtado
	Restauran t	Guadalupe	Marlón Cruz	
Ceviche de Churo	Restauran t	Rincon La Ranita	Zoila Piedra	
Secos	Seco de carne de res	Personas	Margarita Perez	Margarita Perez
	seco de Chontillo	Personas	Angelita Puchaicela	Angelita Puchaicela
	seco de Guanta	Personas	Galo Tiwi	Galo Tiwi
			Guido Cueva	Guido Cueva
	Seco de Yamala	Mercado	mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Personas	Andres kayapa	Andres Kayapa
			Maria Ortega	Maria Ortega
Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay			
Seco de Pato	Personas	Petrona Morocho	Petrona Morocho	
Seco de Guatuzá	Personas	Guido Cueva	Guido Cueva	
Arroz	Chanfaina	Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
		Restaurant	Restaurant el Puente	Beker Aguilar
Estofados	Lengua de res	Restaurant	Noemi	Teresa Mendoza
	Menestra de granos secos	Personas	Bertha Vargas	Bertha Vargas
	Estofados de Gallina	Personas	Anita Abrigo	Anita Abrigo
			N/C	N/C
			Rosario Andrade	Rosario Andrade
			Angelita Andrade	Angelita Andrade
	Estofado de Tilapia	Personas	Diana Ocampo	Diana Ocampo
	Estofado de lisa	Personas	Rosa Guaman	Rosa Guaman
	Estofado de cuy	Personas	Luz Calva	Luz Calva
	Estofado de guatusa I	Personas	Augusto Yamguami	Augusto Yamguami
Estofado de Pollo	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza	
	Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera	
		Smilcar Rodríguez	Smilcar	

			Rodríguez
	Personas	Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
		Blanca Romero	Blanca Romero
Biste de costilla de res	Restaurant	Restaurant Guadalupe	Iliana Espinoza
	Restaurant	Resturant Guadalupe	Iliana Espinoza
Guatas	Personas	Blanca Romero	Blanca Romero
		Lidia Valladares	Lidia Valladares
Menestra de Arveja	Personas	Mariana Correa	Mariana Correa
Cuero con Papa	Restauran t	Resturant Guadalupe	Iliana Espinoza
	Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
		Elena Morocho	Elena Morocho
Cuy asado	Restauran t	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
		Restauran t	Guadalupe
	Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta
	Romerillo s	María Vacacela	María vacacela
	Restauran t	Andersón	Rosario Minga
	Personas	Rosa Guamán	Rosa Guamán
		Ana Avila	Ana Avila
		Victor Calva	Carmen Minga
		Asunción Guayllas	Asunción Guayllas
Cuy frito	Personas	Rita Santorum	Rita Santorum
		Enma sanchez	Enma sanchez
Cuy Hornado	Personas	Rosa Tene	Rosa Tene
Guanta asada	Personas	Jorge ushpa	Jorge ushpa
hornado de chancho	Personas	Silvia Armijos	Silvia Armijos
Asado de guatusa	Personas	Manuel Gonzales	Manuel Gonzales
Asado de Mono	Personas	Ricardo Guarderas	Ricardo Guarderas
Pato asado	Personas	Noemi Calle	Noemi Calle
Pavo hornado	Personas	Petrona Maldonado	Petrona Maldonado
Asado de sagino	Personas	Amable Chinkunt	Amable Chinkunt
		Ricardo Guarderas	Ricardo

Asado

Capiwara Asada	Personas		Guarderas
		Galo Tiwi	Galo Tiwi
		Augusto Yamguami	Augusto Yamguami
tilapia azada	Personas	Galo Tiwi	Galo Tiwi
		Juan Chiriapo	Juan Chiriapo
		Ilda Ortega	Ilda Ortega
		Dolores pineda	Dolores pineda
		Jorge Gonzalez	Jorge Gonzalez
churo asado	Personas	Ricardo Guarderas	Ricardo Guarderas
Cecina de chancho	Restauran t	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Agape	Ines Delgado
	Estadero	Estadero 7 pingas	Viviana Apolo
	Restauran t	la Choza	Fabiola Ramon
		Noemi	Teresa Mendoza
	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
	Carne de res frita	Personas	Bertha Vargas
carne azada de chancho	Personas	Lidia Valladares	Lidia Valladares
Tilapia Hornada	Mercado	Mercado Municipal	Zoila Piedra
Asado de pava silvestre	Personas	Luisa KuKush	Luisa KuKush
		Virgillo Ubijin	Virgillo Ubijin
Asado de yamala	Personas	Enma Kuji	Enma Kuji
		Manuel Gonzales	Manuel Gonzales
		Luz Tiwi	Luz Tiwi
		Luisa KuKush	Luisa KuKush
		Magali Tiwi	Magali Tiwi
		Margarita Perez	Margarita Perez
Pollo asado	Restaurant	Restaurant Guadalupe	Iliana Espinoza
Yuca asada	Personas	Noemi Calle	Noemi Calle
cuy con papa	Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
	Personas	María Samaniego	María Samaniego
		Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
		Rosa pina	Rosa pina
		Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
		Rosario Coronel	Rosario Coronel
		Lidaura Chimbo	Lidaura Chimbo
		Maria sánchez	Maria sánchez

	Yuca con tilapia	Personas	Carmen Guaman	Carmen Guaman
	Yuca frita	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
Batidos	Batidos de leche	Restaurant	Resturant Noemí	Teresa Mendoza
Platos Típicos	Ancas de rana	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
			El Costeñito	Vicente Calderon
		Estadero	Estadero Sol y Selva	Rosa Guillen
		Restaurant	El Agape	Ines Delgado
		Estadero	Estadero Sol y Selva	Eugenio Reyes
			Estadero 7 Pingas	Marilyn Reyes
		Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
		Personas	Olga Sanmartín	Olga Sanmartín
		Restaurant	Favioba Ramon	Favioba Ramon
	Estadero	Estadero 7 Pingas	Manuel Apolo	
	Rana Apanada	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Ranario	Soapaca	Libia Agreda
		Ranario	Soapaca	Antonio Quezada
		Estadero	7 Pingas	Viviana Apolo
		Restaurant	Delicia	Ermita Castillo
		Personas	Emérita Castillo	Emérita Castillo
	Ayampaco de carne, pescado y col silvestre	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi
			Angel Ajuaka	Angel Ajuaka
			Galo Tiwi	Galo Tiwi
			Victoria Nantip	Victoria Nantip
			Martin Ujucam	Martin Ujucam
			Andres Cayapa	Andres Cayapa
			Felina Uvigin	Felina Uvigin
			Ines Davalos	Ines Davalos
			Nelson Akacho	Nelson Akacho
	Noemi Calle	Noemi Calle		
	Ayampaco de Palmito	Personas	Cecilia Sirimbo	Cecilia Sirimbo
Ahumado de pollo	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade	
Chicharron de tilapia	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
Tilapia Ahumada	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
Tilapia Brosterizada	Restaurant	Andersón	Rosario Minga	
Tilapia Sudada	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
		Mercado Municipal	Iliana Espinoza	
		El Costeñito	Vicente Calderon	
	la Choza	Fabiola Ramon		
Estadero	Estadero 7 Pingas	Maria Ordoñez		

	Comedor	Comedor Vera	Lucia vera	
	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar	
		Rosa Andrade	Rosa Andrade	
		Victoria Pineda	Victoria Pineda	
		Rosaura Andrade	Rosaura Andrade	
Tilapia al ajillo	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
			Ines Delgado	
	Hosteria Estadero	El Arenal	Humberto Delgado	
		7 Pingas	Manuel Apolo	
Rana Brosterizada	Estadero	Estadero Sol y Selva	Lic. Rosa Guillen	
Tilapia Apanada	Hosteria	El arenal	Mercedes Castillo	
	Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes	
	Personas	Jose Guayllas	Jose Guayllas	
		Cecilia Martinez	Cecilia Martinez	
Tilapia Enredada	Personas	Carlota Carrion	Carlota Carrion	
Tilapia Trotando	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
Tilapia frita		El Costeñito	Vicente Calderon	
		Guadalupe	Iliana Espinoza	
	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
		4 Esquinas	Aida Tocto	
		Katy	Margarita Lozano	
	Estadero	Estadero Sol y Selva	Rosa Guillen	
	Restaurant	Restaurant la Orquidea	Dina Bustamante	
	Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo	
	Estadero	Estadero 7 Pingas	Viviana Apolo	
	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar	
	yuca con carne	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez
			Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
Yuca con Quesillo	Personas	Maria Torres	Maria Torres	
Yuca con Queso	Personas	Asuncion Guayllas	Asuncion Guayllas	
		Mayra Guamán	Mayra Guamán	
		Dolores pineda	Dolores pineda	
		Nancy Ochoa	Nancy Ochoa	
		José Macas	José Macas	
Mukindes	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi	
		Galo Tiwi	Galo Tiwi	
		María Naichap	María Naichap	
		Ines Dévalos	Ines Dévalos	
		Maria Yangora	Maria Yangora	
papachina con quesillo	Personas	Delfina Gonzales	Delfina Gonzales	
		Imelda Cuenca	Imelda Cuenca	
Papachina con queso	Personas	Mariana Guayllas	Mariana Guayllas	
Choclos cocinados	Personas	Rosario Andrade	Rosario Andrade	

Platos
tradicionales

	Pinchi-micuna	Personas	Francisco Guayllas	Francisco Guayllas
			Delfina Zhunaula	Delfina Zhunaula
			Elena Macas	Elena Macas
			Ana Avila	Ana Avila
			Manuel Gualán	Manuel Gualán
	champus	Personas	Rosa Contento	Rosa Contento
			Maria Vacacela	Maria Vacacela
	Fritada de chancho	Mercado	Mercado Municipal	Livia Mendieta
		Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
			Guadalupe	Iliana Espinoza
			El Puente	Beker Aguilar
		Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
		Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Personas	Víctor Calva	Víctor Calva
			Amanda Paqui	Amanda Paqui
			Chaco Salinas	Chaco Salinas
			Rosa Orellana	Rosa Orellana
	Hormiga culona	Personas	Victoria Nantip	Victoria Nantip
			Ines Dévalos	Ines Dévalos
Galo Tiwi			Galo Tiwi	
molo de guineo	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego	
		Julia Sánchez	Julia Sánchez	
Molo de plátano	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego	
		Carmen Guaman	Carmen Guaman	
		Olga Sanmartín	Olga Sanmartín	
Molido de Papachina	Personas	Rita Santorum	Rita Santorum	
Morcillas	Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday	
Mote pillo	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon	
	Personas		Rosario Morocho	
Puint	Personas	German Guarderas	German Guarderas	
Namakun	Personas	Andres kayapa	Andres kayapa	
Mote con queso	Personas	Delfina Gonzales	Delfina Gonzales	
Pescados	Encebollado de Pescado	Restaurant	Restaurant Noemi	Teresa Mendoza
	Filete de pescado	Restaurant	la Choza	Fabiola Ramon
	Tapado de Pescado	Personas	Enma Kuji	Enma Kuji
	Pescado Frito	Personas	Miguel Medina	Miguel Medina
	Pescado Sudado	Restaurant	Restaurant Katy	Margarita Lozano
	Pescado Asado	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi
Comidas Rápidas	Humitas	Personas	Rosario Andrade	Rosario Andrade
			María Gueledel	María Gueledel
			Estefania Castillo	Estefania Castillo
			Anita Abrigo	Anita Abrigo
	Bolas de verde	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon

	Empanada de Verde	Personas	Rosa Sigcho	Rosa Sigcho
			Nancy Ochoa	Nancy Ochoa
			Lucia Erraez	Lucia Erraez
	Empanadas de harina	Personas	Beker Aguilar	Beker Aguilar
			María Samaniego	María Samaniego
	Empanadas de yuca	Personas	Rosa Sigcho	Rosa Sigcho
	Muchines de yuca	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez
	Tamales de maiz	Personas	María Gueledel	María Gueledel
			Estefania Castillo	Estefania Castillo
			Rosario Andrade	Rosario Andrade
	Tortillas de maíz	Personas	Anita Abrigo	Anita Abrigo
			María Gueledel	María Gueledel
			Estefania Castillo	Estefania Castillo
			María Namisela	María Namisela
			Mariana Armijos	Mariana Armijos
			Miguel Chimbo	Miguel Chimbo
Tortilla de Yuca	Persona	Micaela Medina	Micaela Medina	
		Mariana Salazar	Mariana Salazar	
		Carmen Samaniego	Carmen Samaniego	
			Maria Torres	Maria Torres
Tamales de yuca	Persona	Nancy Ochoa	Nancy Ochoa	
Ensalada de frutas	Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante	
Tripa Mishke	Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday	
Tortillas de Platano Maduro	Personas	Carlota Carrion	Carlota Carrion	
Leche de soya	Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto	
Café en Leche	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez	
Dulces	Dulce de Piña		Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
	Dulce de Leche	Persona	Julia Sánchez	Julia Sánchez
			Dora Gonzáles	Dora Gonzáles
Dulce de higos	Restaurant	El Agape	Ines Delgado	
Postres	Miel con Quesillo	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Personas	Angel Macas	Angel Macas
			Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
		Estadero	Sol y Selva	Rosa Guillen
		Persona	Guido Cueva	Guido Cueva
		Restaurant	El Agape	Ines Delgado
		Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo
		Personas	Juan Guaman	Juan Guaman
Amanda Paqui	Amanda Paqui			
Postre de piña	Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante	
Chicha de Avena	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
		Guadalupe	Iliana Espinoza	
chicha de caña	Personas	Luis Paqui	Luis Paqui	
		Galo Tiwi	Galo Tiwi	

chichas

Chicha de Chonta	Personas	Andres Cayapa	Andres Cayapa
		Luisa KuKush	Luisa KuKush
		isabel Wampash	isabel Wampash
		Enma Kuji	Enma Kuji
		Rosa Kuji	Rosa Kuji
		Augusto Yamguami	Augusto Yamguami
		Agustin Tzukanka	Agustin Tzukanka
		Margarita Wajari	Margarita Wajari
		Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
Guarapo	Personas	Marina Valdéz	Marina Valdéz
		Bolivar Congo	Bolivar Congo
		Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
		Jose Guayllas	Jose Guayllas
		Apolinario Medina	Apolinario Medina
		Agustin Gualan	Agustin Gualan
		Amanda Paqui	Amanda Paqui
	Edgar Aguilar	Edgar Aguilar	
Restaurant	Anderson	Rosario Minga	
Chicha de Guarapo	Personas	Valvina Guaman	Valvina Guaman
		Mercedes Macas	Mercedes Macas
		Maria Vacacela	Maria Vacacela
		Mayra Guamán	Mayra Guamán
		Rosa Guamán	Rosa Guamán
		Luz Macas	Luz Macas
		Rosa Contento	Rosa Contento
		Milton Ochoa	Milton Ochoa
		Vicente Macas	Vicente Macas
		José Macas	José Macas
		Benjamin Macas	Benjamin Macas
		Abel Chalán	Abel Chalán
		Clementina Tene	Clementina Tene
Chicha de jora	Personas	Delmira Cuenca	Delmira Cuenca
		Luz Sarango	Luz Sarango
		Carmen Tene	Carmen Tene
		Francisco Tene	Francisco Tene
		Rosa Contento	Rosa Contento
		Luz Macas	Luz Macas
Chicha de Platano Maduro	Personas	Enma Kuji	Enma Kuji
Guayusa	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
chicha de yuca	Personas	Galo Tiwi	Galo Tiwi
		Andres kayapa	Andres kayapa
		Victoria Nantip	Victoria Nantip
		Augusto Yamguami	Augusto Yamguami
		Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
		Luz Tiwi	Luz Tiwi
		Angel Ajuaka	Angel Ajuaka

			Graciela Tiwi	Graciela Tiwi
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
			Ortencia Tanush	Ortencia Tanush
Licores	7 Alipios(licor)	Personas	Alipio Castillo	Alipio Castillo
	7 Pingas (licor)	Estadero	7 Pingas	Manuel Apolo
		Personas	Luis Jaramillo	Luis Jaramillo
		Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes
	aguado de leche	Persona	Maria Chamba	Maria Chamba
	Begonia	Persona	Carlota Carrion	Carlota Carrion
	Coctel de piña	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	coctel de rana	Persona	Luis Erraez	Luis Erraez
	cocte de naranjilla		Rosario Coronel	Rosario Coronel
	Coctel de guayaba		Angelita Andrade	Angelita Andrade
	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Rancho Alegre	Eugenio Reyes
	punta	Persona	Marco Macas	Marco Macas
			Ana Avila	Ana Avila
	leche de tigre	Personas	Juan Guaman	Juan Guaman
	canelazo	Personas	Maria Chamba	Maria Chamba
			Julia Sánchez	Julia Sánchez
Ines Cuenca			Ines Cuenca	
Enma sanchez			Enma sanchez	
Apolinario Medina			Apolinario Medina	
Estefania Castillo	Estefania Castillo			
Macerado de membrilo	Persona	Gonzalo Morales	Gonzalo Morales	
Jugo de tomate	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza	
		Noemi	Teresa Mendoza	
horchata	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon	
		Mercado Municipal	Ilga Quezada	
	Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday	
		Ines Cuenca	Ines Cuenca	
		Maria Chamba	Maria Chamba	
Jugo de naranjilla	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade	
Jugo de papaya	Restaurant	la Choza	Fabiola Ramon	
	Personas	Aida Toledo	Aida Toledo	
			Bertha Vargas	Bertha Vargas
Kuaker	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza	
		Noemi	Teresa Mendoza	
	Persona	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday	
Limonada	Persona	Olga Sanmartín	Olga Sanmartín	
		Yadira Guamán	Yadira Guamán	
Fresco de Piña	Persona	Olga Sanmartín	Olga Sanmartín	
Fresco de membrillo	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza	
	Persona	Carlota Carrion	Carlota Carrion	

Bebidas y Refrescos	Fresco de naranjilla	Restaurant	El Costeñoito	Vicente Calderon
			Guadalupe	Iliana Espinoza
	Fresco de avena	Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante
	colada de arroz de cebada	Restaurant	El Costeñoito	Vicente Calderón
		Persona	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
	Colada de frutas	Persona	Lucía Conde	Lucía Conde
	colada de leche con harina de plátano	Persona	Olga Sanmartín	Olga Sanmartín
	Colada de Plátano	Persona	Maria Torres	Maria Torres
			Julia Sánchez	Julia Sánchez
	colada de yuca	Persona	Julia Sánchez	Julia Sánchez
		Carmen Samaniego	Carmen Samaniego	
Colada de yuca y naranjilla	Persona	Mariana Salazar	Mariana Salazar	

2-a

TIPO DE PLATO	NOMBRE DEL PLATO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sopa	fanesca	6	0,62
	comidas 12 apostoles	3	0,31
	sopa de granos secos	2	0,21
	sopa de granos tiernos	1	0,10
	sopa de sambo y granos	1	0,10
	sopa: zambo,poroto cholo,papa y	1	0,10
	sopa:poroto, choclo, achoccha,	1	0,10
Arroz	chanfaina	7	0,72
	chaulafan	1	0,10
	arroz moro	1	0,10
	arroz con camaron	1	0,10
caldos	caldo de gallina criolla	118	12,14
	caldo de res	48	4,94
	caldo de corroncho	16	1,65
	caldo de borrego	6	0,62
	caldo de bolas	3	0,31
	caldo de Sahino	2	0,21
	caldo de tumulle	1	0,10
	caldo de yamala	1	0,10
	sancocho de res	1	0,10
	caldo de bagre	1	0,10
aguado de gallina	1	0,10	
Ceviche	ceviche de rana	4	0,41
	ceviche de gallina	1	0,10

Seco	seco de yamala	7	0,72	
	seco de guatusa	1	0,10	
	seco de pata con papachina	1	0,10	
	cuero con papa	1	0,10	
Estofado	estofado de gallina criolla	9	0,93	
	estofado de pollo	2	0,21	
	estofado de cuy con papa	2	0,21	
	estofado de guanta	2	0,21	
	estofado de res	1	0,10	
	estofado de tilapia	1	0,10	
Asado	cuy asado	44	4,53	
	fritada de chancho	45	4,63	
	hornado de chancho	10	1,03	
	cecina de chancho	9	0,93	
	yamala asado	8	0,82	
	pescado asado	5	0,51	
	fritada de tumulle	3	0,31	
	pollo asado	2	0,21	
	carne asada	1	0,10	
	cuero de chancho asado	1	0,10	
	cuy asado con papa y mote	1	0,10	
	cuy hornado	1	0,10	
	longaniza frita	1	0,10	
	pechuga de pollo frito	1	0,10	
	pollo ahumado	1	0,10	
	pollo hornado	1	0,10	
	pavo hornado	1	0,10	
	Plato Típico	tilapia frita	24	2,47
ancas de rana		12	1,23	
tilapia sudada		9	0,93	
tilapia al ajillo		2	0,21	
tilapia apanada		2	0,21	
pavo relleno		1	0,10	
pollo relleno		1	0,10	
tilapia al jugo		1	0,10	
tilapia asada		1	0,10	
tilapia hornada		1	0,10	
tilapia trotando		1	0,10	
camaron con legumbres		1	0,10	
		ayampaco	24	2,47
		cuy con papa	15	1,54
	pinchi-mucuna	11	1,13	

Plato Tradicional	champus	10	1,03
	mote con queso	3	0,31
	papachina con queso	3	0,31
	uchumati	3	0,31
	col con hueso de res	2	0,21
	caldo de vaca	2	0,21
	cuy con yuca	2	0,21
	mukindes	2	0,21
	aji de pepa de zambo	2	0,21
	gelatina de grano y carnes	1	0,10
	yuca con pescado	1	0,10
	yuca con queso	1	0,10
	almuerzos	1	0,10
	Pescado	encebollados de pescado	1
Comida Rápida	empanadas de harina	3	0,31
	humitas	3	0,31
	tortillas de maíz walo	2	0,21
	tamales	1	0,10
	key de piña	1	0,10
	tripa mishke	1	0,10
Postre	miel con quesillo	19	1,95
	miel con pan	1	0,10
	postre de papaya	1	0,10
Batidos	batido de leche y mora	1	0,10
Chichas	chicha de chonta	20	2,06
	chicha de yuca	20	2,06
	chicha de guarapo	22	2,26
	chicha de jora	18	1,85
	chicha de hongos	4	0,41
	chicha de avena	4	0,41
	canelazo	12	1,23
	leche de tigre	11	1,13
	aguado de leche	6	0,62
	punta	5	0,51
	canelazo de naranjilla	2	0,21
	coctel de naranjilla	2	0,21
	vinos Rancho Alegre	2	0,21
	alto voltage	2	0,21

Licores	maracuya con trago	1	0,10
	vino de papaya	1	0,10
	coctel de huevo	1	0,10
	coctel delicia de la amazonia	1	0,10
Dulce	dulce de leche	6	0,62
	dulce de higos	1	0,10
	dulce de papaya, membrillo y guineo	1	0,10
bebidas y refrescos	guarapo	17	1,75
	horchatas	6	0,62
	colada morada	2	0,21
	colada de leche con arroz	1	0,10
	café con queso	1	0,10
	fresco de naranjilla	1	0,10
	fresco de piña	1	0,10
	jugo de naranjilla	1	0,10
	jugo de tomate de arbol	1	0,10
	N/C	236	24,28
	Total	972	100,00

2-b

Tipo de Lugar	Nombre del lugar	Frecuencia	Porcentaje
Restaurant	El Costeñito	20	2,06
	Rincon La Ranita	12	1,23
	El Puente	8	0,82
	La Choza	6	0,62
	Guadalupe	5	0,51
	La Choza	4	0,41
	Anderson	4	0,41
	comedor Vera	3	0,31
	La Delicia	3	0,31
	El Agape	3	0,31
	La Orquidea	3	0,31
	Katy	1	0,10
Mercados	Mercado central	7	0,72
	Mercado Municipal	3	0,31
	Estadero 7 Pingas	13	1,34
	El Arenal	7	0,72
	Estadero 7 Pingas	7	0,72
	Sol y Selva	6	0,62

Hosterías	Sol y Selva	3	0,31
	Estadero 7 Pingas	2	0,21
	Estadero 7 Pingas	1	0,10
Ferias	Ferias de fin de semana	12	1,23
	ferias de Aniversario	9	0,93
	Ferias de Aniversario	7	0,72
	Ferias de fin de semana	7	0,72
	Ferias de Aniversario	6	0,62
	Ferias de Aniversario	4	0,41
	Ferias de Aniversario	4	0,41
	Ferias de Aniversario	3	0,31
	Ferias de Aniversario	3	0,31
	Ferias de Aniversario	1	0,10
Festivales	festival de comidas	7	0,72
	festival de comidas	6	0,62
	festival de comidas	3	0,31
	festival de comidas	1	0,10
	festival de comidas	1	0,10
	Julia Sánchez	11	1,13
	Diana Castillo	10	1,03
	Mariana Zalazar	9	0,93
	Maria Chamba	8	0,82
	Mercedes Guayllas	8	0,82
	Mercedes Guayllas	8	0,82
	Mirian Montaña	8	0,82
	Margarita Chalán	8	0,82
	Rosalina Chamba	7	0,72
	Manuel Gozalez	7	0,72
	Bolívar Cango	6	0,62
	Irma Maldonado	6	0,62
	Dolores Macas	6	0,62
	Delia Medina	6	0,62
	Luisa Kukush	6	0,62
	Ortencia Tanush	6	0,62
	Gladys Seminario	5	0,51
	Zoila Quiroga	5	0,51
	Maria Mendoza	5	0,51
	Rosario Andrade	5	0,51
	Rita Japon	5	0,51
	Francisco Tene	5	0,51
Luis lozano	5	0,51	
Luis Paqui	5	0,51	

Personas

Rosalio Minga	5	0,51
Maria Contento	5	0,51
Maria Samaniego	5	0,51
Rita Santorum	5	0,51
José Macas	5	0,51
Francisco guayllas	5	0,51
Rosa Quituizaca	5	0,51
Isabel Wampash	5	0,51
Maria Yangora	5	0,51
Delfina Sarango	5	0,51
Delfina Gonzales	5	0,51
Luz Sarango	5	0,51
Benito Kuji	5	0,51
Jesus Chalán	5	0,51
Rosa Kuji	5	0,51
Auerilia Chalán	4	0,41
Maria Vacacela	4	0,41
Delia Medina	4	0,41
Vinicio Chimbo	4	0,41
Rosendo Gaona	4	0,41
Carmen Calva	4	0,41
Victor Calva	4	0,41
Maria Gueledel	4	0,41
Francisco Medina	4	0,41
Lucila Erraez	4	0,41
Nolberta Jumbo	4	0,41
carmen Guaman	4	0,41
Juan Macas	4	0,41
Rosa Contento	4	0,41
Mercedes Macas	4	0,41
Rosa Guamán	4	0,41
Maria Congache	4	0,41
Carlota Iwirma	4	0,41
Ricardo Guarderas	4	0,41
Diana zanimba	4	0,41
Lorgia Castillo	4	0,41
Rosa Itkasimbo	4	0,41
Mariana Macas	4	0,41
Manuel Medina	4	0,41
María Chalan	4	0,41

Personas	Franca Camacho	4	0,41
	Pedro Lozano	4	0,41
	Francisco Gueledel	4	0,41
	Manuel Suquilanda	4	0,41
	Magali Tiwi	4	0,41
	NCS	4	0,41
	Blanca romeros	3	0,31
	Juan Guamán	3	0,31
	Berhta Vargas	3	0,31
	Carmen yangora	3	0,31
	Rosa Orellana	3	0,31
	Marco Macas	3	0,31
	Dora Gonzalez	3	0,31
	Sonia Pullaguari	3	0,31
	Miguel Medina	3	0,31
	Celia Akacho	3	0,31
	Petrona Maldonado	3	0,31
	Cecilia Macas	3	0,31
	Luz Macas	3	0,31
	Manuel Jiménez	3	0,31
	Smilcar Rodríguez	3	0,31
	Carmen Samaniego	3	0,31
	Manuela Pilamungas	3	0,31
	Silvia Armijos	3	0,31
	Luis Jaramillo	3	0,31
	Libia Agreda	3	0,31
	Enma Kuji	3	0,31
	Elvia Cabrera	3	0,31
	Mariana Guayllas	3	0,31
	Rosa Mayta	3	0,31
	Mariana Armijos	3	0,31
	Miguel Chimbo	3	0,31
	Rosa Villagomez	3	0,31
	Rosario Tene	3	0,31
Miltón Ochoa	3	0,31	
Carlota Lojan	2	0,21	
Enma Chamba	2	0,21	
Sergio Chamba	2	0,21	
Diana ocampo	2	0,21	
Carmen ortega	2	0,21	
María Ajila	2	0,21	
Maria Sánchez	2	0,21	

Lindaura Chimbo	2	0,21
Luz Calva	2	0,21
Ignacio Chamba	2	0,21
Serafin Gualán	2	0,21
Angelita Andrade	2	0,21
Margarita Nantip	2	0,21
Gloria Cabrera	2	0,21
Delia Gualán	2	0,21
Dolores Pineda	2	0,21
Maria Torres	2	0,21
Cecilia Ushpa	2	0,21
Cecilia Martinez	2	0,21
Graciela Tiwi	2	0,21
Rosa Pineda	2	0,21
Rosaura Macas	2	0,21
Vicenta Gualan	2	0,21
Micaela Medina	2	0,21
Lucia Tiwi	2	0,21
Libia Ankuash	2	0,21
Virgilio Ubijin	2	0,21
Maria Vegas	2	0,21
Luz Carchi	1	0,10
Benito Ushpa	1	0,10
Jose Reyes	1	0,10
Jose Paz	1	0,10
Nelson Chiriapo	1	0,10
Rosario Malla	1	0,10
Rosa Medina	1	0,10
Polivio Morocho	1	0,10
Estefania Carrión	1	0,10
Luis Montaña	1	0,10
Maria Gozales	1	0,10
Luis Erraez	1	0,10
German Quezada	1	0,10
Angel Gualán	1	0,10
Dina Zalazar	1	0,10
Rosario Macas	1	0,10
Ventura Macas	1	0,10
Fernando Ulloa	1	0,10
Juan Chiriapo	1	0,10
Mayra Guaman	1	0,10
Nancy Ochoa	1	0,10
Rosa Apolo	1	0,10
Manuel Guamán	1	0,10

Personas	Rosario Macas	1	0,10
	Celia Macas	1	0,10
	Asunciona Paqui	1	0,10
	Delfina Zhunahula	1	0,10
	Jose Sarango	1	0,10
	Maria Naranjo	1	0,10
	Rosa Guayllas	1	0,10
	María Ambuludí	1	0,10
	Segundo Chalán	1	0,10
	Petrona Morocho	1	0,10
	Espiritu Gueledel	1	0,10
	Lucia nantip	1	0,10
	Asunción Guayllas	1	0,10
	Luz Jiménez	1	0,10
	Aida Tocto	1	0,10
	Antonio Ordóñez	1	0,10
	N/C	236	24,28
	Total	972	100,00

2-c

Quien prepara mejor	Frecuencia	Porcentaje
Vicente Calderon	20	2,06
Zoila Piedra	12	1,23
Beker Aguilar	8	0,82
Estefania Castillo	6	0,62
Iliana espinoza	5	0,51
Fabiola Ramón	4	0,41
Rosario Minga	4	0,41
Lucia vera	3	0,31
Ermita castillo	3	0,31
Inés Delgado	3	0,31
Dina Bustamante	3	0,31
Margarita lozano	1	0,10
Libia Mendieta	7	0,72
Ilga Quezada	3	0,31
Maria Ordóñez	13	1,34
Mercedes castillo	7	0,72
Viviana Apolo	7	0,72
Eugenio Reyes	6	0,62
Rosa Guillen	3	0,31
Marilyn Reyes	2	0,21

Manuel Apolo	1	0,10
Luz Tiwi	12	1,23
Victoria Nantip	9	0,93
Lidia Gordillo	7	0,72
Galo tiwi	7	0,72
Noemi Maza	6	0,62
Edgar Aguilar	4	0,41
Cecilia Zúñiga	4	0,41
Fredy Riofrio	3	0,31
Guido Cueva	3	0,31
Club de Madres	1	0,10
Fernando Kayuk	7	0,72
Claudina Mijas	6	0,62
Andres cayapa	3	0,31
Delia vacacela	1	0,10
Org. De mujeres	1	0,10
Julia Sánches	11	1,13
Diana Castillo	10	1,03
Mariana Zalazar	9	0,93
Maria Chamba	8	0,82
Mercedes Guayllas	8	0,82
Mercedes Guayllas	8	0,82
Mirian Montaña	8	0,82
Margarita Chalán	8	0,82
Rosalina Chamba	7	0,72
Manuel Gozalez	7	0,72
Bolívar Cango	6	0,62
IrmaMaldonado	6	0,62
Dolores Macas	6	0,62
Delia Medina	6	0,62
Luisa Kukush	6	0,62
Ortencia Tanush	6	0,62
Gladys Seminario	5	0,51
Zoila Quiroga	5	0,51
Maria Mendoza	5	0,51
Rosario Andrade	5	0,51
Rita Japon	5	0,51
Francisco Tene	5	0,51
Luis lozano	5	0,51
Luis Paqui	5	0,51
Rosalio Minga	5	0,51
Maria Contento	5	0,51

Maria Samaniego	5	0,51
Rita Santorum	5	0,51
José Macas	5	0,51
Francisco guayllas	5	0,51
Rosa Quituizaca	5	0,51
Isabel Wampash	5	0,51
Maria Yangora	5	0,51
Delfina Sarango	5	0,51
Delfina Gonzales	5	0,51
Luz Sarango	5	0,51
Benito Kuji	5	0,51
Jesus Chalán	5	0,51
Rosa Kuji	5	0,51
Auerilia Chalán	4	0,41
Maria Vacacela	4	0,41
Delia Medina	4	0,41
Vinicio Chimbo	4	0,41
Rosendo Gaona	4	0,41
Carmen Calva	4	0,41
Victor Calva	4	0,41
Maria Gueledel	4	0,41
Francisco Medina	4	0,41
Lucila Erraez	4	0,41
Nolberta Jumbo	4	0,41
carmen Guaman	4	0,41
Juan Macas	4	0,41
Rosa Contento	4	0,41
Mercedes Macas	4	0,41
Rosa Guamán	4	0,41
Maria Congache	4	0,41
Carlota Iwirma	4	0,41
Ricardo Guarderas	4	0,41
Diana zanimba	4	0,41
Lorgia Castillo	4	0,41
Rosa Itkasimbo	4	0,41
Mariana Macas	4	0,41
Manuel Medina	4	0,41
María Chalan	4	0,41
Franca Camacho	4	0,41
Pedro Lozano	4	0,41

Francisco Gueledel	4	0,41
Manuel Suquilanda	4	0,41
Magali Tiwi	4	0,41
NCS	4	0,41
Blanca romeros	3	0,31
Juan Guamán	3	0,31
Berhta Vargas	3	0,31
Carmen yangora	3	0,31
Rosa Orellana	3	0,31
Marco Macas	3	0,31
Dora Gonzalez	3	0,31
Sonia Pullaguari	3	0,31
Miguel Medina	3	0,31
Celia Akacho	3	0,31
Petrona Maldonado	3	0,31
Cecilia Macas	3	0,31
Luz Macas	3	0,31
Manuel Jiménez	3	0,31
Smilcar Rodríguez	3	0,31
Carmen Samaniego	3	0,31
Manuela Pilamungas	3	0,31
Silvia Armijos	3	0,31
Luis Jaramillo	3	0,31
Libia Agreda	3	0,31
Enma Kuji	3	0,31
Elvia Cabrera	3	0,31
Mariana Guayllas	3	0,31
Rosa Mayta	3	0,31
Mariana Armijos	3	0,31
Miguel Chimbo	3	0,31
Rosa Villagomez	3	0,31
Rosario Tene	3	0,31
Miltón Ochoa	3	0,31
Carlota Lojan	2	0,21
Enma Chamba	2	0,21
Sergio Chamba	2	0,21
Diana ocampo	2	0,21
Carmen ortega	2	0,21
María Ajila	2	0,21
Maria Sánchez	2	0,21
Lindaura Chimbo	2	0,21

Luz Calva	2	0,21
Ignacio Chamba	2	0,21
Serafin Gualán	2	0,21
Angelita Andrade	2	0,21
Margarita Nantip	2	0,21
Gloria Cabrera	2	0,21
Delia Gualán	2	0,21
Dolores Pineda	2	0,21
Maria Torres	2	0,21
Cecilia Ushpa	2	0,21
Cecilia Martinez	2	0,21
Graciela Tiwi	2	0,21
Rosa Pineda	2	0,21
Rosaura Macas	2	0,21
Vicenta Gualan	2	0,21
Micaela Medina	2	0,21
Lucia Tiwi	2	0,21
Libia Ankuash	2	0,21
Virgilio Ubijin	2	0,21
Maria Vegas	2	0,21
Luz Carchi	1	0,10
Benito Ushpa	1	0,10
Jose Reyes	1	0,10
Jose Paz	1	0,10
Nelson Chiriapo	1	0,10
Rosario Malla	1	0,10
Rosa Medina	1	0,10
Polivio Morocho	1	0,10
Estefania Carrión	1	0,10
Luis Montaña	1	0,10
Maria Gozales	1	0,10
Luis Erraez	1	0,10
German Quezada	1	0,10
Angel Gualán	1	0,10
Dina Zalazar	1	0,10
Rosario Macas	1	0,10
Ventura Macas	1	0,10
Fernando Ulloa	1	0,10
Juan Chiriapo	1	0,10
Mayra Guaman	1	0,10
Nancy Ochoa	1	0,10
Rosa Apolo	1	0,10
Manuel Guamán	1	0,10
Rosario Macas	1	0,10

Celia Macas	1	0,10
Asunciona Paqui	1	0,10
Delfina Zhunahula	1	0,10
Jose Sarango	1	0,10
Maria Naranjo	1	0,10
Rosa Guayllas	1	0,10
María Ambuludí	1	0,10
Segundo Chalán	1	0,10
Petrona Morocho	1	0,10
Espiritu Gueledel	1	0,10
Lucia nantip	1	0,10
Asunción Guayllas	1	0,10
Luz Jiménez	1	0,10
Aida Tocto	1	0,10
Antonio Ordóñez	1	0,10
N/C	236	24,28
	972	100,00

consolidado 2

Tipo de Plato	Nombre del Plato	Tipo de Lugar	Donde Recomend Consumir	Quien Prepara Mejor
Sopas	comida de 12 apóstoles	Personas	Maria Ajila	Maria Ajila
			Julia Sánchez	Julia Sánchez
			Maria Chamba	Maria Chamba
	fanescas	Personas	Dolores Pineda	Dolores Pineda
			Maria Torres	Maria Torres
			Carmen Calva	Carmen Calva
			Maria Sanchez	Maria Sanchez
	Comedor	Personas	Comedor Vera	Lucia Vera
			Blanca Romero	Blanca Romero
	sopa de granos secos	Personas	Dolores Macas	Dolores Macas
Guionero			Guionero	
Sopa de granos tiernos	Personas	Angelita Chalan	Angelita Chalan	
Sopa: Sambo, poroto cholo, papa y	Personas	Manuela Suquilanda	Manuela Suquilanda	
sopa de sambo y granos	Personas	Rosario Minga	Rosario Minga	
Sopa: poroto, choclo, achoccha,	Personas	Manuela Suquilanda	Manuela Suquilanda	
Arroz	chanfaina	personas	Mercedes Guayllas	Mercedes Guayllas
			Irma Maldonado	Irma Maldonado
			Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
			Rosalina Chamba	Rosalina Chamba
			Noemi Maza	Noemi Maza

		Silvia Armijos Cecilia Zúñiga	Silvia Armijos Cecilia Zúñiga
Chaulafan	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
Arroz Moro	Personas	Silvia Armijos	Silvia Armijos
Arroz con Camaron	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
caldo de bolas	Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante
	Personas	Rosalinba Cumbicus	Rosalinba Cumbicus
		Rosalina Chamba	Rosalina Chamba
Caldo de borrego	Personas	Rosario Tene	Rosario Tene
		Segundo Chalán	Segundo Chalán
caldo de borrego y papachina	Personas	Margarita Chalán	Margarita Chalán
Caldo de corroncho	Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
		Andres Cayapa	Andres Cayapa
	Restaurant	El Puente	Beker Aguilar
		7 Pingas	María Ordoñez
		El Agape	Ines Delgado
	Personas	Galo Tiwi	Galo Tiwi
		Noemi Massa	Noemi Massa
		Elvia Cabrera	Elvia Cabrera
		Francisco Tene	Francisco Tene
		Bolívar Cango	Bolívar Cango
Caldo de gallina criolla	Restaurant	La Choza	Fabiola Ramon
	Estadero	7 Pingas	María Ordoñez
	Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
		El Puente	Beker Aguilar
	Personas	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
	Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
	Estadero	7 Pingas	Manuela Apolo
	Hostería	El Arenal	Mercedes Castillo
	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
Mercado	Mercado Central zamora	Claudina Mijas	
Caldo de mangera	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez
caldo de oveja	Personas	Dora Gonzáles	Dora Gonzáles
		Jesus Chalan	Jesus Chalan
Caldo de oveja y papachina	Personas	Espiritu Gueledel	Espiritu Gueledel
Caldo de res con trigo y yuca	Personas	Angelita Medina	Angelita Medina
Caldo de res con yuca o mote	Personas	Arturo Guanuche	Arturo Guanuche
Caldo de res y papachina	Personas	Margarita Chalán	Margarita Chalán
Caldo de tumulle	Personas	Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
caldo de yamala	Personas	Victoria Nantip	Victoria Nantip
Sancocho de res	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Maria Vacacela	María Vacacela

Caldos

			Maria Contenido	Maria Contenido	
			Rosa Guamán	Rosa Guamán	
	caldo de res	Personas	Manuel Medina	Manuel Medina	
			Francisco Medina	Francisco Medina	
			Miguel Medina	Miguel Medina	
			Antonio Gualan	Antonio Gualan	
			Arturo Guanuche	Arturo Guanuche	
			Asuncion Guayllas	Asuncion Guayllas	
	caldo de bagre	Personas	Libia Agreda	Libia Agreda	
	Aguado de Gallina	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar	
Estofado	Seco de guanta	Personas	Celia Akacho	Celia Akacho	
			Magali Tiwi	Magali Tiwi	
	Seco de Guatusa	Personas	Juan Chiriapo	Juan Chiriapo	
	Seco de pata con Papachina	Personas	Margarita Chalán	Margarita Chalán	
	Seco de yamala	Restaurant		El Puente	Beker Aguilar
		Personas		Cecilia ushpa	Cecilia ushpa
				Victoria Nantip	Victoria Nantip
		Mercado		Mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Personas		Bertha Vargas	Bertha Vargas
	Cuero con Papa	Personas	Cecilia Zúñiga	Cecilia Zúñiga	
	Estofado de Cuy	Personas		María Chamba	María Chamba
				Lucila Erraez	Lucila Erraez
		Restaurant		El Puente	Beker Aguilar
		Estadero		7 Pingas	María Ordoñez
		Mercado		Mercado Central zamora	Claudina Mijas
		Personas		Anita Abrigo	Anita Abrigo
				Mercedes Guayllas	Mercedes Guayllas
				Irma Maldonado	Irma Maldonado
				Carmen Guaman	Carmen Guaman
				Francisco Medina	Francisco Medina
		Julia Sánchez	Julia Sánchez		
Estofado de Guanta	Personas	Andrés kayapa	Andrés kayapa		
Estofado de Pollo	Personas	Rosa Orellana	Rosa Orellana		
		Lorgia Castillo	Lorgia Castillo		
estofado de res		Manuel Jiménez	Manuel Jiménez		
Estofado de tilapia		Gladys Seminario	Gladys Seminario		
Estofado de Yamala	Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta		
Ceviche de gallina	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar		
	Personas	Gladys Seminario	Gladys Seminario		

Ceviche	ceviche de rana	Estadero	7 Pingas	Viviana Apolo
		Personas	Libia Agreda	Libia Agreda
			Francisco Tene	Francisco Tene
Asados	Carne asada	Personas	Dina Salazar	Dina Salazar
	Cecina de chancho	Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Restaurant	El Agape	Ines Delgado
		Estadero	7 Pingas	María Ordoñez
		Mercado	Mercado Central zamora	Claudina Mijas
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Personas	Rosario Minga	Rosario Minga
			Gladys Seminario	Gladys Seminario
			Diana Ocampo	Diana Ocampo
		cuero de chancho asado	Personas	Rosa Minga
	cuy asado	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Personas	María Vacacela	María Vacacela
			Angelita Andrade	Angelita Andrade
			Lucila Erraez	Lucila Erraez
			Asuncion Guailas	Asuncion Guailas
		Mercado	Mercado Central zamora	Claudina Mijas
		Comedor	Comedor Vera	Lucia vera
		Personas	Angelita Medina	Angelita Medina
			Luz Sarango	Luz Sarango
			María Ambuludí	María Ambuludí
	Cuy asado con papa y mote	Personas	María Gueledel	María Gueledel
	pollo asado	Personas	Alfonso Zhicay	Alfonso Zhicay
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
	Pescado asado	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi
			Luisa KuKush	Luisa KuKush
			María Yangora	María Yangora
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
Ortencia Tanush			Ortencia Tanush	
yamala asada	Personas	Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo	
		Isabel Wampash	Isabel Wampash	
		Luisa KuKush	Luisa KuKush	
		María Yangora	María Yangora	
		Fernando Kayuk	Fernando Kayuk	
		Ortencia Tanush	Ortencia Tanush	
	Luz Tiwi	Luz Tiwi		
Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta		
Tilapia asada	Estadero	Viviana Apolo	Viviana Apolo	
cuy hornado	Personas	Rosa Orellana	Rosa Orellana	

Hornado	hornado de chancho	Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Personas	NC	NC
			Dolores Pineda	Dolores Pineda
			Silvia Armijos	Silvia Armijos
			Miriam Montaña	Miriam Montaña
			Mirian Montaña	Mirian Montaña
			Sonia Pullaguari	Sonia Pullaguari
			Cecila Zúñiga	Cecila Zúñiga
			Diana Castillo	Diana Castillo
Pollo ahumado	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade	
pollo hornado	Personas	Diana Castillo	Diana Castillo	
Pavo hornado	Personas	Petrona Maldonado	Petrona Maldonado	
tilapia hornada	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra	
Frito	Fritada de chancho	Mercado	Mercado Central zamora	Claudina Mijas
			Mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Estaderos	7 Pingas	María Ordoñez
		Restaurant	El Puente	Beker Aguilar
			Guadalupe	Iliana Espinoza
		Personas	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
		Restaurant	Anderson	Rosario Minga
		Personas	Manuel Jiménez	Manuel Jiménez
			Asuncion Guailas	Asuncion Guailas
			Diana Castillo	Diana Castillo
	Fritada con yuca y mote	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez
	Fritada de tumulle	Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui
			Victoria Nantip	Victoria Nantip
			Rosa Villagomez	Rosa Villagomez
	Longaniza frita	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez
	Pechuga de pollo frito	Personas	Lucila Erraez	Lucila Erraez
	Tilapia frita	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			Katy	Margarita Lozano
		Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
			4 Esquinas	Aida Tocto
Rincon La Ranita			Zoila Piedra	
Personas		El Puente	Beker Aguilar	
		Bolivar cango	Bolivar cango	
		Noemi Maza	Noemi Maza	
		Grupo de mujeres	Grupo de mujeres	
		Gladys Seminario	Gladys Seminario	
Apanado	Rana Apanada	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Pollo relleno	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
	Pavo Relleno	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
	tilapia apanada	Estaderos	7 Pingas	Viviana Apolo

Tilapia		Hosterías	El Arenal	Mercedes Castillo
	Tilapia al ajillo	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderón
		Personas	Ermita Castillo	Ermita Castillo
	Tilapia al jugo	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Tilapia sudada	Hosterías	El Arenal	Mercedes Castillo
		Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante
			El Costeñito	Vicente Calderón
		Personas	Alfonso Zhicay	Alfonso Zhicay
		Estaderos	7 Pingas	Viviana Apolo
Personas		Rosaura Andrade	Rosaura Andrade	
	Rosalina Chamba	Rosalina Chamba		
	NSC	NSC		
Tilapia Trotando	Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez	
Ranas	Ancas de rana	Hosterías	Sol y Selva	Rosa Guillin
		Restaurant	Delicia	Ermita Castillo
			El Costeñito	Vicente Calderon
			4 Esquinas	Aida Tocto
			Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Personas	Angel SanMartin	Angel SanMartin
		Hosterías	El Arenal	Mercedes Castillo
Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez		
Camaron	Camaron con legumbres	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
Plato Tradicional	cuy con papa	Restaurant	Ilga Quezada	Ilga Quezada
			Aida Tocto	Aida Tocto
		Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
			Maria Samaniego	Maria Samaniego
			Club de madres	Club de madres
			Delia Medina	Delia Medina
			Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
			Rosa Pineda	Rosa Pineda
			Bolivar Cango	Bolivar Cango
	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego		
	cuy con yuca	Personas	sindico	sindico
			Mariana Macas	Mariana Macas
	Mote con queso	Personas	Aurelia Chalán	Aurelia Chalán
			Delfina Gonzales	Delfina Gonzales
			Francisco Gueledel	Francisco Gueledel
	Muchines	Personas	Lucia Nantip	Lucia Nantip
Mukindes	Personas	María Vegas	María Vegas	
		Galo Tiwi	Galo Tiwi	
Obligacion o mate ucho	Personas	Luis Lozano	Luis Lozano	
Papachina con queso	Personas	Petrona Morocho	Petrona Morocho	
		Manuela Suquilanda	Manuela Suquilanda	

Wacra Ilustina	Personas	Rita Japon	Rita Japon	
		Luis paqui	Luis paqui	
Uchumati (seco)	Personas	Rosa Guayllas	Rosa Guayllas	
		Delfina Maita	Delfina Maita	
Col con hueso de res	Personas	Rita Japon	Rita Japon	
		Luis paqui	Luis paqui	
Chámpus	Personas	Rosa Contento	Rosa Contento	
		Mercedes Macas	Mercedes Macas	
		Maria Contento	Maria Contento	
		Rosa Guamán	Rosa Guamán	
		Rita Japon	Rita Japon	
		Luis Lozano	Luis Lozano	
		Luis paqui	Luis paqui	
		Jesus Chalan	Jesus Chalan	
		Angelita Chalan	Angelita Chalan	
Rosaura Macas	Rosaura Macas			
Pinchi-Micuna	Personas	Priostes	Priostes	
		Luis paqui	Luis paqui	
		Marco Macas	Marco Macas	
		Delfina Medina	Delfina Medina	
		Francisco Tene	Francisco Tene	
		Delfina Sarango	Delfina Sarango	
		Pedro Lozano	Pedro Lozano	
		Jesus Chalan	Jesus Chalan	
		Francisco Guayllas	Francisco Guayllas	
Jose Macas	Jose Macas			
yuca con pescado	Personas	Maria Sanchez	Maria Sanchez	
Yuca con queso		Amanda Paqui	Amanda Paqui	
Aji de Pepa de sambo	Personas	Manuel Gonzales	Manuel Gonzales	
		Francisco Gueledel	Francisco Gueledel	
Almuerzos	Personas	Delfina Sarango	Delfina Sarango	
Ayampaco	Personas	Victoria Nantip	Victoria Nantip	
		Ricardo Guraderas	Ricardo Guraderas	
		Luz Tiwi	Luz Tiwi	
		Andres Cayapa	Andres Cayapa	
		Carlota Lojan	Carlota Lojan	
		Lucia Tiwi	Lucia Tiwi	
		Isabel Wampash	Isabel Wampash	
		Luisa KuKush	Luisa KuKush	
		María Yangora	María Yangora	
Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo			
Plato Medicinal	Gelatina de Grano y Carnes	Personas	Sergio Chamba	Sergio Chamba
Pescado	Encebollados de Pescado	Personas	Gladys Seminario	Gladys Seminario
	empanadas de harina	Personas	Benito Ushpa	Benito Ushpa
			Carmen Calva	Carmen Calva

Comidas Rápidas			Luis Montaña	Luis Montaña
	Humitas	Personas	Rosario Andrade	Rosario Andrade
			Estefania Castillo	Estefania Castillo
			Rosario Andrade	Rosario Andrade
	key de piña	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
	tamales	Personas	Rita Santorum	Rita Santorum
	Tortillas de maíz walo	Personas	Ana Abrigo	Ana Abrigo
Estefania Castillo			Estefania Castillo	
tripa mishke	Personas	Cecilia Zúñiga	Cecilia Zúñiga	
Postre	miel con pan	Personas	Asuncion Guayllas	Asuncion Guayllas
	miel con queso	Estaderos	Sol y Selva	Rosa Guillen
		Personas	Antonio Gualan	Antonio Gualan
Delia Gualan			Delia Gualan	
Diana Ocampo			Diana Ocampo	
Fredy Riofrio			Fredy Riofrio	
Guido Cueva			Guido Cueva	
Juan Guaman			Juan Guaman	
Carmen Ortega	Carmen Ortega			
Noemi Maza	Noemi Maza			
Edgar Aguilar	Edgar Aguilar			
Postre de Papaya	Personas	Rosario Malla	Rosario Malla	
Dulces	manjar de leche	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
	dulce de higos	Personas	Julia Sánchez	Julia Sánchez
	dulce de leche	Personas	Lindaaura chimbo	Lindaaura chimbo
			Dora Gonzáles	Dora Gonzáles
			Maria Chamba	Maria Chamba
			Rita Santorum	Rita Santorum
Dulce de leche con harina de maiz	Personas	Petrona Maldonado	Petrona Maldonado	
Dulce de papaya, membrillo y guineo	Personas	Petrona Maldonado	Petrona Maldonado	
Chicha de chonta	chicha de avena	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Personas	Rosa Medina	Rosa Medina
			Manuela Pilamunga	Manuela Pilamunga
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
	Chicha de caña	Personas	Mercedes Guayllas	Mercedes Guayllas
			Arturo Guanuche	Arturo Guanuche
	Personas	Amable Chinkunt	Amable Chinkunt	
		Luz Tiwi	Luz Tiwi	
		Victoria Nantip	Victoria Nantip	
		Galo Tiwi	Galo Tiwi	
		Nelson Chiriapo	Nelson Chiriapo	
		Luisa KuKush	Luisa KuKush	
		Fernando Kayuk	Fernando Kayuk	
Benito Kuji	Benito Kuji			
Ortencia Tanush	Ortencia Tanush			

Chichas			Carlota Iwirma	Carlota Iwirma
	Chicha de guarapo	Personas	Antonio Gualan	Antonio Gualan
			Juan Macas	Juan Macas
			Marco Macas	Marco Macas
			Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
			Priostes	Priostes
			Jose Sarango	Jose Sarango
			Rosa Mayta	Rosa Mayta
			María Chalan	María Chalan
			Miguel Chimbo	Miguel Chimbo
			Margarita Chalán	Margarita Chalán
	chicha de hongos	Personas	Maria Contento	Maria Contento
			Lorgia castillo	Lorgia castillo
			Diana Castillo	Diana Castillo
			Manuel Guamán	Manuel Guamán
	Chicha de jora	Personas	Luis Lozano	Luis Lozano
			Luis paqui	Luis paqui
			Luz Sarango	Luz Sarango
			Rosario Tene	Rosario Tene
Margarita Chalán			Margarita Chalán	
Aurelia Chalán			Aurelia Chalán	
Marco Macas			Marco Macas	
Serafin Gualan			Serafin Gualan	
Mercedes Guayllas			Mercedes Guayllas	
Angelita Medina	Angelita Medina			
Chicha de Maiz	Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui	
Chicha de yuca	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi	
		Galo Tiwi	Galo Tiwi	
		Andrés kayapa	Andrés kayapa	
		Galo Tiwi	Galo Tiwi	
		Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo	
		Fernando Kayuk	Fernando Kayuk	
		Benito Kuji	Benito Kuji	
		Ortencia Tanush	Ortencia Tanush	
		Luisa KuKush	Luisa KuKush	
		Amable Chinkunt	Amable Chinkunt	
Bebidas Calientes	Personas	Rosario Minga	Rosario Minga	
		Dora Gonzáles	Dora Gonzáles	
		Maria Chamba	Maria Chamba	
		Diana Castillo	Diana Castillo	
		Anita Abrigo	Anita Abrigo	
		Estefania Castillo	Estefania Castillo	
		María Gueledel	María Gueledel	
		Rosendo Gaona	Rosendo Gaona	

		Vinicio Chimbo	Vinicio Chimbo	
		Antonio Quezada	Antonio Quezada	
		Lorgia castillo	Lorgia castillo	
Canelazo de Naranja	Personas	Aurelio Medina	Aurelio Medina	
		NC	NC	
leche de tigre	Personas	Jose Paz	Jose Paz	
		Arturo Guanuche	Arturo Guanuche	
		Edgar Aguilar	Edgar Aguilar	
		Juan Guaman	Juan Guaman	
		Guido Cueva	Guido Cueva	
		Noemi Maza	Noemi Maza	
		Edgar Aguilar	Edgar Aguilar	
		Delfina Zhunahula	Delfina Zhunahula	
		Magali Tiwi	Magali Tiwi	
horchata	Restautant	La Orquidea	Dina Bustamante	
	Estaderos	7 Pingas	Viviana Apolo	
	Personas	Diana Castillo	Diana Castillo	
		Estefania Castillo	Estefania Castillo	
	Restautant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra	
		Gemelitas	Gloria Cabrera	
café con queso	Personas	Rosendo Gaona	Rosendo Gaona	
Licores	Personas	Arturo Guanuche	Arturo Guanuche	
		Carmen Guaman	Carmen Guaman	
		Sergio Chamba	Sergio Chamba	
	Coctel delicia de la amazonia		Luis Erraez	Luis Erraez
	Punta	Personas	Franca Camacho	Franca Camacho
			Jose Macas	Jose Macas
			Jesus Chalan	Jesus Chalan
	Puro	Personas	Victor Calva	Victor Calva
	Vino de Papaya	Estaderos	Sol y Selva	Eugenio Reyes
	Vino Rancho Alegre	Estaderos	Sol y Selva	Eugenio Reyes
	Maracuya con Trago	Personas	Francisco Gueledel	Francisco Gueledel
	7 Pingas (licor)	Estaderos	7 Pingas	Manuel Apolo
		Personas	Luis Jaramillo	Luis Jaramillo
	Aguado de leche	Personas	Maria Samaniego	Maria Samaniego
			Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Antonio Ordóñez	Antonio Ordóñez
			Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
			Rita Santorum	Rita Santorum
			Cecilia Martinez	Cecilia Martinez
Alto voltage	Personas	Maria mendoza	Maria mendoza	
		Fernando Ulloa	Fernando Ulloa	
Aguardiente	Personas	Rosa Kuji	Rosa Kuji	
		Edgar Aguilar	Edgar Aguilar	

Jugos y Refrescos	Guarapo	Personas	Miguel Medina	Miguel Medina
			Asuncion Guayllas	Asuncion Guayllas
			Franca Camacho	Franca Camacho
			Bolivar Cango	Bolivar Cango
			Francisco Guayllas	Francisco Guayllas
			Manuel Medina	Manuel Medina
			Pedro Lozano	Pedro Lozano
			Victor Calva	Victor Calva
			Viviana Apolo	Viviana Apolo
			Fresco de naranjilla	Personas
	fresco de piña	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
	Jugo de naranjilla	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Jugo de tomate de arbol	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
colada de leche con arroz	Personas	Dolores Macas	Dolores Macas	
colada morada	Personas	Smilcar Rodríguez	Smilcar Rodríguez	
		Elvia Cabrera	Elvia Cabrera	
Batidos	batido de leche y mora	Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo

3-a

Tipo de Plato	Nombre del Plato	frecuencia	Porcentaje
Sopas	repe de guineo	25	2,57
	sopa de verduras	20	2,06
	sopa de granos seco	12	1,23
	sopa de choclo	8	0,82
	sopa de arroz con frejol	8	0,82
	sopa de arveja	6	0,62
	sopa de platano	5	0,51
	repe blanco	4	0,41
	sopa de yuca con sarandaja	3	0,31
	sopa de avena con pollo	2	0,21
	crema de brocoli	1	0,10
Arroz	arroz relleno	4	0,41
	arroz con carne	3	0,31
	chanfaina	3	0,31
caldos	caldo de gallina criolla y cebada	54	5,56
	caldo de res	9	0,93
	caldo de bagre	8	0,82
	consomé de pollo	8	0,82
	caldo de corroncho	7	0,72
	caldo de tumulle	7	0,72
	sancocho de res	5	0,51
	sancocho de chancho	2	0,21
	ceviche de rana	2	0,21

Ceviches	ceviche de camaron	1	0,10
	ceviche de churo	1	0,10
Secos	seco de pollo	10	1,03
	seco de res	5	0,51
	seco de yamala	4	0,41
estofados	estofado de pollo	20	2,06
	guatitas	12	1,23
	estofado de res	10	1,03
	bistec de carne de chancho	2	0,21
	tilapia estofado	4	0,41
	estofado de gallina	1	0,10
	menestras de grano seco	1	0,10
	cuy con papa	1	0,10
Asados	fritada de chancho	15	1,54
	cesina de chancho	13	1,34
	tilapia asada	4	0,41
	asado de yamala	3	0,31
	cuy asado	3	0,31
	pollo frito	3	0,31
	asado de yuca	2	0,21
	pollo asado	2	0,21
Batidos	batido de leche con frutas	1	0,10
	batidos de chocolate natural	1	0,10
Platos Típicos	tilapia frita	37	3,81
	tilapia sudada	10	1,03
	ancas de rana	7	0,72
	tilapia al horno	4	0,41
	tilapia al ajillo	2	0,21
	tilapia al jugo	1	0,10
	tilapia al vapor	1	0,10
	tilapia apanada	1	0,10
rana brosterizada	1	0,10	
Platos Tradicionales	ayampaco	6	0,62
	yuca con queso	6	0,62
	molo de plátano	5	0,51
	papachina con queso	3	0,31
	mote con queso	2	0,21
	motepillo	2	0,21
	molido de yuca con quesillo	2	0,21
Pescado	pescado frito	5	0,51
	filete de pescado	4	0,41
	encebollado de pescado	1	0,10
	platano con queso	5	0,51
	empanadas	5	0,51

Comidas Rápidas	humitas	4	0,41
	tortillas de maíz walo	3	0,31
	tamales	3	0,31
	choclo y quesillo	2	0,21
	camote con quesillo	1	0,10
	empanadas de verde	1	0,10
	tripa mishke	1	0,10
Postres	miel con queso	14	1,44
Chichas	chicha de yuca	15	1,54
	chicha de gurapo	11	1,13
	chicha de hongos	2	0,21
	chicha de avena	1	0,10
Licores	7 pingas (licor)	15	1,54
	vinos Rancho Alegre	6	0,62
	maracuya con trago	2	0,21
	7 alipios (licor)	1	0,10
Dulces	dulce de guayaba	2	0,21
	dulce de piña	1	0,10
Jugos y Refrescos	guarapo	11	1,13
	horchatas	9	0,93
	kuaquer	6	0,62
	limonada	6	0,62
	jugo de naranjilla	6	0,62
	jugo de babaco	6	0,62
	jugos de papaya	8	0,82
	fresco de piña	3	0,31
	fresco de tomate árbol	2	0,21
	café con leche	1	0,10
	aguas aromáticas	1	0,10
	yogurt natural	1	0,10
	N/C	392	40,33
	Total	972	100,00

3-b

Tipo de Plato	Nombre del lugar	Frecuencia	Porcentaje
	El Costeñito	30	3,09
	Las Gemelitas	20	2,06
	Rincón La Ranita	14	1,44
	Guadalupe	12	1,23
	Katy	7	0,72
	Comedor vera	7	0,72

Restaurant	La Orquidea	3	0,31
	La Choza	3	0,31
	La Choza	2	0,21
	Rincon latino	2	0,21
	Agape	2	0,21
	Andersón	2	0,21
	4 Esquinas	2	0,21
	El Puente	1	0,10
	Guadalupe	1	0,10
	Noemí	1	0,10
Estaderos	Estadero 7 Pingas	11	1,13
	Estadero 7 Pingas	7	0,72
	Estadero 7 Pingas	1	0,10
Hosteria	El Arenal	5	0,51
	Sol y Selva	4	0,41
	Sol y Selva	5	0,51
	Sol y Selva	3	0,31
Ranario	Ranario soapaca	2	0,21
Mercado	Mercado central	5	0,51
	Mercado central	3	0,31
	Mercado central	2	0,21
	Mercado Municipal	2	0,21
	Mercado central	1	0,10
Persona	Noemi Massa	13	1,34
	Blanca Romero	10	1,03
	Nolberta Jumbo	10	1,03
	Clara Luz Taday	8	0,82
	Rosario Tene	8	0,82
	Carmen Guaman	7	0,72
	Carmen Samaniego	7	0,72
	Dolores Pineda	7	0,72
	Diana Ocampo	6	0,62
	Juan Guaman	6	0,62
	Luz Tiwi	6	0,62
	Mariana Correa	6	0,62
	Mercedes Macas	6	0,62
	Olga Sanmartín	6	0,62
	Yadira Guaman	6	0,62
	Bolivar Cango	5	0,51
	Janeth Dávalos	5	0,51
	Lucila Erraez	5	0,51
	Mariana Salazar	5	0,51
	Nancy Ochoa	5	0,51
Lidia Gordillo	5	0,51	
Rosa vera	5	0,51	

Persona	Rosario Morocho	5	0,51
	Valvina Guamán	5	0,51
	Angelita Contento	4	0,41
	Amanda Paqui	4	0,41
	Asuncion Guailas	4	0,41
	Carmen Ortega	4	0,41
	Fernando Kayuk	4	0,41
	Hilda Sanchez	4	0,41
	Gladys Antuash	4	0,41
	Julia sanchez	4	0,41
	Magali Tiwi	4	0,41
	María Chamba	4	0,41
	Maria Ortega	4	0,41
	Mariana Armijos	4	0,41
	Mirian Montaña	4	0,41
	Rosa Orellana	4	0,41
	Vicente Macas	4	0,41
	Yolanda gonzales	4	0,41
	Ana Abrigo	3	0,31
	Anita Abrigo	3	0,31
	Benito Kuji	3	0,31
	Carlota Iwirma	3	0,31
	Carmen minga	3	0,31
	Cecilia Martinez	3	0,31
	Delfina Gonzales	3	0,31
	Diana castillo	3	0,31
	Dolores Salinas	3	0,31
	Elvia cabrera	3	0,31
	Francisco Chalán	3	0,31
	Graciela Tiwi	3	0,31
	Ignacio Chamba	3	0,31
	Ilda Mijas	3	0,31
	isabel Wampash	3	0,31
Jose Chalan	3	0,31	
Luisa Kukush	3	0,31	
Luz Macas	3	0,31	
Luz Sarango	3	0,31	
Manuel Medina	3	0,31	
Maria Ajila	3	0,31	
Rosa Itsakimbo	3	0,31	
Rosalina Chamba	3	0,31	
Rosario Macas	3	0,31	
Angel Macas	2	0,21	
Angelita Andrade	2	0,21	

Alfonso Zhikay	2	0,21
Apolinario Medina	2	0,21
Bertha Vargas	2	0,21
Carmen Calva	2	0,21
Carmen Castillo	2	0,21
Cecilia Contento	2	0,21
Delfina Medina	2	0,21
Delmira Cuenca	2	0,21
Elsa Erreyes	2	0,21
Enma Kuji	2	0,21
Fredy Riofrio	2	0,21
Imelda Cuenca	2	0,21
Juan Chiriapo	2	0,21
Juana Paqui	2	0,21
Lucila Calva	2	0,21
Luis Jaramillo	2	0,21
Manuel Gonzalez	2	0,21
Manuel Suquilanda	2	0,21
Maria Chalan	2	0,21
María Gueledel	2	0,21
Maria Sánchez	2	0,21
Mariana Guayllas	2	0,21
Mariana Macas	2	0,21
Micaela Medina	2	0,21
Miguel Chimbo	2	0,21
Milton Ochoa	2	0,21
Lastenia Vásquez	2	0,21
Lucia Nantip	2	0,21
Ortencia Tanush	2	0,21
Petrona Maldonado	2	0,21
Rosa Mayta	2	0,21
Rosa Villagomez	2	0,21
Santos Morocho	2	0,21
Ventura macas	2	0,21
Victor Carrión	2	0,21
Victoria Nantip	2	0,21
Virgillo Ubijin	2	0,21
Zoila Calva	2	0,21
N/SC	2	0,21
Amelia Ramon	1	0,10
Angelita Cobos	1	0,10
Alipio Castillo	1	0,10
Aurelio Medina	1	0,10
Blanca Cartuche	1	0,10
Rosa Placencia	1	0,10

Persona	Cecilia Sirimbo	1	0,10
	Clara Vega	1	0,10
	Clementina Tene	1	0,10
	Dora Gonzáles	1	0,10
	Eduardo Cuenca	1	0,10
	Emerita Castillo	1	0,10
	Enma Chamba	1	0,10
	Espiritu Gueledel	1	0,10
	Fanny Agreda	1	0,10
	Francisco Gueledel	1	0,10
	Germán Quezada	1	0,10
	Jaime Sánchez	1	0,10
	José Sarango	1	0,10
	Luis Erraez	1	0,10
	Luis Montaña	1	0,10
	Luz calva	1	0,10
	Luz Jimenez	1	0,10
	Manuel Abrigo	1	0,10
	Manuel Andrade	1	0,10
	Manuel Japón	1	0,10
	Manuela Pilamunga	1	0,10
	Marcia Campoverde	1	0,10
	Margarit Chalan	1	0,10
	Maria Maza	1	0,10
	Maria Torres	1	0,10
	Marina Valdéz	1	0,10
	Miguel Medina	1	0,10
	`Blanca Romero	1	0,10
	Lida cardenas	1	0,10
	Lida Chamba	1	0,10
	Lidia Valladares	1	0,10
	Lucia Tiwi	1	0,10
	Orfa Gonzales	1	0,10
	Rita santorum	1	0,10
	Romualdo Andrade	1	0,10
	Rosa Contento	1	0,10
	Rosario Malla	1	0,10
	Sandra Delgado	1	0,10
	Victor Calva	1	0,10
	N/C	392	40,33
Total	972	100,00	

3-c

Quien Prepar Mejor	frecuencia	Porcentaje
Vicente Calderón	30	3,09
Gloria Correa	20	2,06
Zoila Piedra	14	1,44
Iliana Espinoza	12	1,23
Margarita Lozano	7	0,72
Lucia vera	7	0,72
Dina Bustamante	3	0,31
Estefania Castillo	3	0,31
Fabiola Ramon	2	0,21
Ines Delgado	2	0,21
Amelia Chalán	2	0,21
Rosario Minga	2	0,21
Aida Tocto	2	0,21
Beker Aguilar	1	0,10
Marlon Cruz	1	0,10
Teresa Mendoza	1	0,10
Manuel Apolo	11	1,13
Marilyn Reyes	7	0,72
Maria Ordoñez	1	0,10
Mercedes Castillo	5	0,51
Rosa Guillín	4	0,41
Eugenio Reyes	5	0,51
Viviana Apolo	3	0,31
Antonio Quezada	2	0,21
Livia Mendieta	5	0,51
Claudina Mijas	3	0,31
Carmen León	2	0,21
Ilga Quezada	2	0,21
Amada Aguirre	1	0,10
Noemi Massa	13	1,34
Blanca Romero	10	1,03
Nolberta Jumbo	10	1,03
Clara Luz Taday	8	0,82
Rosario Tene	8	0,82
Carmen Guaman	7	0,72
Carmen Samaniego	7	0,72
Dolores Pineda	7	0,72
Diana Ocampo	6	0,62
Juan Guaman	6	0,62
Luz Tiwi	6	0,62
Mariana Correa	6	0,62
Mercedes Macas	6	0,62
Olga Sanmartín	6	0,62

Yadira Guaman	6	0,62
Bolivar Cango	5	0,51
Janeth Dávalos	5	0,51
Lucila Erraez	5	0,51
Mariana Salazar	5	0,51
Nancy Ochoa	5	0,51
Lidia Gordillo	5	0,51
Rosa vera	5	0,51
Rosario Morocho	5	0,51
Valvina Guamán	5	0,51
Angelita Contento	4	0,41
Amanda Paqui	4	0,41
Asuncion Guallas	4	0,41
Carmen Ortega	4	0,41
Fernando Kayuk	4	0,41
Hilda Sanchez	4	0,41
Gladys Antuash	4	0,41
Julia sanchez	4	0,41
Magali Tiwi	4	0,41
María Chamba	4	0,41
Maria Ortega	4	0,41
Mariana Armijos	4	0,41
Mirian Montaña	4	0,41
Rosa Orellana	4	0,41
Vicente Macas	4	0,41
Yolanda gonzales	4	0,41
Ana Abrigo	3	0,31
Anita Abrigo	3	0,31
Benito Kuji	3	0,31
Carlota Iwirma	3	0,31
Carmen minga	3	0,31
Cecilia Martinez	3	0,31
Delfina Gonzales	3	0,31
Diana castillo	3	0,31
Dolores Salinas	3	0,31
Elvia cabrera	3	0,31
Francisco Chalán	3	0,31
Graciela Tiwi	3	0,31
Ignacio Chamba	3	0,31
Ilda Mijas	3	0,31
isabel Wampash	3	0,31
Jose Chalan	3	0,31
Luisa Kukush	3	0,31
Luz Macas	3	0,31
Luz Sarango	3	0,31

Manuel Medina	3	0,31
Maria Ajila	3	0,31
Rosa Itsakimbo	3	0,31
Rosalina Chamba	3	0,31
Rosario Macas	3	0,31
Angel Macas	2	0,21
Angelita Andrade	2	0,21
Alfonso Zhikay	2	0,21
Apolinario Medina	2	0,21
Bertha Vargas	2	0,21
Carmen Calva	2	0,21
Carmen Castillo	2	0,21
Cecilia Contento	2	0,21
Delfina Medina	2	0,21
Delmira Cuenca	2	0,21
Elsa Erreyes	2	0,21
Enma Kuji	2	0,21
Fredy Riofrio	2	0,21
Imelda Cuenca	2	0,21
Juan Chiriapo	2	0,21
Juana Paqui	2	0,21
Lucila Calva	2	0,21
Luis Jaramillo	2	0,21
Manuel Gonzalez	2	0,21
Manuel Suquilanda	2	0,21
Maria Chalan	2	0,21
María Gueledel	2	0,21
Maria Sánchez	2	0,21
Mariana Guayllas	2	0,21
Mariana Macas	2	0,21
Micaela Medina	2	0,21
Miguel Chimbo	2	0,21
Milton Ochoa	2	0,21
Lastenia Vásquez	2	0,21
Lucia Nantip	2	0,21
Ortencia Tanush	2	0,21
Petrona Maldonado	2	0,21
Rosa Mayta	2	0,21
Rosa Villagomez	2	0,21
Santos Morocho	2	0,21
Ventura macas	2	0,21
Victor Carrión	2	0,21
Victoria Nantip	2	0,21
Virgillo Ubijin	2	0,21
Zoila Calva	2	0,21

N/SC	2	0,21
Amelia Ramon	1	0,10
Angelita Cobos	1	0,10
Alipio Castillo	1	0,10
Aurelio Medina	1	0,10
Blanca Cartuche	1	0,10
Rosa Placencia	1	0,10
Cecilia Sirimbo	1	0,10
Clara Vega	1	0,10
Clementina Tene	1	0,10
Dora Gonzáles	1	0,10
Eduardo Cuenca	1	0,10
Emerita Castillo	1	0,10
Enma Chamba	1	0,10
Espiritu Gueledel	1	0,10
Fanny Agreda	1	0,10
Francisco Gueledel	1	0,10
Germán Quezada	1	0,10
Jaime Sánchez	1	0,10
José Sarango	1	0,10
Luis Erraez	1	0,10
Luis Montaña	1	0,10
Luz calva	1	0,10
Luz Jimenez	1	0,10
Manuel Abrigo	1	0,10
Manuel Andrade	1	0,10
Manuel Japón	1	0,10
Manuela Pilamunga	1	0,10
Marcia Campoverde	1	0,10
Margarit Chalan	1	0,10
Maria Maza	1	0,10
Maria Torres	1	0,10
Marina Valdéz	1	0,10
Miguel Medina	1	0,10
`Blanca Romero	1	0,10
Lida cardenas	1	0,10
Lida Chamba	1	0,10
Lidia Valladares	1	0,10
Lucia Tiwi	1	0,10
Orfa Gonzales	1	0,10
Rita santorum	1	0,10
Romualdo Andrade	1	0,10
Rosa Contento	1	0,10
Rosario Malla	1	0,10
Sandra Delgado	1	0,10

Victor Calva	1	0,10
N/C	392	40,33
Total	972	100,00

Consolidad 3

Tipo de Plato	Nombre del Plato	Tipo de Lugar	Donde Recomienda consumir	Quien Prepara Mejor
Sopas	Sopa de Achoccha	Personas	Mercedes Macas	Mercedes Macas
			Maria vacacela	Maria vacacela
			Luz Macas	Luz Macas
			Juan Guaman	Juan Guaman
			Rosa vera	Rosa vera
	sopa de arroz con frejol	Personas	Nancy ochoa	Nancy ochoa
			Dolores Salinas	Dolores Salinas
	sopa de arroz de cebada	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
			Carmen Guaman	Carmen Guaman
	sopa de arveja	Personas	Noemi Massa	Noemi Massa
	Sopa de avena con pollo	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
			Lucila Erraez	Lucila Erraez
	sopa de cebada pelada	Personas	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
			Cecilia Martinez	Cecilia Martinez
			Diana castillo	Diana castillo
			Francisco Chalán	Francisco Chalán
	Sopa de Choclo	Personas	Maria Ajila	Maria Ajila
	Sopa de Cogoll de Yuca	Personas	Victor Calva	Victor Calva
	Sopa de col, papa	Personas	Petrona Maldonado	Petrona Maldonado
	Frejol, arroz y quesillo	Personas	Rosario Minga	Rosario Minga
			Petrona Maldonado	Petrona Maldonado
			Rosario Morocho	Rosario Morocho
			Mercedes Macas	Mercedes Macas
	Sopa de granos secos	Personas	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
			Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
			Agelita Contenido	Agelita Contenido
			Bertha Vargas	Bertha Vargas
			María Chamba	María Chamba
Juan Guaman			Juan Guaman	
Mariana Correa			Mariana Correa	
Rosario Tene			Rosario Tene	
Sopa de Granos Tiernos	Personas	Mariana Correa	Mariana Correa	
Sopa de Maíz Molido	Personas	Carmen Guaman	Carmen Guaman	
Sopa de Papachina	Personas	Mercedes Macas	Mercedes Macas	
		Maria vacacela	Maria vacacela	
		Luz Macas	Luz Macas	
		Mariana Guayllas	Mariana Guayllas	

		Cecilia Contento	Cecilia Contento
		Anelita Contento	Anelita Contento
Sopa de Platano	Personas	Antonio Quezada	Antonio Quezada
Sopa de trigo con papas	Personas	Carmen Guaman	Carmen Guaman
Sopa de verduras(arveja,	Personas	Noemi Massa	Noemi Massa
		Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
	Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera
	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
		Lucila Erraez	Lucila Erraez
		Lastenia Vásquez	Lastenia Vásquez
		Maria Torres	Maria Torres
		Yadira Guaman	Yadira Guaman
		Rosa Orellana	Rosa Orellana
		Olga Sanmartín	Olga Sanmartín
sopa de yuca con sarandaj	Personas	Delmira Cuenca	Delmira Cuenca
		Cecilia martinez	Cecilia martinez
		Rosario Macas	Rosario Macas
		Luisa Kukush	Luisa Kukush
Sopa Tipo Fanezca	Personas	Noemi Massa	Noemi Massa
Crema de Brocoli	Personas	Noemi Massa	Noemi Massa
Repe Blanco	Personas	Noemi Massa	Noemi Massa
		Maria Sánchez	Maria Sánchez
		Manuel Medina	Manuel Medina
Repe de Guineo	Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera
	Personas	Nancy Ochoa	Nancy Ochoa
	Restaurant	Katy	Margarita Lozano
		El Costeñito	Vicente Calderon
	Personas		Maria Ajila
			Manuela Pilamunga
			Rita santorum
			Delmira Cuenca
Restaurant	Anderson	Rosario Minga	
Personas	Bolivar Cango	Bolivar Cango	
Repe de plátano	Personas	Dora Gonzáles	Dora Gonzáles
		Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
		Carlota Iwirma	Carlota Iwirma
		Olga Sanmartín	Olga Sanmartín
Arroz	Restaurant	La Gemelitas	Gloria Correa
		El Costeñito	Vicente Calderón
	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderón
	Personas	Elsa Erreyes	Elsa Erreyes
	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
Arroz relleno	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego

	Chanfaina	Mercado	Mercado central de Zamora	Claudina Mijas
caldos	Sancocho de Res	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			Comedor Vera	Lucia Vera
		Personas	Lucila Calva	Lucila Calva
			Hilda Sanchez	Hilda Sanchez
	Sancocho de Chanco	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
	Caldo de Bagre	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Personas	Rosa Mayta	Rosa Mayta
			Diana Ocampo	Diana Ocampo
	caldo de corroncho	Ferías fin de Semana	Victoria Nantip	Victoria Nantip
		Ferías de Aniversario	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
		Personas	Marcia Campoverde	Marcia Campoverde
			Rosalina Chamba	Rosalina Chamba
			Ventura Macas	Ventura Macas
			Maria Chalan	Maria Chalan
	Angelita Cobos	Angelita Cobos		
	Caldo de pava silvestre	Personas	Janeth Dávalos	Janeth Dávalos
			Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
			Rosa Villagomez	Rosa Villagomez
			Isabel Wampash	Isabel Wampash
			Gladys Antuash	Gladys Antuash
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
			Benito Kuji	Benito Kuji
Caldo de Guatusa	Personas	Graciela Tiwi	Graciela Tiwi	
Caldo de Oveja	Personas	Santos Morocho	Santos Morocho	
Caldo de pollo	Personas	Francisco Chalán	Francisco Chalán	
		Rosario Tene	Rosario Tene	
Caldo de tumulle		Janeth Dávalos	Janeth Dávalos	
		Benito Kuji	Benito Kuji	
		Luz Tiwi	Luz Tiwi	
		Ortencia Tanush	Ortencia Tanush	
		Fernando Kayuk	Fernando Kayuk	
		Isabel Wampash	Isabel Wampash	
		Cecilia Sirimbo	Cecilia Sirimbo	
Caldo de venado	Personas	Gladys Antuash	Gladys Antuash	
		Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo	
Caldo de yamala	Personas	Carlota Iwirma	Carlota Iwirma	
		Luisa Kukush	Luisa Kukush	
		Gladys Antuash	Gladys Antuash	
		Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo	
Consomé de Pollo	Personas	Asuncion Guailas	Asuncion Guailas	

			Maria vacacela	Maria vacacela
	Caldo de Res	Personas	Manuel Suquilanda	Manuel Suquilanda
			Mercedes Macas	Mercedes Macas
			Diana castillo	Diana castillo
			Rosario Tene	Rosario Tene
			Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
			Vicente Calderon	Vicente Calderon
	Caldo de Carne de Res	Personas	Delfina Medina	Delfina Medina
	Caldo de Gallina Criolla	Mercado	Mercado Central zamora	Livia Mendieta
		Comedor	Comedor Central	Lucia Vera
		Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Personas	Asuncion Guailas	Asuncion Guailas
		Estadero	Estadero 7 Pingas	Marilyn Reyes
		Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
			Angel Macas	Angel Macas
		Estadero	Viviana Apolo	Viviana Apolo
		La Choza	Fabiola Ramon	Fabiola Ramon
	Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo	
Ceviche	ceviche de camaron	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Ceviche de churo	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi
	ceviche de rana	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Restaurant	Guadalupe	Marlon Cruz
Secos	Seco de res	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
		Personas	Dolores Pineda	Dolores Pineda
			Fanny Agreda	Fanny Agreda
	Seco de guanta	Personas	Magali Tiwi	Magali Tiwi
	Seco de Pollo	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
			Noemi	Teresa Mendoza
			El Costeñito	Vicente Calderon
		Estadero	7 Pingas	Maria Ordoñez
		Personas	Yadira Guaman	Yadira Guaman
			Carmen Ortega	Carmen Ortega
			Antonio Quezada	Antonio Quezada
	Valvina Guamán		Valvina Guamán	
	Miguel Chimbo	Miguel Chimbo		
Dolores Pineda	Dolores Pineda			
Seco de yamala	Mercado	Mercado Central de Zamora	Libia Mendieta	
	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa	
		Chonta Delgado	Sandra Delgado	
Menestras	Menestra de granos secos	Personas	Hilda Sanchez	Hilda Sanchez
Bistec	Bistec de carne de Res	Mercado	Mercado Municipal	Iliana Espinoza
		Mercado Municipal	Iliana Espinoza	
	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa	
	Biste de carne de chanco	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon

Estofados	estofado de tilapia	Estadero	7 Pingas	Viviana Apolo
	Estofado de pescado salado	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
	Estofado de Chancho	Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
	Estofado de carne de Res	Restaurant	Katy	Margarita Lozano
		Personas	Mirian Montaña	Mirian Montaña
		Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes
		Personas	Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay
			Carmen Guaman	Carmen Guaman
			Lucila Erraez	Lucila Erraez
	Mariana Correa		Mariana Correa	
	Estofado de pollo	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			Guadalupe	Iliana Espinoza
			Las Gemelitas	Gloria Correa
		Mercado	Mercado central de Zamora	Lidia Mendieta
Personas		Mariana Salazar	Mariana Salazar	
Mercado		Mercado Municipal	Ilga Quezada	
Personas		Olga Sanmartín	Olga Sanmartín	
		Bolivar Cango	Bolivar Cango	
Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes		
Personas	Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay		
Estofado de gallina	Personas	Maria Ortega	Maria Ortega	
Tilapia Estofado	Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera	
Rana en Estofado	Persona	Elvia Hurtado	Elvia Hurtado	
Menudo de Res	Guata	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Estadero	Las Gemelitas	Gloria Correa
			7 Pingas	Marilyn Reyes
		Personas	Bolivar Cango	Bolivar Cango
			Ilda Mijas	Ilda Mijas
			Carmen Ortega	Carmen Ortega
			Rosa Orellana	Rosa Orellana
			Diana Ocampo	Diana Ocampo
			Dolores Pineda	Dolores Pineda
Blanca romero	Blanca romero			
Fritos	Fritada de chancho	Mercado	Mercado central de Zamora	Claudina Mijas
		Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
		Personas	El Puente	Beker Aguilar
			Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
			Carmen Castillo	Carmen Castillo
			Jaime Sánchez	Jaime Sánchez
			Ignacio Chamba	Ignacio Chamba
			Ana Abrigo	Ana Abrigo
			Carmen Calva	Carmen Calva
	Manuel Abrigo	Manuel Abrigo		
Cuy con papas	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
Pechuga frita	Personas	Blanca Romero	Blanca Romero	

	pollo frito	Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
			Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
	carne frita	Personas	Mirian Montaño	Mirian Montaño
			Tilapia frita	Restaurant
	Sol y Selva	Rosa Guillen		
	Katy	Margarita Lozano		
	El Costeñito	Vicente Calderon		
	4 Esquinas	Aida Tocto		
		Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
			Estadero	7 Pingas
Restaurant				Rincon Ranita
			La Orquidea	Dina Bustamante
Persona			Olga Sanmartín	Olga Sanmartín
Asados	Pollo asado	Personas	Manuel Japón	Manuel Japón
			Enma Chamba	Enma Chamba
	Asado de pava silvestre	Personas	Luisa Kukush	Luisa Kukush
	Asado de yuca	Personas	Isabel Wampash	Isabel Wampash
			Luz Tiwi	Luz Tiwi
	Asado de yamala	Personas	Victor Carrión	Victor Carrión
			Gladys Antuash	Gladys Antuash
			Virgilio Ubijin	Virgilio Ubijin
			Restaurant	El Agape
	Katy	Margarita Lozano		
	Cecinas de chancho	Estadero	7 Pingas	Viviana Apolo
			Restaurant	Guadalupe
		Las Gemelitas		Gloria Correa
		Personas	Ignacio Chamba	Ignacio Chamba
			Ilda Mijas	Ilda Mijas
			Blanca Romero	Blanca Romero
			Diana Ocampo	Diana Ocampo
	Rosario Malla	Rosario Malla		
	Pescado asado	Personas	Ortencia Tanush	Ortencia Tanush
	Tilapia asada	Personas	Juan Chiriapo	Juan Chiriapo
Germán Quezada			Germán Quezada	
Tilapia hornada	Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo	
tripas azada	Mercado	Mercado Central zamora	Claudina Mijas	
Cuy asado	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
		Persona	Rosario Tene	Rosario Tene
	Anelita Contento	Anelita Contento		
Rana brosterizada	Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo	
pollo hornado	Personas	Germán Quezada	German Quezada	
Batidos	Batido de leche con frutas	Restaurant	EL Agape	Ines Delgado
	Batidos de cacao natural	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
		Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo

Platos Típicos	Ancas de rana		Sol y Selva	Rosa Guillen
		Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
	Ayampaco	Personas	Janeth Dávalos	Janeth Dávalos
			Graciela Tiwi	Graciela Tiwi
			Enma Kuji	Enma Kuji
			Lucia Nantip	Lucia Nantip
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
			luz Tiwi	luz Tiwi
	tilapia al horno	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
			El Costeñito	Vicente Calderon
	Tilapia al ajillo		El Arenal	Mercedes Castillo
	tilapia al jugo	Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes
	Tilapia al vapor	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
	Tilapia apanada	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
	Tilapia sudada	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
			El Costeñito	Vicente Calderon
			La Orquidea	Dina Bustamante
		Personas	Elsa Erreyes	Elsa Erreyes
		Restaurant	Rincon Latino	Amelia Chalán
			Guadalupe	Iliana Espinoza
	molido de platan y liza	Personas	Luz calva	Luz calva
	Molido de yuca con quesillo	Personas	Miguel Chimbo	Miguel Chimbo
			Mariana Correa	Mariana Correa
	molo de plátano	Personas	Rosario Morocho	Rosario Morocho
			Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
			Julia sanchez	Julia sanchez
			Rosa Vera	Rosa Vera
Mote con queso	Personas	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo	
		Delfina Gonzales	Delfina Gonzales	
mote pillo	Personas	Julia sanchez	Julia sanchez	
		Rosario Morocho	Rosario Morocho	
Papachina con queso	Personas	Mariana macads	Mariana macads	
		Delfina Gonzales	Delfina Gonzales	
		Santos Morocho	Santos Morocho	
yuca con queso	Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui	
		Asuncion Guailas	Asuncion Guailas	
		Rosa vera	Rosa vera	
		Mariana Macas	Mariana Macas	
		Elvia Cabrera	Elvia Cabrera	
		Luz Sarango	Luz Sarango	
Pescados	Encebollados de Pescado	Personas	Las Gemelitas	Gloria Correa
	filete de pescado	Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
		Personas	Blanca Romero	Blanca Romero
			Diana Ocampo	Diana Ocampo
			Yadira Guaman	Yadira Guaman

	Pescado frito	Personas	Las Gemelitas	Gloria Correa
			Dolores Pineda	Dolores Pineda
			Diana Ocampo	Diana Ocampo
			Carmen Castillo	Carmen Castillo
			Dolores Pineda	Dolores Pineda
Comidas Rápidas	Camote cosinado con quesillo	Personas	Mariana Guayllas	Mariana Guayllas
	Empanadas	Personas	Carmen Calva	Carmen Calva
			Luis Montaña	Luis Montaña
			Yolanda gonzales	Yolanda gonzales
	Empanada de verde	Personas	Orfa Gonzales	Orfa Gonzales
	Choclo y quesillo	Personas	Cecilia Contento	Cecilia Contento
	Humitas	Personas	Anita Abrigo	Anita Abrigo
			Estefania Castillo	Estefania Castillo
			María Gueledel	María Gueledel
			Ana Abrigo	Ana Abrigo
	Tortillas asadas de maíz	Personas	Micaela Medina	Micaela Medina
			Estefania Castillo	Estefania Castillo
			Anita Abrigo	Anita Abrigo
	Tortillas de Platano	Personas	Julia sanchez	Julia sanchez
	Platano maduro con queso	Personas	Rosario Macas	Rosario Macas
Amanda Paqui			Amanda Paqui	
Luz Sarango			Luz Sarango	
María Ajila			María Ajila	
Elvia Cabrera			Elvia Cabrera	
Tamales	Personas	María Gueledel	María Gueledel	
		Blanca romero	Blanca romero	
		Ana Abrigo	Ana Abrigo	
tripa mishke	Personas	Carmen Calva	Carmen Calva	
Emborrajados	Personas	María samaniego	María samaniego	
choclo con frejol	Personas	Espiritu Gueledel	Espiritu Gueledel	
Postre	Miel con quesillo	Personas	Juan Guaman	Juan Guaman
			Vicente Macas	Vicente Macas
			Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Espiritu Gueledel	Espiritu Gueledel
		Hosteria	El Arenal	Rosa Guillín
		Personas	Manuel Andrade	Manuel Andrade
			Eduardo Cuenca	Eduardo Cuenca
			Juan Guaman	Juan Guaman
			Francisco Chalán	Francisco Chalán
			Juana Paqui	Juana Paqui
Chicha de yuca	Persona	Luz Tiwi	Luz Tiwi	
		Victoria Nantip	Victoria Nantip	
		Victor Carrión	Victor Carrión	
		Benito Kuji	Benito Kuji	
		Lucia Nantip	Lucia Nantip	

Chichas			Carlota Iwirma	Carlota Iwirma
			Virgilio Ubijin	Virgilio Ubijin
			Janeth Dávalos	Janeth Dávalos
			Graciela Tiwi	Graciela Tiwi
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
	Chicha de Avena	Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
	chicha de chonta	Personas	Janeht Davalos	Janeht Davalos
	chicha de guarapo	Personas	Vicente Macas	Vicente Macas
			Angel Macas	Angel Macas
			Ventura Macas	Ventura Macas
			Juana Paqui	Juana Paqui
			Manuel Suquilanda	Manuel Suquilanda
			Milton Ochoa	Milton Ochoa
chicha de hongo	Personas	Romualdo Andrade	Romualdo Andrade	
		Anelita Contento	Anelita Contento	
chicha de jora	Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui	
		Asuncion Guailas	Asuncion Guailas	
		Luz Macas	Luz Macas	
		Rosario Tene	Rosario Tene	
Licores	Coctel delicia de la Amazonía	Personas	Luis Erraez	Luis Erraez
	Maracuya con trago	Personas	Francisco Gueledel	Francisco Gueledel
	aguardiente	Personas	Apolinario Medina	Apolinario Medina
		Estadero	7 Pingas	Manuel Apolo
	7 Pingas (licor)	Persona	Luis Jaramillo	Luis Jaramillo
		Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes
	7 alipios (licor)	Personas	Alipio Castillo	Alipio Castillo
vino Rancho Alegre	Estadero	Sol y Selva	Eugenio Reyes	
Dulces	manjar de suero	persona	Hilda Sanchez	Hilda Sanchez
	dulce de guayaba		Cecilia martinez	Cecilia martinez
	Dulce de piña		Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
bebidas calientes	Café con leche	Persona	N /c	N/SC
	Aguas aromáticas	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderón
	Colada de avena y leche	Person as	Dolores Salinas	Dolores Salinas
	Colada de cebada		Mariana Armijos	Mariana Armijos
	colada de leche		Rosario Macas	Rosario Macas
	Colada de leche con machica		Manuel Medina	Manuel Medina
	colada de machica		Noemi Massa	Noemi Massa
	colada de plátano		Noemi Massa	Noemi Massa
	Horchata		Restaurant	Rincon Latino
		Las Gemelitas		Gloria Correa
		Katy		Margarita Lozano
		Rincon la Ranita		Zoila Piedra
		La Orquidea		Dina Bustamante
		Personas	Jose Chalan	Jose Chalan
Dolores Pineda		Dolores Pineda		

			Mariana Salazar	Mariana Salazar
			Mirian Montaña	Mirian Montaña
			Amada Aguirre	Amada Aguirre
	zapallo con leche	Personas	Mariana Correa	Mariana Correa
	avena de leche	Personas	Nancy Ochoa	Nancy Ochoa
	colada de cidra	Personas		Amada Aguirre
Bebidas Frías	guarapo	Personas	Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Noemi Massa	Noemi Massa
			Juan Guaman	Juan Guaman
			Marina Valdéz	Marina Valdéz
			José Sarango	José Sarango
			Zoila Calva	Zoila Calva
			Imelda Cuenca	Imelda Cuenca
			Maria Chamba	Maria Chamba
			Apolinario Medina	Apolinario Medina
	fresco de babaco	Persona	Lucila Erraez	Lucila Erraez
	Fresco de limon	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	fresco de naranja	Persona	Olga Sanmartín	Olga Sanmartín
	fresco de tomate árbol	Persona	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
	Fresco de naranjilla	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			Mercado Municipal	Ilga Quezada
		Personas	Clara Luz Taday	Clara Luz Taday
	Fresco de piña	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera
	jugo de frutas	Personas	Dolores Pineda	Dolores Pineda
			Rosa vera	Rosa vera
		Mercado	Mercado Central zamora	Carmen León
	Jugo de papaya	Persona	Persona	Carmen Samaniego
		Restaurant	Las Gemelitas	Gloria Correa
		Persona	Persona	Blanca Romero Julia sanchez
	Jugo de naranjilla	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Persona	Rosario Morocho	Rosario Morocho
Carmen Samaniego			Carmen Samaniego	
Limonada	Persona	Carmen Guaman	Carmen Guaman	
		Yadira Guaman	Yadira Guaman	
Kuaquer	Restaurant	La Choza	Fabiola Ramon	
	Persona	Noemi Massa	Noemi Massa	
		Clara Luz Taday	Clara Luz Taday	
		Nancy Ochoa	Nancy Ochoa	
		Lidia Gordillo	Lidia Gordillo	
		Carmen Ortega	Carmen Ortega	
yogurt natural	Personas	Hilda Sanchez	Hilda Sanchez	

4 -a

Tipo de Plato	Nombre del Plato	frecuencia	Porcentaje
caldos	caldo de gallina criolla	56	5,76
	caldo de crroncho	18	1,85
	caldo de res con yuca	14	1,44
Ceviches	ceviche de rana	3	0,31
	ceviche de camaron	1	0,10
	ceviche de tilapia	1	0,10
Secos	seco yamala	3	0,31
Estofados	estofado de pollo	9	0,93
	estofado de res	6	0,62
	estofado de gallina criolla	5	0,51
	cuy con papa	4	0,41
	guata	2	0,21
Asados	fritada de chanco	42	4,32
	cuy azado	17	1,75
	cesina de chanco	17	1,75
	pollo azado	10	1,03
	hornado de chanco	2	0,21
Batidos	batidos de leche y melon	2	0,21
platos Típicos	tilapia frita	43	4,42
	ancas de rana apanada	29	2,98
	tilapia sudada	21	2,16
	tilapia al ajillo	4	0,41
	tilapia hornada	4	0,41
	filete de tilapia	3	0,31
	tilapia en estofado	2	0,21
Platos Tradicionales	ayampako	17	1,75
Pescado	pescado frito	2	0,21
	filete de pescado	1	0,10
Comidas Rápidas	humitas	3	0,31
	empanadas	3	0,31
	choclo con queso	1	0,10
	tortillas de maíz	1	0,10
	tripa mishqui	1	0,10
Postres	miel con quesillo	21	2,16
Chichas	chicha de guarapo	12	1,23
	chicha de yuca	6	0,62
	chicha de chonta	2	0,21
	chicha de jora	2	0,21
	7 pingas (licor)	15	1,54
	vino Rancho Alegre	5	0,51
	leche de tigre	4	0,41

Licores	canelazos	2	0,21
	7 alipios (licor)	2	0,21
	coctel de piña	2	0,21
Jugos y Refrescos	guarapo	15	1,54
	horchatas	5	0,51
	fresco de piña	2	0,21
	jugo tomate arbol	2	0,21
	N/C	528	54,32
	Total	972	100,00

4-b

Tipo de Lugar	Nombre del lugar	Frecuencia	Porcentaje
Restaurants	El Costeñito	28	2,88
	Rincon la ranita	16	1,65
	Guadalupe	11	1,13
	La Delicia	9	0,93
	4 Esquinas	8	0,82
	Katy	6	0,62
	La Choza	4	0,41
	Comedor vera	4	0,41
	Las Gemelitas	4	0,41
	La Orquidea	4	0,41
	El Agape	3	0,31
	Rincon Latino	3	0,31
	E Puente	2	0,21
	Anderson	2	0,21
Mercados	Mercado central de Zamora	3	0,31
	Mercado central de Zamora	3	0,31
	Mercado central de Zamora	1	0,10
	Mercado Municipal	1	0,10
Estaderos	Estadero 7 Pingas	14	1,44
	Estadero 7 Pingas	6	0,62
	Estadero 7 Pingas	3	0,31
	Estadero 7 Pingas	2	0,21
Hosterias	Sol y Selva	10	1,03
	Rancho alegre	6	0,62
	El Arenal	6	0,62
	El Arenal	1	0,10
	Lidia Gordillo	10	1,03
	Rosa Orellana	9	0,93
	Edgar Aguilar	6	0,62

Personas

Blanca Romero	5	0,51
Mariana Correa	5	0,51
Delfina Medina	5	0,51
Gladys Namicela	5	0,51
Angelita Andrade	4	0,41
Melki Cordero	4	0,41
Luis Jaramillo	4	0,41
Mirian Montaña	4	0,41
Victor Japon	4	0,41
Delfina Gonzales	4	0,41
María Namisela	3	0,31
Mariana Salazar	3	0,31
Dolores Pineda	3	0,31
Bolívar Cango	3	0,31
Imelda Cuenca	3	0,31
Rosa Itsakimbo	3	0,31
Mariana Macas	3	0,31
Anita Cango	3	0,31
Rosa Mayta	3	0,31
Maria Chalan	3	0,31
Ana Abrigo	3	0,31
Manuel Gonzales	3	0,31
libia Agrega	3	0,31
Nancy Ochoa	3	0,31
Yolanda Castillo	3	0,31
Diana Castillo	3	0,31
María Yangora	3	0,31
Galo Tiwi	3	0,31
Fernando Kayuk	3	0,31
Silverio Criollo	3	0,31
Carmen castillo	3	0,31
Luz Sarango	3	0,31
Juan Guaman	3	0,31
Luz Sarango	3	0,31
Rosa Contento	3	0,31
Luz Tiwi	2	0,21
Rosario Andrade	2	0,21
Maria Ortega	2	0,21
Asuncion Guailas	2	0,21
Fany Agreda	2	0,21
Alfonso Zhikay	2	0,21
Rosario Macas	2	0,21
Jose Chalan	2	0,21

Personas

Vicente Macas	2	0,21
Angel Macas	2	0,21
Luz Macas	2	0,21
Maria Samaniego	2	0,21
Maria Ajila	2	0,21
Maria Chamba	2	0,21
Rosa Quituisaca	2	0,21
Graciela Tiwi	2	0,21
Delfina Zhunahula	2	0,21
Agustin Gualan	2	0,21
Mariana Armijos	2	0,21
Miguel Chimbo	2	0,21
Micaela Medina	2	0,21
Victoria Nantip	2	0,21
Noemi Calle	2	0,21
Carmen Granda	2	0,21
Rita Santorum	2	0,21
Victor carrión	2	0,21
Benito kuji	2	0,21
Pedro Lozano	2	0,21
Angelita Puchaicela	2	0,21
Rosario Tene	2	0,21
Santos Morocho	2	0,21
Noemy Maza	2	0,21
Alipio Castillo	2	0,21
Guido Cueva	2	0,21
Fredy Riofrio	2	0,21
Ricardo Guarderas	2	0,21
Santos Morocho	2	0,21
Ana Avila	2	0,21
Pedro Lozano	2	0,21
Mercedes Macas	2	0,21
Maria Vacacela	2	0,21
N/C	2	0,21
Bertha Vargas	1	0,10
Teresa Aguirre	1	0,10
Gladys Mora	1	0,10
Carmen Marquez	1	0,10
Anita Abrigo	1	0,10
Estefania Castillo	1	0,10
Manuel Abrigo	1	0,10
María Gueledel	1	0,10
Alicia Ramon	1	0,10
Ignacio Chamba	1	0,10

Personas

Aurelio Medina	1	0,10
Cesar Asamar	1	0,10
Cesar Ujucam	1	0,10
Juan Macas	1	0,10
Manuela Pilamunga	1	0,10
Maria Mendoza	1	0,10
Juana ochoa	1	0,10
Dora Gonzáles	1	0,10
Julia sánchez	1	0,10
Zoila calva	1	0,10
Jose Japon	1	0,10
Ines Cuenca	1	0,10
Rosa pineda	1	0,10
Enma Kuji	1	0,10
Jose Macas	1	0,10
Elena Macas	1	0,10
Segundo Macas	1	0,10
Yolanda Gonzales	1	0,10
Luis Montaña	1	0,10
Asunciona Paqui	1	0,10
Mariana Guayllas	1	0,10
Doris Ochoa	1	0,10
Isabel Wampash	1	0,10
Luisa Kukush	1	0,10
Isabel Wampash	1	0,10
Magali Tiwi	1	0,10
Lucia Nantip	1	0,10
Miguel Gualán	1	0,10
Miguel Medina	1	0,10
Jose sarango	1	0,10
Jaime Salazar	1	0,10
Marina Valdez	1	0,10
Antonio Sarango	1	0,10
Segundo Chalán	1	0,10
Margarita Chalan	1	0,10
Manuel Suqilanda	1	0,10
Petrona Maldonado	1	0,10
Romualdo Andrade	1	0,10
Teresa Aguirre	1	0,10
Lida Rodriguez	1	0,10
Jorge Ushpa	1	0,10
Cecilia Ushpa	1	0,10
juan Chiriapo	1	0,10
Diana Sanimba	1	0,10

	Cecilia Sirimbo	1	0,10
	Francisco Chalán	1	0,10
	N/C	528	54,32
	Total	972	100,00

4-c

Quien prepara mejor	frecuencia	Porcentaje
Vicente Calderón	28	2,88
Zoila Piedra	16	1,65
Iliana Espinoza	11	1,13
Ermita Castillo	9	0,93
Aida Tocto	8	0,82
Margarita Luzon	6	0,62
Fabiola Ramon	4	0,41
Lucia Vera	4	0,41
Gloria Correa	4	0,41
Dina Bustamante	4	0,41
Ines Delgado	3	0,31
Amelia Chalán	3	0,31
Beker Aguilar	2	0,21
Rosario Minga	2	0,21
Claudina Mijas	3	0,31
Livia Mendieta	3	0,31
Amada Aguirre	1	0,10
Ilga Quezada	1	0,10
Manuel Apolo	14	1,44
María Ordoñez	6	0,62
Gabriela Feijo	3	0,31
Marilin Reyes	2	0,21
Rosa Guillín	10	1,03
Eugenio Reyes	6	0,62
Mercedes Castillo	6	0,62
Humberto Delgado	1	0,10
Lidia Gordillo	10	1,03
Rosa Orellana	9	0,93
Edgar Aguilar	6	0,62
Blanca Romero	5	0,51
Mariana Correa	5	0,51
Delfina Medina	5	0,51
Gladys Namicela	5	0,51
Angelita Andrade	4	0,41
Melki Cordero	4	0,41
Luis Jaramillo	4	0,41

Mirian Montaña	4	0,41
Victor Japon	4	0,41
Delfina Gonzales	4	0,41
María Namisela	3	0,31
Mariana Salazar	3	0,31
Dolores Pineda	3	0,31
Bolívar Cango	3	0,31
Imelda Cuenca	3	0,31
Rosa Itsakimbo	3	0,31
Mariana Macas	3	0,31
Anita Cango	3	0,31
Rosa Mayta	3	0,31
Maria Chalan	3	0,31
Ana Abrigo	3	0,31
Manuel Gonzales	3	0,31
libia Agrega	3	0,31
Nancy Ochoa	3	0,31
Yolanda Castillo	3	0,31
Diana Castillo	3	0,31
María Yangora	3	0,31
Galo Tiwi	3	0,31
Fernando Kayuk	3	0,31
Silverio Criollo	3	0,31
Carmen castillo	3	0,31
Luz Sarango	3	0,31
Juan Guaman	3	0,31
Luz Sarango	3	0,31
Rosa Contento	3	0,31
Luz Tiwi	2	0,21
Rosario Andrade	2	0,21
Maria Ortega	2	0,21
Asuncion Guaitillas	2	0,21
Fany Agreda	2	0,21
Alfonso Zhikay	2	0,21
Rosario Macas	2	0,21
Jose Chalan	2	0,21
Vicente Macas	2	0,21
Angel Macas	2	0,21
Luz Macas	2	0,21
Maria Samaniego	2	0,21
Maria Ajila	2	0,21
Maria Chamba	2	0,21
Rosa Quituisaca	2	0,21

Graciela Tiwi	2	0,21
Delfina Zhunahula	2	0,21
Agustin Gualan	2	0,21
Mariana Armijos	2	0,21
Miguel Chimbo	2	0,21
Micaela Medina	2	0,21
Victoria Nantip	2	0,21
Noemi Calle	2	0,21
Carmen Granda	2	0,21
Rita Santorum	2	0,21
Victor carrión	2	0,21
Benito kuji	2	0,21
Pedro Lozano	2	0,21
Angelita Puchaicela	2	0,21
Rosario Tene	2	0,21
Santos Morocho	2	0,21
Noemy Maza	2	0,21
Alipio Castillo	2	0,21
Guido Cueva	2	0,21
Fredy Riofrio	2	0,21
Ricardo Guarderas	2	0,21
Santos Morocho	2	0,21
Ana Avila	2	0,21
Pedro Lozano	2	0,21
Mercedes Macas	2	0,21
Maria Vacacela	2	0,21
N/C	2	0,21
Bertha Vargas	1	0,10
Teresa Aguirre	1	0,10
Gladys Mora	1	0,10
Carmen Marquez	1	0,10
Anita Abrigo	1	0,10
Estefania Castillo	1	0,10
Manuel Abrigo	1	0,10
María Gueledel	1	0,10
Alicia Ramon	1	0,10
Ignacio Chamba	1	0,10
Aurelio Medina	1	0,10
Cesar Asamar	1	0,10
Cesar Ujucam	1	0,10
Juan Macas	1	0,10
Manuela Pilamunga	1	0,10
Maria Mendoza	1	0,10
Juana ochoa	1	0,10

Dora Gonzáles	1	0,10
Julia sánchez	1	0,10
Zoila calva	1	0,10
Jose Japon	1	0,10
Ines Cuenca	1	0,10
Rosa pineda	1	0,10
Enma Kuji	1	0,10
Jose Macas	1	0,10
Elena Macas	1	0,10
Segundo Macas	1	0,10
Yolanda Gonzales	1	0,10
Luis Montaña	1	0,10
Asunciona Paqui	1	0,10
Mariana Guayllas	1	0,10
Doris Ochoa	1	0,10
Isabel Wampash	1	0,10
Luisa Kukush	1	0,10
Isabel Wampash	1	0,10
Magali Tiwi	1	0,10
Lucia Nantip	1	0,10
Miguel Gualán	1	0,10
Miguel Medina	1	0,10
Jose sarango	1	0,10
Jaime Salazar	1	0,10
Marina Valdez	1	0,10
Antonio Sarango	1	0,10
Segundo Chalán	1	0,10
Margarita Chalan	1	0,10
Manuel Suqilanda	1	0,10
Petrona Maldonado	1	0,10
Romualdo Andrade	1	0,10
Teresa Aguirre	1	0,10
Lida Rodriguez	1	0,10
Jorge Ushpa	1	0,10
Cecilia Ushpa	1	0,10
juan Chiriapo	1	0,10
Diana Sanimba	1	0,10
Cecilia Sirimbo	1	0,10
Francisco Chalán	1	0,10
N/C	528	54,32
Total	972	100,00

consolidado 4

Tipo de Plato	Nombre del Plato	Tipo de Lugar	Donde Recomienda Consumir	Quien Prepara Mejor
Sopas	Repe de Guineo	Personas	Dolores Pineda	Dolores Pineda
Caldos	Caldo de corroncho	Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
		Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo
		Personas	Agustin Gualan	Agustin Gualan
			Victoria Nantip	Victoria Nantip
			Gemelitas	Gloria Correa
			Noemi Calle	Noemi Calle
			Magali Tiwi	Magali Tiwi
			Lida Rodriguez	Lida Rodriguez
			Rosario Macas	Rosario Macas
	Caldo de gallina	Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
			Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Personas	Maria Samaniego	Maria Samaniego
			Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
		Mercado	Mercado Central de zamora	Livia Mendieta
		Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderón
			Katy	Margarita Lozano
			Gemelitas	Gloria Correa
	Personas	La Choza	Fabiola Ramon	
	Personas	Maria Samaniego	Maria Samaniego	
	caldo de guanta	Personas	Jorge Ushpa	Jorge Ushpa
	Caldo de res	Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui
			Asuncion Guailles	Asuncion Guailles
			Mercedes Macas	Mercedes Macas
			Gladys Namicela	Gladys Namicela
			Rosa Mayta	Rosa Mayta
			Maria Chalan	Maria Chalan
			Delfina Gonzales	Delfina Gonzales
Manuel Suqilanda			Manuel Suqilanda	
Maria Vacacela			Maria Vacacela	
Mariana Macas			Mariana Macas	
Caldo de oveja	Personas	Segundo Chalán	Segundo Chalán	
		Maria Ajila	Maria Ajila	
		Francisco Chalán	Francisco Chalán	
		Ana Avila	Ana Avila	
		Santos Morocho	Santos Morocho	
Caldo de Yamala	Personas	Cecilia Ushpa	Cecilia Ushpa	
sancocho de res	Personas	Dolores Pineda	Dolores Pineda	
Ceviches	Ceviche de camaron	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			Rincon La Ranita	Zoila Piedra

	ceviche de rana	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
			Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Ceviche de Tilapia	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
secos	Seco de yamala	Mercado	Mercado Central de zamora	Livia Mendieta
		Personas	Lucia Nantip	Lucia Nantip
			Luz Tiwi	Luz Tiwi
Estofado	Cuy con papas	Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
		Personas	Nolberta Jumbo	Nolberta Jumbo
			Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
	Guata	Restaurant	Rincon Latino	Amelia Chalan
			Guadalupe	Iliana Espinoza
	Estofado de carne de Res	Personas	Melki Cordero	Melki Cordero
			Delfina Medina	Delfina Medina
	Estofado de Gallina Criolla	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar
		Estaderos	7 Pingas	Gabriela Feijo
		Personas	Mariana correa	Mariana correa
			Nancy ochoa	Nancy ochoa
			Rosario Andrade	Rosario Andrade
	Estofado de Pollo	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Personas	Bertha Vargas	Bertha Vargas
		Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
		Personas	Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay
			Blanca Romero	Blanca Romero
			Dolores Pineda	Dolores Pineda
		Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera
		Personas	Delfina Medina	Delfina Medina
		Victor Japon	Victor Japon	
Estofado de Res	Personas	Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay	
		Blanca Romero	Blanca Romero	
		Mariana Correa	Mariana Correa	
		Manuel Gonzales	Manuel Gonzales	
Estofado de Tilapia	Personas	Mariana Salazar	Mariana Salazar	
	Comedor	Comer Vera	Lucia Vera	
Yamala Asada	Personas	Graciela Tiwi	Graciela Tiwi	
		Manuel Gonzales	Manuel Gonzales	
		Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo	
		Victoria Nantip	Victoria Nantip	
		Isabel Wampash	Isabel Wampash	
		María Yangora	María Yangora	
		Fernando Kayuk	Fernando Kayuk	
conejo asado	Personas	Yolanda Castillo	Yolanda Castillo	
carne chanco asado	Personas	Yolanda Castillo	Yolanda Castillo	

Asado	cesina de chancho	Restaurant	El Agape	Ines Delgado
		Personas	Victor Japon	Victor Japon
		Restaurant	Delicia	Ermita Castillo
		Mercado	Mercado Central de zamora	Claudina Mijas
		Personas	Teresa Aguirre	Teresa Aguirre
		Estaderos	7 Pingas	Gabriela Feijo
			7 Pingas	Maria Ordoñez
		Restaurant	Anderson	Rosario Minga
			Guadalupe	Iliana Espinoza
			Katy	Margarita Luzon
	Pollo asado	Personas	Carmen Marquez	Carmen Marquez
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Estadero	7 Pingas	Maria Ordoñez
			Personas	Miriam Montaña
		N/C	N/C	
	Cuy Asado	Personas	Blanca Romero	Blanca Romero
			Bolivar Cango	Bolivar Cango
			Imelda Cuenca	Imelda Cuenca
			Mariana Macas	Mariana Macas
			Delfina Medina	Delfina Medina
			Rosario Tene	Rosario Tene
Zoila Piedra			Zoila Piedra	
Luz Macas			Luz Macas	
Rosa Contento			Rosa Contento	
Lidia Gordillo	Lidia Gordillo			
Hornados	cuy hornado	Personas	Rosa Orellana	Rosa Orellana
			Asunciona Paqui	Asunciona Paqui
	Pollo hornado	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Hornado de Chancho	Personas	Miriam Montaña	Miriam Montaña
			Diana Castillo	Diana Castillo
	Yamala hornada	Personas	Gladys Mora	Gladys Mora
	Tilapia al Hornada	Restaurant	La Choza	Fabiola Ramon
Restaurant		Rincon La Ranita	Zoila Piedra	
Estadero		Sol y Selva	Rosa Guillín	
Fritos	Rana Frita	Personas	Jose Chalan	Jose Chalan
	fritada de chancho		Rosa Orellana	Rosa Orellana
		Personas	Maria Samaniego	Maria Samaniego
		Mercado	Mercado Central de zamora	Claudina Mijas
		Personas	Bolivar Cango	Bolivar Cango
		Restaurant	Doris Ochoa	Doris Ochoa
			El Puente	Beker Aguilar
			Guadalupe	Iliana Espinoza
	Manuel Abrigo	Manuel Abrigo		

		Personas	Mariana Armijos	Mariana Armijos
			Aurelio Medina	Aurelio Medina
	Pollo frito con arroz	Mercado	Mercado Municipal	Ilga Quezada
	Pescado Frito	Personas	Melki Cordero	Melki Cordero
			Manuel Gonzales	Manuel Gonzales
	Batidos de Leche y Mora	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Batidos de leche y melón	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
Tilapia	Filete de tilapia	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
	Tilapia frita	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			Guadalupe	Iliana Espinoza
			La Orquidea	Dina Bustamante
		Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo
		Restaurant	Katy	Margarita Lozano
			Gemelitas	Gloria Correa
			Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Estaderos	7 Pingas	Marilyn Reyes
		Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
		Comedor	Comedor Vera	Lucia Vera
	Tilapia al Ajillo	Restaurant	Delicia	Ermita Castillo
		Hosteria	el Arenal	Humberto Delgado
		Estaderos	Sol Y Selva	Mercedes Castillo
		Mercado	Mercado Central de zamora	Claudina Mijas
	Tilapia Apanada	Hosteria	Sol Y Selva	Rosa Guillin
		Restaurant	El Agape	Ines Delgado
		Personas	Noemi Massa	Noemi Massa
	Chicharron de Tilapia	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
		Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez
	Sudado de tilapia	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderón
		Mercado	Mercado Municipal	Iliana Espinoza
		Restaurant	Rincon la Ranita	Zoila Piedra
		Hosteria	El Arenal	Mercedes Castillo
		Estaderos	Sol Y Selva	Rosa Guillen
		Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante
		Estaderos	7 Pingas	Gabriela Feijo
			7 Pingas	Marilyn Reyes
			7 Pingas	Maria Ordoñez
		Restaurant	Anderson	Rosario Minga
Conejo	Conejo al Ajillo	Personas	Yolanda Castilo	Yolanda Castilo
Ancas de rana	Estaderos	Sol Y Selva	Rosa Guillen	
		Rincon la Ranita	Zoila Piedra	
	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon	
		Delicia	Ermita Castillo	
	Estaderos	Sol Y Selva	Eugenio Reyes	

Rana		Hosteria	el Arenal	Mercedes Castillo
		Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
		Restaurant	La Choza	Fabiola Ramon
	Rana Apanada	Restaurant	El Costeñito La Orquidea	Vicente Calderón Dina Bustamante
		Personas	Libia Agreda Ermita Castillo	Libia Agreda Ermita Castillo
Plato Tradicional	Ayampaco	Personas	Luz Tiwi	Luz Tiwi
			Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
			Diana Sanimba	Diana Sanimba
			Ricardo Guarderas	Ricardo Guarderas
			Luisa Kukush	Luisa Kukush
			María Yangora	María Yangora
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
			Victor Carrión	Victor Carrión
			Benito Kuji	Benito Kuji
	Noemi Calle	Noemi Calle		
Maito de tilapia	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade	
Queso con Mote	Personas	Rosa Pineda	Rosa Pineda	
Choclo con Queso	Personas	Ana Abrigo	Ana Abrigo	
Pescado	Filete de Pescado	Personas	Melki Cordero	Melki Cordero
Comidas Rápidas	Humitas	Personas	María Gueledel	María Gueledel
			María Namisela	María Namisela
			Ana Abrigo	Ana Abrigo
	Empanadas de harinas	Personas	Luis Montaña	Luis Montaña
			Yolanda Gonzales	Yolanda Gonzales
			Carmen Castillo	Carmen Castillo
Tortillas de Maíz	Personas	María Namisela	María Namisela	
Tripa Mishqui	Personas	Orfa Gonzales	Orfa Gonzales	
Postre	Miel con Quesillo	Personas	Edgar Aguilar	Edgar Aguilar
		Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez
			7 Pingas	Manuel Apolo
		Personas	Vicente Macas	Vicente Macas
			Angel Macas	Angel Macas
			Guido Cueva	Guido Cueva
			Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Delfina Zhunahula	Delfina Zhunahula
		Santos Morocho	Santos Morocho	
Estaderos	Sol Y Selva	Rosa Guillen		
	chicha de avena	Personas	Silverio Criollo	Silverio Criollo
	Chicha de chonta	Personas	Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
			Juan Macas	Juan Macas

Chichas	Chicha de Guarapo	Personas	Vicente Macas	Vicente Macas
			Angel Macas	Angel Macas
			Rosa Contento	Rosa Contento
			Gladys Namicela	Gladys Namicela
			Mariana Macas	Mariana Macas
			Jose Macas	Jose Macas
			Segundo Macas	Segundo Macas
			Delfina Medina	Delfina Medina
			Maria Chalan	Maria Chalan
	Chicha de jora	Personas	Ana Avila	Ana Avila
			Rosario Tene	Rosario Tene
	chicha de yuca	Personas	Ricardo Guarderas	Ricardo Guarderas
			Cecilia Sirimbo	Cecilia Sirimbo
Rosa Itsakimbo			Rosa Itsakimbo	
María Yangora			María Yangora	
Victor Carrión			Victor Carrión	
Benito Kuji			Benito Kuji	
Licores	Coctel de Papaya	Personas	Silverio Criollo	Silverio Criollo
	Leche de Tigre	Personas	Noemy Massa	Noemy Massa
			Edgar Aguilar	Edgar Aguilar
			Delfina Zhunahula	Delfina Zhunahula
	7 Alipios	Personas	Alipio Castillo	Alipio Castillo
	7 Pingas (licor)	Estaderos	7 Pingas	Manuel Apolo
		Personas	Luis Jaramillo	Luis Jaramillo
	Aguado de leche	Personas	Rita Santorum	Rita Santorum
Aguardiente	Personas	Delfina Gonzales	Delfina Gonzales	
Vino Rancho Alegre	Estaderos	Sol Y Selva	Eugenio Reyes	
Bebidas Calientes	Canelazo	Personas	Edgar Aguilar	Edgar Aguilar
	Horchata	Restaurant	Rincon Latino	Amelia Chalan
			Vicente Calderon	Vicente Calderon
		Personas	Melki Cordero	Melki Cordero
			Ines Cuenca	Ines Cuenca
Bebidas Frías	Fresco de Piña	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Guarapo	Personas	Marina Valdez	Marina Valdez
		Estaderos	7 Pingas	Manuel Apolo
		Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui
			Asuncion Guailles	Asuncion Guailles
			Jose sarango	Jose sarango
			Pedro Lozano	Pedro Lozano
			Maria Chamba	Maria Chamba
			Delfina Gonzales	Delfina Gonzales
			Antonio Sarango	Antonio Sarango
			Luz Sarango	Luz Sarango

	jugo tomate arbol	Personas	Blanca Romero	Blanca Romero
	Kuaker	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon

5 -a

Tipo de Plato	Nombre del Plato	frecuencia	Porcentaje
Caldos	caldo de gallina criolla	44	4,53
	caldo de corroncho	20	2,06
	caldo de res	11	1,13
	caldo de sahino	1	0,10
Ceviches	ceviche de rana	6	0,62
Secos	seco de yamala	4	0,41
Asados	fritada de chancho	25	2,57
	cuy asado	19	1,95
	yamala asado	6	0,62
	cesina de chancho	5	0,51
	hornado de chancho	5	0,51
Batidos	batidos de mora	2	0,21
Platos Típicos	ancas de rana	33	3,40
	tilapia frita	28	2,88
	tilapia sudada	18	1,85
	ranas apanadas	8	0,82
	tilapia al ajillo	6	0,62
	tilapia apanada	6	0,62
	tilapia al jugo	3	0,31
Platos Tradicionales	ayampaco	14	1,44
	pinchi-micuna	6	0,62
Comidas rapidas	empanadas con café	2	0,21
	humitas	2	0,21
	tortillas de platano	2	0,21
Dulces	dulce de guayaba	1	0,10
Postres	miel con quesillo	22	2,26
	postre de piña	1	0,10
Chichas	chicha de guarapo	14	1,44
	chicha de yuca	8	0,82
	chicha de chonta	5	0,51
Licor	7Pingas	18	1,85
	vino Rancho Alegre	13	1,34
	coctel de guayaba	4	0,41
	maracuya con trago	3	0,31
	7 alipios (licor)	3	0,31
	coctel de piña	3	0,31
	canelazos	2	0,21
	coctel de rana	2	0,21

	aguado de leche	2	0,21
	alto voltage	1	0,10
Jugos y Refrescos	guarapo	15	1,54
	fresco de naranjilla	3	0,31
	N/C	576	59,26
	Total	972	100,00

5-b

Tipo de Lugar	Nombre del lugar	Frecuencia	Porcentaje
Restaurants	Rincon la ranita	18	1,85
	El Costeñito	18	1,85
	Anderson	5	0,51
	Guadalupe	5	0,51
	4 Esquinas	5	0,51
	La Delicia	4	0,41
	Las gemelitas	4	0,41
	La Orquidea	3	0,31
	KATY	2	0,21
	El Agape	2	0,21
	Rincon latino	1	0,10
	El puente	1	0,10
	Guadalupe	1	0,10
	Mercados	Mercado central	3
Mecado Central		1	0,10
Sol y Selva		14	1,44
Hosterias	Rancho alegre	11	1,13
	El Arenal	6	0,62
	El Arenal	2	0,21
Estadero	Estadero 7 Pingas	16	1,65
	Estadero 7 Pingas	6	0,62
	Estadero 7 Pingas	6	0,62
	Estadero 7 Pingas	2	0,21
	Lidia Gordillo	6	0,62
	Luis Jaramilo	6	0,62
	Angelita Andrade	5	0,51
	Carmen Samaniego	5	0,51
	Rosa Orellana	5	0,51
	Rosa Quituisaca	5	0,51
	José Guamán	4	0,41
	Juan Guaman	4	0,41
	Luz Taday	4	0,41
	Alfonso Zhikay	3	0,31
	Alipio Castillo	3	0,31
	Ana Avila	3	0,31
	Anita Cango	3	0,31

Personas

Blanca Romero	3	0,31
Fany Agreda	3	0,31
Ines Davalos	3	0,31
Lucila Calva	3	0,31
Luz Macas	3	0,31
Maria ajila	3	0,31
María Yangora	3	0,31
Mariana Macas	3	0,31
Mercedes Macas	3	0,31
Nancy ochoa	3	0,31
Petrona Maldonado	3	0,31
Rosa Itsakimbo	3	0,31
Rosa Mayta	3	0,31
Benito Kuji	3	0,31
Victor Japon	3	0,31
Amanda Paqui	2	0,21
Ana Abrigo	2	0,21
Andres Cayapa	2	0,21
Angel Macas	2	0,21
Aplinario Medina	2	0,21
Benito Kuji	2	0,21
Benjamin Macazs	2	0,21
Bolívar Cango	2	0,21
Carmen Castillo	2	0,21
Diana Castillo	2	0,21
Doris Ochoa	2	0,21
Espiritu Gueledel	2	0,21
Estefania Castillo	2	0,21
Fernando Kayuk	2	0,21
Fredy Riofrio	2	0,21
Graciela Tiwi	2	0,21
Guido Cueva	2	0,21
Imelda Cuenca	2	0,21
Ines Cuenca	2	0,21
Isabel Wampa	2	0,21
Jose Chalan	2	0,21
José Sarango	2	0,21
Juan Macas	2	0,21
Juana Paqui	2	0,21
Julia sánchez	2	0,21
Libia Agreda	2	0,21
Agustin Gualan	2	0,21
Luz Davila	2	0,21
Luz Sarango	2	0,21
Magali Tiwi	2	0,21
Maria Chamba	2	0,21

Maria Ortega	2	0,21
Maria Sánchez	2	0,21
Marina Vélez	2	0,21
Miguel Chimbo	2	0,21
Noemi Massa	2	0,21
Org.de mujeres	2	0,21
Rita Santorum	2	0,21
Rosa Contento	2	0,21
Rosa Villagomez	2	0,21
Rosario Andrade	2	0,21
Silvia Armijos	2	0,21
Yolanda Castillo	2	0,21
Amada Macas	1	0,10
Amelia Ramon	1	0,10
Antonio Sarango	1	0,10
Asuncion Guailas	1	0,10
Asunción Gualán	1	0,10
Asunciona Paqui	1	0,10
Bertha Vargas	1	0,10
Bosco Timias	1	0,10
Carlota Carrion	1	0,10
Carmen Granda	1	0,10
Cecila Maza	1	0,10
Cecilia Ushpa	1	0,10
Cesar Asamar	1	0,10
Cesar Ujucam	1	0,10
Delfina Gonzales	1	0,10
Delmira Cuenca	1	0,10
Diana Zamareño	1	0,10
Dolores Guaman	1	0,10
Dora Gonzales	1	0,10
Elena Gualán	1	0,10
Enma Kuji	1	0,10
Felina Antuash	1	0,10
Fernando Ulloa	1	0,10
Francisco Gueledel	1	0,10
Francisco Tene	1	0,10
Galo Tiwi	1	0,10
Jaime Sánches	1	0,10
Maria ushap	1	0,10
Jorge ushpa	1	0,10
Jose Macas	1	0,10
Jose Medina	1	0,10
Juan Chiriapo	1	0,10
Lindaaura chimbo	1	0,10
Lucía vélez	1	0,10

Luis montaña	1	0,10
Luisa Kukush	1	0,10
Luz Jiménez	1	0,10
Luz Tiwi	1	0,10
Manuel Abrigo	1	0,10
Manuel Gonzalez	1	0,10
Manuel Gualán	1	0,10
Manuel Jiménez	1	0,10
Manuel Zhondo	1	0,10
Manuela Pilamunga	1	0,10
Marco Macas	1	0,10
Maria Ambuludi	1	0,10
Maria Chalan	1	0,10
María Gueledel	1	0,10
Maria Mendoza	1	0,10
María Namisela	1	0,10
Maria Naranjo	1	0,10
Maria Samaniego	1	0,10
Maria Suquilanda	1	0,10
Maria Vacacela	1	0,10
Mariana Armijos	1	0,10
Mariana Correa	1	0,10
Mariana Guaiillas	1	0,10
Melki Cordero	1	0,10
Miriam Montaña	1	0,10
N/SC	1	0,10
Narcisa Ochoa	1	0,10
NSC	1	0,10
Petrona Morocho	1	0,10
Rita Torres	1	0,10
Romualdo Andrade	1	0,10
Rosa Castillo	1	0,10
Rosa ocampo	1	0,10
Rosario Macas	1	0,10
Rosaura Contento	1	0,10
Santos Morocho	1	0,10
Segundo Macas	1	0,10
Lucia nantip	1	0,10
Victoria Nantip	1	0,10
N/C	576	59,26
Total	972	100,00

5-c

Quien prepara mejor	frecuencia	Porcentaje
Zoila Piedra	18	1,85
Vicente Calderón	18	1,85
Rosario Minga	5	0,51
Iliana Espinoza	5	0,51
Aida Tocto	5	0,51
Ermita castillo	4	0,41
Gloria Correa	4	0,41
Dina Bustamante	3	0,31
Margarita Lozano	2	0,21
Inés Delgado	2	0,21
Amelia Chalan	1	0,10
Beker Aguilar	1	0,10
Marlon Cruz	1	0,10
Claudina Mijas	3	0,31
Libia Mendieta	1	0,10
Rosa Guillin	14	1,44
Eugenio Reyes	11	1,13
Mercedes Castillo	6	0,62
Humberto Delgado	2	0,21
Manuel Apolo	16	1,65
María Ordoñez	6	0,62
Marilin Reyes	6	0,62
Gabriela Feijo	2	0,21
Lidia Gordillo	6	0,62
Luis Jaramilo	6	0,62
Angelita Andrade	5	0,51
Carmen Samaniego	5	0,51
Rosa Orellana	5	0,51
Rosa Quituisaca	5	0,51
José Guamán	4	0,41
Juan Guaman	4	0,41
Luz Taday	4	0,41
Alfonso Zhikay	3	0,31
Alipio Castillo	3	0,31
Ana Avila	3	0,31
Anita Cango	3	0,31
Blanca Romero	3	0,31
Fany Agreda	3	0,31
Ines Davalos	3	0,31
Lucila Calva	3	0,31
Luz Macas	3	0,31
Maria ajila	3	0,31
María Yangora	3	0,31

Mariana Macas	3	0,31
Mercedes Macas	3	0,31
Nancy ochoa	3	0,31
Petrona Maldonado	3	0,31
Rosa Itsakimbo	3	0,31
Rosa Mayta	3	0,31
Benito Kuji	3	0,31
Victor Japon	3	0,31
Amanda Paqui	2	0,21
Ana Abrigo	2	0,21
Andres Cayapa	2	0,21
Angel Macas	2	0,21
Aplinario Medina	2	0,21
Benito Kuji	2	0,21
Benjamin Macazs	2	0,21
Bolívar Cango	2	0,21
Carmen Castillo	2	0,21
Diana Castillo	2	0,21
Doris Ochoa	2	0,21
Espiritu Gueledel	2	0,21
Estefania Castillo	2	0,21
Fernando Kayuk	2	0,21
Fredy Riofrio	2	0,21
Graciela Tiwi	2	0,21
Guido Cueva	2	0,21
Imelda Cuenca	2	0,21
Ines Cuenca	2	0,21
Isabel Wampa	2	0,21
Jose Chalan	2	0,21
JoséSarango	2	0,21
Juan Macas	2	0,21
Juana Paqui	2	0,21
Julia sánchez	2	0,21
Libia Agreda	2	0,21
Agustin Gualan	2	0,21
Luz Davila	2	0,21
Luz Sarango	2	0,21
Magali Tiwi	2	0,21
Maria Chamba	2	0,21
Maria Ortega	2	0,21
Maria Sánchez	2	0,21
Marina Vélez	2	0,21
Miguel Chimbo	2	0,21
Noemi Massa	2	0,21
Org.de mujeres	2	0,21
Rita Santorum	2	0,21

Rosa Contento	2	0,21
Rosa Villagomez	2	0,21
Rosario Andrade	2	0,21
Silvia Armijos	2	0,21
Yolanda Castillo	2	0,21
Amada Macas	1	0,10
Amelia Ramon	1	0,10
Antonio Sarango	1	0,10
Asuncion Guailas	1	0,10
Asunción Gualán	1	0,10
Asunciona Paqui	1	0,10
Bertha Vargas	1	0,10
Bosco Timias	1	0,10
Carlota Carrion	1	0,10
Carmen Granda	1	0,10
Cecila Maza	1	0,10
Cecilia Ushpa	1	0,10
Cesar Asamar	1	0,10
Cesar Ujucam	1	0,10
Delfina Gonzales	1	0,10
Delmira Cuenca	1	0,10
Diana Zamareño	1	0,10
Dolores Guaman	1	0,10
Dora Gonzales	1	0,10
Elena Gualán	1	0,10
Enma Kuji	1	0,10
Felina Antuash	1	0,10
Fernando Ulloa	1	0,10
Francisco Gueledel	1	0,10
Francisco Tene	1	0,10
Galo Tiwi	1	0,10
Jaime Sánchez	1	0,10
Maria ushap	1	0,10
Jorge ushpa	1	0,10
Jose Macas	1	0,10
Jose Medina	1	0,10
Juan Chiriapo	1	0,10
Lindaaura chimbo	1	0,10
Lucía vélez	1	0,10
Luis montaña	1	0,10
Luisa Kukush	1	0,10
Luz Jiménez	1	0,10
Luz Tiwi	1	0,10
Manuel Abrigo	1	0,10
Manuel Gonzalez	1	0,10
Manuel Gualán	1	0,10

Manuel Jiménez	1	0,10
Manuel Zhondo	1	0,10
Manuela Pilamunga	1	0,10
Marco Macas	1	0,10
Maria Ambuludi	1	0,10
Maria Chalan	1	0,10
María Gueledel	1	0,10
Maria Mendoza	1	0,10
María Namisela	1	0,10
Maria Naranjo	1	0,10
Maria Samaniego	1	0,10
Maria Suquilanda	1	0,10
Maria Vacacela	1	0,10
Mariana Armijos	1	0,10
Mariana Correa	1	0,10
Mariana Guailas	1	0,10
Melki Cordero	1	0,10
Miriam Montaña	1	0,10
N/SC	1	0,10
Narcisa Ochoa	1	0,10
NSC	1	0,10
Petrona Morocho	1	0,10
Rita Torres	1	0,10
Romualdo Andrade	1	0,10
Rosa Castillo	1	0,10
Rosa ocampo	1	0,10
Rosario Macas	1	0,10
Rosaura Contento	1	0,10
Santos Morocho	1	0,10
Segundo Macas	1	0,10
Lucia nantip	1	0,10
Victoria Nantip	1	0,10
N/C	576	59,26
Total	972	100,00

Consolidado 5

Tipo de Plato	Nombre del Plato	Tipo de Lugar	Donde Recomienda Consumir	Quien Prepara Mejor
Sopas	sopa de achocchas	Personas	Mercedes Macas	Mercedes Macas
	Sopa de granos secos	Personas	Bertha Vargas	Bertha Vargas
	sopa de verduras	Personas	Manuela Pilamunga	Manuela Pilamunga
	Caldo de borrego	Personas	Francisco Tene	Francisco Tene
		Personas	Org.de mujeres	Org.de mujeres
			Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
	Restaurant		Gemelitas	Gloria Correa

Caldos	caldo de corroncho	Personas	Jose Medina	Jose Medina
			Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay
			Elena Gualán	Elena Gualán
		Estadero	7 Pingas	Marilyn Reyes
		Personas	Guadalupe	Marlon Cruz
			Jose Medina	Jose Medina
			Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay
Elena Gualán	Elena Gualán			
Caldos	caldo de gallina	Restaurant	Rincon Latino	Zoila Piedra
		Personas	María Samaniego	María Samaniego
			Asuncion Guailas	Asuncion Guailas
			Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
			Julia sánches	Julia sánches
			Nancy Ochoa	Nancy Ochoa
		Estaderos	7 Pingas	Gabriela Feijo
	Personas		Amanda Paqui	
	caldo de pava	Personas	María ushap	María ushap
	caldo de rana y yuca		Libia Agreda	Libia Agreda
	Caldo de Res	Personas	Amanda Paqui	Amanda Paqui
			Rosa mayta	Rosa mayta
			Juan Macas	Juan Macas
Rosario Macas			Rosario Macas	
Angel Macas			Angel Macas	
Luz Macas			Luz Macas	
Rosa Contento			Rosa Contento	
Mercedes Macas			Mercedes Macas	
María Vacacela			María Vacacela	
José Guamán			José Guamán	
Ana Avila	Ana Avila			
Ceviche	Ceviche de Rana	Personas	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
	Exotic Ceviche Rana	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
Secos	Seco de Guatuza	Personas	Amelia Ramon	Amelia Ramon
			Juan Chiriapo	Juan Chiriapo
			Rosa ocampo	Rosa ocampo
	Seco de Yamala		Mercado Central de Zamora	Libia Mendieta
			Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
			Cecilia Ushpa	Cecilia Ushpa
Victor Japon			Victor Japon	
Cecina de chancho	Estaderos	7 Pingas	María Ordoñez	
		Restaurant	katy	Margarita Lozano
		Personas	Melki Cordero	Melki Cordero
		Mercado	Mercado Central de Zamora	Claudina Mijas
	Cuero Asado	Personas	Lucía vélez	Lucía vélez
			José Guamán	José Guamán

Asados	Cuy asado	Personas	Aplinario Medina	Aplinario Medina
			Asunciona Paqui	Asunciona Paqui
			Mariana Guailles	Mariana Guailles
			José guamán	José guamán
			Ana Abrigo	Ana Abrigo
			Luz Macas	Luz Macas
			Rosa Orellana	Rosa Orellana
		Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Yamala asada	Personas	Benito Kuji	Benito Kuji
			Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
Isabel Wampa			Isabel Wampa	
Fernando Kayuk			Fernando Kayuk	
María Yangora			María Yangora	
Pollo Asado	Personas	NSC	NSC	
Pescado asado		Benito Kuji	Benito Kuji	
Frito	Tilapia Asada	Personas	Felina Antuash	Felina Antuash
	fritada de chancho	Personas	Carmen Samaniego	Carmen Samaniego
			Anita Abrigo	Anita Abrigo
		Restaurant	El Puente	Beker Aguilar
		Personas	Maria Sánchez	Maria Sánchez
			Narcisa Ochoa	Narcisa Ochoa
			Bolívar Cango	Bolívar Cango
			Nancy ochoa	Nancy ochoa
			Lucila Calva	Lucila Calva
			Doris Ochoa	Doris Ochoa
Maria Mendoza			Maria Mendoza	
Hornado	Cuy Hornado	Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
			Imelda Cuenca	Imelda Cuenca
	Yamala Hornada	Restaurant	Gemelitas	Gloria Correa
	Hornado de Chancho	Personas	Diana Castillo	Diana Castillo
	Pato Hornado	Personas	Petrona Maldonado	Petrona Maldonado
		Carmen Samaniego	Carmen Samaniego	
Estofados	cuy con papa	Personas	Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
			Mariana Macas	Mariana Macas
Batidos	Batido de mora	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Personas	Blanca Romero	Blanca Romero
Rana	Ancas de Rana	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
		Estaderos	Sol y Selva	Rosa Guillen
		Hosterías	El Arenal	Mercedes Castillo
		Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
			Delicia	Ermita Castillo
			4 Esquinas	Aida Tocto
		Estaderos	7 Pingas	Marilin Reyes
			7 Pingas	María Ordoñez
Personas	Victor Japon	Victor Japon		

		Restaurant	El Agape	Inés Delgado
	Rana Apanada	Estaderos	Sol y Selva	Rosa Guillin
		Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Hosterías	El Arenal	Humberto Delgado
		Pesonas	Rita Santorum	Rita Santorum
			Luz Taday	Luz Taday
	Carne Apanada	Restaurant	Rincón La Ranita	Zoila Piedra
Camaron	Camaron a la Plancha	Personas	Yolanda Castillo	Yolanda Castillo
Tilapia	Tilapia frita	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
			4 Esquinas	Aida Tocto
		Estaderos	7 Pingas	Gabriela Feijo
		Personas	Lidia Gordillo	Lidia Gordillo
		Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
		Hosterías	El Arenal	Mercedes Castillo
		Restaurant	Gemelitas	Gloria Correa
			Katy	Margarita Lozano
			El Agape	Inés Delgado
		Personas	Blanca Romero	Blanca Romero
	Sudado de tilapia	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
	tilapia al ajillo	Estaderos	Sol y Selva	Rosa Guillen
		Restaurant	Delicia	Ermita Castillo
		Hosterías	El Arenal	Humberto Delgado
		Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez
	Tilapia al Horno	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Tilapia al jugo	Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderon
	Tilapia al vapor	Mercado	Mercado Central de Zamora	Claudina Mijas
	Tilapia Apanada	Estaderos	7 Pingas	Marilyn Reyes
		Personas	Org.de mujeres	Org. De mujeres
		Restaurant	Anderson	Rosario minga
		Personas	Magali Tiwi	Magali Tiwi
	Tilapia Brosterizada	Restaurant	Guadalupe	Iliana Espinoza
	Tilapia Embuelto	Personas	Carlota Carrion	Carlota Carrion
	Tilapia sudada	Restaurant	Anderson	Rosario Minga
		Estaderos	7 Pingas	Marilyn Reyes
		Restaurant	4 Esquinas	Aida Tocto
			Rincon La Ranita	Zoila Piedra
		Estaderos	Sol y Selva	Rosa Guillen
		Personas	Silvia Armijos	Silvia Armijos
María Ortega			María Ortega	
María Sánchez	María Sánchez			
Conejo	Conejo al Ajillo	Personas	Yolanda Castillo	Yolanda Castillo
	Mote con Queso	Personas	María Naranjo	María Naranjo
	Maito de Tilapia	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade

Platos Tradicionales	Ayampaco	Personas	Galo Tiwi	Galo Tiwi
			Luz Davila	Luz Davila
			Victoria Nantip	Victoria Nantip
			Jorge ushpa	Jorge ushpa
			Ines Davalos	Ines Davalos
			Graciela Tiwi	Graciela Tiwi
			Luisa Kukush	Luisa Kukush
			Cesar Ujucam	Cesar Ujucam
			Cesar Asamar	Cesar Asamar
			Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
	Pinchi-MiKuna	Personas	Manuel Gualán	Manuel Gualán
		Ana Avila	Ana Avila	
Uchu-Mati	Personas	Manuel Zhondo	Manuel Zhondo	
Comidas Rápidas	morocho de maiz	Personas	Rita Torres	Rita Torres
	Empanadas con Café	Personas	Luis montañó	Luis montañó
	Humitas	Personas	Estefania Castillo	Estefania Castillo
			María Gueledel	María Gueledel
	Tortillas asadas de gualo	Personas	Rosario Andrade	Rosario Andrade
Tortillas de Platano	Personas	Maria ajila	Maria ajila	
Dulces	Dulce de Guayaba	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
Postre	Miel con quesillo	Estaderos	7 Pingas	Manuel Apolo
		Personas	Juan Guaman	Juan Guaman
		Estaderos	7 Pingas	Marilyn Reyes
		Estaderos	7 Pingas	Maria Ordoñez
		Personas	Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Guido Cueva	Guido Cueva
			Noemi Massa	Noemi Massa
			Asunción Gualán	Asunción Gualán
		Apolinario Medina	Apolinario Medina	
		Manuel Jiménez	Manuel Jiménez	
Postre de piña	Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante	
Chichas	Chicha de chonta	Personas	Andres Cayapa	Andres Cayapa
			Graciela Tiwi	Graciela Tiwi
			Isabel Wampa	Isabel Wampa
			Fernando Kayuk	Fernando Kayuk
			Benito Kuji	Benito Kuji
	Chicha de Guarapo	Personas	Espiritu Gueledel	Espiritu Gueledel
			Benjamin Macas	Benjamin Macas
			Alfonso Zhikay	Alfonso Zhikay
			Juan Macas	Juan Macas
			Angel Macas	Angel Macas
			Marco Macas	Marco Macas
			Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca
			Segundo Macas	Segundo Macas

			Rosa Mayta	Rosa Mayta
			Miguel Chimbo	Miguel Chimbo
	chicha de jora	Personas	Luz Macas	Luz Macas
			Mercedes Macas	Mercedes Macas
	chicha de yuca	Personas	Andres Cayapa	Andres Cayapa
			Bosco Timias	Bosco Timias
			Ines Davalos	Ines Davalos
			Rosa Itsakimbo	Rosa Itsakimbo
			María Yangora	María Yangora
			Benito Kuji	Benito Kuji
Bebidas calientes	horchata	Mercado	Mercado Central de Zamora	Claudina Mijas
	Quaker	Restaurant	La Orquidea	Dina Bustamante
			El Costeñito	Vicente Calderon
Bebidas frías	fresco de naranjilla	Personas	Nancy ochoa	Nancy ochoa
	Guarapo	Personas	Marina Valdez	Marina Valdez
			Antonio Sarango	Antonio Sarango
			Mariana Macas	Mariana Macas
			Anita Cango	Anita Cango
			Juana Paqui	Juana Paqui
			José Sarango	José Sarango
			Fredy Riofrio	Fredy Riofrio
			Luz Sarango	Luz Sarango
			Romualdo Andrade	Romualdo Andrade
		Ines Cuenca	Ines Cuenca	
Licores	7 alipios (licor)	Personas	Alipio Castillo	Alipio Castillo
	7 Pingas (licor)	Estaderos	7 Pingas	Manuel apolo
		Personas	Luis Jaramillo	Luis Jaramillo
	Alto Voltage	Personas	Fernando Ulloa	Fernando Ulloa
	Begonia	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
	Coctel Crema de Gauayaba	Personas	Angelita Andrade	Angelita Andrade
		Restaurant	El Costeñito	Vicente Calderón
	Coctel de Membrillo	Personas	Luz Taday	Luz Taday
	Coctel de Papaya	Personas	Luz Taday	Luz Taday
	Coctel de Piña	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Coctel de Rana	Restaurant	Rincon La Ranita	Zoila Piedra
	Maracuya con Trago	Personas	Francisco Gueledel	Francisco Gueledel
			Petrona Morocho	Petrona Morocho
			Dolores Guaman	Dolores Guaman
Vino Rancho Alegre	Estaderos	Sol y Selva	Eugenio Reyes	
canelazos	Personas	Maria ajila	Maria ajila	
		Rita Santorum	Rita Santorum	
Aguado de Leche	Personas	Rosa Quituisaca	Rosa Quituisaca	

i) ENTREVISTAS LLENAS

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TÉCNICA Nº 1						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora	Zamora	N/C	Guadalupe	Sin nombre	Kim
	Zamora	Zamora	N/C	Guadalupe	sin nombre	San Sebastián
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Concepción sira Tiwi A.		40	F	3035570	25
	Luisa kukush		52	F	no tiene	45
Nombre del plato/bebida/postre			Caldo de Corroncho			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			N/C			
Tipo de plato/bebida/postre			no existe			
Tipo de plato/bebida/postre			Caldos			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			X			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			El Kim			
			San Sebastián			
			Guadalupe			
			Guadalupe			
Características	Ingredientes			Agua, sal y Corroncho		
	Ingrediente principal			corroncho, palmito		
	Preparación			Corroncho (Nayumpi)		
	Acompañamiento			Ponemos al fuego una olla con agua, cuando esta hirviendo agregamos el corroncho de acuerdo a la cantidad de agua, hacer por hervir 10 minutos y le agregamos el palmito.		
	Combinación/sustitución de productos			yuca y Ají		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			yuca, plátano, camote blanco, comúnmente lo llamamos camote de sal		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Bagre y la Anguilla		
				Pescado Plateado(Boca Chica)		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			Ayampaco de Corroncho.		
	Horno de barro			A sado, ayampaco de Corroncho		
	utensilios de madera			no agregar aliños comida shuar se caracteriza por no utilizar condimentos ya que afectan la salud		
	cocina a leña			poner el corroncho cuando este hirviendo el agua para que no se ponga de color negro el caldo.		
	Otros:			Ollas de aluminio		
				de preferencia cocinar a leña para que tenga un sabor delicioso		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Plato Ancestral Tradicional		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			comida tradicional Ancestral		
	Significado que posee el plato			N/C		
				Lleva en nombre del ingrediente base.		
	Historia			Desconoce		
			Mantener la cultura			
			consomé de muchos tiempos antes.			
			N/C			

	Usos	Alimentación en caldo como Alimentación, en Medicina, el ayampaco de los intestinos del corroncho favorece la curación de la gastritis.	
	Qué representa	Comida típica alimentación saludable	
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Cualquier temporada, fiestas como Bautizos, de la culebra, de la Chonta, etc.	
	Por qué se prepara en estas fiestas	Desconoce Mantener la cultura	
	Relación con mitos/leyendas	Desconoce	
	Relación con las fiestas	Desconoce caldo de corroncho es propio de estas fiestas dentro de la cultura shuar.	
	Lugares en donde se elabora	El Kim San Sebastián	
	Quién los elabora	Concepción Tiwi Luisa Kukush	
	Quienes lo consumen	estrato medio y bajo estrato medio y Bajo	
	Instituciones/org anizaciones	Promocionan el plato	Ministerio de Cultura de Zamora Chinchipe No
Comercializan el plato		Organización Nunkui Nua (Mujeres Agro- productoras del Kim) No	
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si Si	
	Comercializan	No No	
		Mercados (al mayorista)	No No
	Mercados (al minorista)	NO	
	Producción del Ingrediente base	Área	Guadalupe
		Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
Provincia		Zamora Chinchipe	
Población		San Sebastián	
Épocas de producción		durante todo el año	

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 2						
LOCALIZA CION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch	Zamora		Guadalupe	Sin nombre	Numpan

CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:	Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Teresa Chamik	52	F	no tiene	52
Nombre del plato/bebida/postre		Caldo de Sahino			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre		no tiene otro nombre			
Tipo de plato/bebida/postre		Plato Tradicional			
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja	
		x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)		Numpam			
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Kim			
Características	Ingredientes		carne de Sahino fresca o ahumado, palmito, cogollo de yuca		
	Ingrediente principal		carne de sahino		
	preparación		sacamos el cuero y hacemos secar la carne, cuando llueve se hace caldo con cogollo de yuca tierna esto para plato familiar, y para caldo general utilizamos la carne de sahino ahumado o seca picamos ponemos a cocinar cuando esta cocinado ponemos palmito y está listo para servirse		
	Acompañamiento		yuca, plátano		
	Combinación/sustitución de productos		N/C		
	Nombre de los platos con el ingrediente base		ayampaco con los hígados		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		Sacar la parte que tiene mal olor y botarle el momento que se pela el animal		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro				
	Horno de barro				
	utensilios de madera				
	cocina a leña		x		
	Otros:		ollas de aluminio		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato		tradición de la cultura shuar		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato		por ser de sahino		
	Significado que posee el plato		brindis que mantiene la cultura shuar		
	Historia		Desconoce		
	Usos		Alimento, y como medicina las pata, uñas, esto se quema y raspar luego dar a tomar en alguna agüita		

		esto ayuda a dar el parto casi sin dolor; el cuero sirve para elaborar instrumentos musicales (tambor)
	Qué representa	alimentación Diaria y en las mingas
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	fiesta de Uwi, Nua Stankra (fiesta de 15 años , es decir cuando la mujer tiene su primera menstruación)
	Por qué se prepara en estas fiestas	acuden bastantes personas y este animal es grande y alcanza para brindar a todos
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	esta carne es indicado para estas fiestas
	Lugares en donde se elabora	Numpam
	Quién los elabora	Teresa Chamik
	Quienes lo consumen	Estrato Bajo
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del Ingrediente base	Área	Guadalupe
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Numpan
	Épocas de producción	verano cuando su saladero de seca bajan a tomar agua en los ríos allí se da la caza

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 3						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Zamora Ch	Zamora	N/C	Guadalupe	sin nombre
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Isabel wampash		49 años	F	no tiene	26 años
Nombre del plato/bebida/postre			Caldo de Armadillo			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Caldo de Shushuy			
Tipo de plato/bebida/postre			plato tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	

		X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)	San Sebastián		
Lugares más cercanos al lugar de preparación	Guadalupe		
Características	Ingredientes	carne de armadillo, palmito	
	Ingrediente principal	carne de armadillo	
	Preparación	se troza en tres partes luego se saca los pedazos que se necesita y se pone a cocinar	
	Acompañamiento	yuca ,plátano, camote ,papachina	
	Combinación/sustitución de productos	No existe	
	Nombre de los platos con el ingrediente base	asado de armadillo	
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	no hay secretos	
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		
	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	Desconoce	
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	lleva el nombre del animal	
	Significado que posee el plato	Desconoce	
	Historia	vive en piedras el secreto es esconderse con la finalidad de que exista sacrificio	
	Usos	Alimentación, y su caparazón quemado y raspado es utilizado para curar los cólicos estomacales	
	Qué representa	la alimentación ancestral de la cultura shuar	
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Cuando lo cazan	
	Por qué se prepara en estas fiestas	se trata de un plato típico	
	Relación con mitos/leyendas	"para conseguir tienes que sufrir", es un animal bastante duro para capturarlo el vive entre las piedras	
	Relación con las fiestas	N/C	
	Lugares en donde se elabora	San Sebastián	
	Quién los elabora	Isabel Wampash	
	Quienes lo consumen	La familia	
Inst. Y Org.	Promocionan el plato	No	
	Comercializan el plato	No	
de producción ingrediente	Producción directa (consumo interno)	si	
	Comercializan	No	

Producción del Ingrediente base	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
	Área	Guadalupe
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	San Sebastián
	Épocas de producción	Cualquier temporada del año.

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 4						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch	Zamora	N/C	Timbara	sin nombre	Sakanza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
			42		607-257	40 años
Nombre del plato/bebida/postre			Caldo de Vaca			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			No			
Tipo de plato/bebida/postre			caldo			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
					x	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Solo en las Fiestas de Sakanza, Carmelo, Guadalupe			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Zamora			
Características	Ingredientes			Carne de vaca, aliños, agua, sal		
	Ingrediente principal			carne de vaca		
	Preparación			pelar la vaca, despresamos y cocinamos hasta que este suave la carne y ponemos la cebolla y ajo		
	Acompañamiento			yuca, plátano		
	Combinación/sustitución de productos			carne de borrego		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Col con hueso y acompañamos con yuca raspada no pelada y cocinada entera		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			bastante leña para poder cocinar y bastante carne para que alcance para todos, se recomienda pelar hasta 3 vacas sin aliños procesados.		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña			x		

	Otros:	pailas de bronce
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	se origina en Saraguro, es un plato tradicional por que es uno de los animales más grandes que tenemos ya que todos somos ganaderos
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	lleva el nombre del animal
	Significado que posee el plato	solidaridad y compartir (valores practicados por nuestros antepasados)
	Historia	No
	Usos	alimentación
	Qué representa	un alimento indispensable para la sobrevivencia
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Navidad, Corpus Cristy, Inti Raymi (fiesta de la Cosecha)
	Por qué se prepara en estas fiestas	existe bastante concurrencia para recibir a los visitantes acompañado de una buena chicha de jora
	Relación con mitos/leyendas	No
	Relación con las fiestas	el caldo de vaca es un elemento principal en estas fiestas
	Lugares en donde se elabora	Sakanza
	Quién los elabora	los muñedores
	Quienes lo consumen	los visitantes ya que en nuestra cultura no participa del alimento solo el invitado síno todos.
	Instituciones/org.	Promocionan el plato
Comercializan el plato		No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del ingrediente base	Área	Zamora
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Sakanza
	Épocas de producción	permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 5						
LOCALIZACION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch	Zamora	N/C	San Carlos	S/N	Los Laureles

	Zamora Ch.	Zamora	B. Tunantza	Timbara	Av. Principal	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Mariana Asunción Guayllas		52 años	F	no tiene	15 años
	María Evelia Ordóñez B.		56 años	F	6006-105	26
Nombre del plato/bebida/postre			caldo de Gallina			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			No existe			
			No existe			
Tipo de plato/bebida/postre			caldo			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
						X
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Los Laureles			
			Tunantza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			San Carlos			
			Zamora			
Características	Ingredientes		Gallina criolla, perejil			
	Ingrediente principal		Carne de gallina criolla, cebolla de hoja, perejil.			
	Preparación		Carne de gallina criolla			
	Acompañamiento		pelar la gallina, despresarla y poner la carne cuando esta hirviendo el agua, agregamos aliños, sal dejamos cocinar la carne y para servir ponemos perejil, cebolla blanca picada muy fino.			
			Yuca y plátano cocinado			
	Combinación/sustitución de productos		yuca cocinado			
			No existe			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		No existe			
			estofado de gallina criolla			
Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		estofado de gallina criolla				
		cocinar en leña y en olla de barro el caldo es más gustoso				
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		X			
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña		X			
	Otros:		Ollas de aluminio			
conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato		Plato Tradicional de la cultura kichwa.			
			se origina de las fiestas antiguas tradición			
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato		lleva el nombre de la gallina			
		lleva el nombre del animal				

	Significado que posee el plato	Desconoce
		Desconoce
	Historia	N/C
		Tuvo origen en tiempos antaños en las reuniones familiares.
	Usos	Alimentación, en medicina sacar el caldo cuando esta hirviendo ponerle trago ayuda a curar resfríos y la debilidad. Es utilizado como alimento de las mujeres de parto en las tres nacionalidades.
	Qué representa	Desconoce
		Desconoce
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Navidad, carnaval, visita de un compadre, Fines de Semana
	Por qué se prepara en estas fiestas	plato típico de la comunidad
		Por tradición familiar
	Relación con mitos/leyendas	Desconoce
		Desconoce
	Relación con las fiestas	Desconoce
		Desconoce
Lugares en donde se elabora	Los Laureles	
	estadero 7 Pingas.	
Quién los elabora	Mariana Guayllas	
	María Evelia Ordóñez	
Quienes lo consumen	Familia y los invitados	
	clientes y amigos que visitan el Centro Recreacional	
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan el plato	No
		estadero 7 Pingas.
Comercializan el plato		No
		estadero 7 Pingas.
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si
		si
	Comercializan	No
		No
	Mercados (al mayorista)	No
	No	
Mercados (al minorista)	NO	
	No	
Producción del Ingrediente base	Área	San Carlos
		Zamora
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente Ecuatoriano
		Oriente Ecuatoriano
Provincia	Z amora Chinchipe	

	Z amora Chinchipe
	Laureles
Población	Tunantza
	Permanente
Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 6						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Zamora Ch	Zamora		Guadalupe	Av. Principal
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Elvia C. Hurtado		46	f	606-940	20 años
Nombre del plato/bebida/postre			Crema de Rana			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			no tiene otro nombre			
Tipo de plato/bebida/postre			Plato típico			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
			x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Piuntza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
Características	Ingredientes			costilla de rana, ajo, cebolla, mantequilla, leche, magui de pollo sal y agua, harina		
	Ingrediente principal			costilla de rana		
	Preparación			Cocinar la costilla de rana con aliños, refreír 3 cucharas de harina en mantequilla, una vez frita disolver en leche y mesclar con el caldo de costilla de rana, hervir unos minutos hasta que espese, agregar magui de pollo, costillas de rana y culantro.		
	Acompañamiento			Pan o canguil		
	Combinación/sustitución de productos			N/C		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			ancas de rana, rana apanada		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			remover constantemente		
	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	Iniciativa propia
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	por ser elaborado de la rana
	Significado que posee el plato	variar la alimentación
	Historia	N/C
	Usos	Alimentación
	Qué representa	variedad de alimento y aprovechar todo el producto
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	reunión familiar
	Por qué se prepara en estas fiestas	N/C
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	N/C
	Lugares en donde se elabora	Piuntza
	Quién los elabora	Elvia Hurtado
	Quienes lo consumen	estrato bajo
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	NO
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	NO
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	NO
Producción del Ingrediente base	Área	Piuntza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Piuntza
	Épocas de producción	cualquier tiempo

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 7						
LOCALIZACION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Chinchipe	Zamora	Piuntza	Guadalupe	Av. Amazonas	Piuntza Bajo
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Zoila Rosa Piedra A.		62 años	F	606- 939	40 años
			Tilapia Trotante			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Tilapia al Horno			

Tipo de plato/bebida/postre		Plato Típico		
		Alta	Media	Baja
Sensibilidad al cambio				x
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)		Piuntza		
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Progreso		
Características	Ingredientes	sal, comino, pimienta, cebolla y pescado tilapia		
	Ingrediente principal	Tilapia		
	Preparación	Poner los condimentos, pimienta, culantro y zanahoria en el centro de la Tilapia enredarla en papel aluminio y meterla al horno.		
	Acompañamiento	arroz, yuca o patacón y ensalada		
	Combinación/sustitución de productos	No existe		
	Nombre de los platos con el ingrediente base	Tilapia Frita, chicharrón de Tilapia		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	No se cuenta, es un secreto en la familia		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			
	Horno de barro			
	utensilios de madera			
	cocina a leña			
	Otros:	gas, sartén, papel aluminio		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Propio de la familia Quezada		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	porque tiene jugo al preparar sin haberle puesto agua		
	Significado que posee el plato	N/C		
	Historia	N/C		
	Usos	Alimentación		
	Qué representa	Comida propia del lugar		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Día de la Madre, Maestro, Carnavales y reuniones		
	Por qué se prepara en estas fiestas	existe abundante consumo		
	Relación con mitos/leyendas	N/C		
	Relación con las fiestas	Por se un plato especial		
	Lugares en donde se elabora	Piuntza		
	Quién los elabora	Zoila Piedra		
Quienes lo consumen	estrato Alto , Medio y bajo			
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	no		
	Comercializan el plato	No		
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si		
	Comercializan	No		
	Mercados (al mayorista)	No		
	Mercados (al minorista)	No		
Producción del ingrediente base	Área	Piuntza		
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente Ecuatoriano		
	Provincia	Zamora Chinchipe		

Población	Piuntza
Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 8						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Chinchipe	Zamora		Guadalupe	17 de Nov	Piuntza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Aida Tocto Guanuche		29 años	f	3036484	29 años
Nombre del plato/bebida/postre			Chupe de Tilapia			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			no tiene otro nombre			
Tipo de plato/bebida/postre			Caldo			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Piuntza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
Características	Ingredientes			Tilapia, verde, arroz, maní o huevo		
	Ingrediente principal			Tilapia		
	Preparación			refreír la olla x tres minutos con aliños agregar agua, sal, poner verde, arroz una vez que estén cocinados poner la tilapia.		
	Acompañamiento			se sirve acompañado de canguil o chifles y limón		
	Combinación/sustitución de productos			pescado		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			tilapia sudada, frita, hornada, ceviche.		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Abundante tilapia y buen refrito.		
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			Piuntza		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			N/C		
	Significado que posee el plato			N/C		
	Historia			N/C		

	Usos	Alimentación y alivia las molestias del chuchaqui
	Qué representa	Un plato nuevo en el barrio
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	se prepara con pedidos
	Por qué se prepara en estas fiestas	N/C
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	N/C
	Lugares en donde se elabora	Piuntza
	Quién los elabora	Aida Tocto
	Quienes lo consumen	estrato medio y bajo
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	No
	Comercializan	Org. Ranicultores de Piuntza
	Mercados (al mayorista)	Org. Ranicultores de Piuntza
	Mercados (al minorista)	N/C
Producción del Ingrediente base	Área	Piuntza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente, Ventas se abastece al mercado de la provincia
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Piuntza
	Épocas de producción	permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 9						
LOCALIZACION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Chinchipe	Zamora	Chamico	Cumbaratza	sin nombre	chamico
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Celia Mendieta		81 años	f	orilla del rio	57
Nombre del plato/bebida/postre			Callamba frita			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			N/C			
Tipo de plato/bebida/postre			Plato Tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
			x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Pasando el puente de Chamico			

Lugares más cercanos al lugar de preparación		Chamico
Características	Ingredientes	manteca, callamba, sal, fideo
	Ingrediente principal	Callamba
	Preparación	recoger del campo la callamba, lavar, sancochar y freír con fideo cocinado
	Acompañamiento	Molido de plátano
	Combinación/sustitución de productos	N/C
	Nombre de los platos con el ingrediente base	N/C
Utensilios para la preparación	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	
	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	cazuela de barro en aquellos tiempos
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	se originó por la situación económica (pobreza) y la carencia de productos en el lugar debido la distancia y difícil acceso a un mercado.
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	N/C
	Significado que posee el plato	N/C
	Historia	N/C
	Usos	como parte de la Alimentación diaria
	Qué representa	N/C
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	cualquier Temporada es decir cuando se conseguía este producto
	Por qué se prepara en estas fiestas	N/C
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	N/C
	Lugares en donde se elabora	Al otro lado del barrio Chamico pasando el puente
	Quién los elabora	Celia Mendieta
	Quienes lo consumen	Estrato Bajo (plato familiar de escasos recursos)
	Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato
Comercializan el plato		N/C
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si
	Comercializan	N/C
	Mercados (al mayorista)	N/C
	Mercados (al minorista)	N/C
Producción del Ingrediente base	Área	Chamico
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Chamico
	Épocas de producción	Diciembre a Enero

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 10						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch.	Zamora		Guadalupe	16 de Julio	Piuntza
	Zamora Ch.	Zamora		Guadalupe	sin nombre	Piuntza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Luis Alberto Herráez B		46	M	606-984	43 años
	Ramón A. Costa M.		52 años	M	606-937	18 años
Nombre del plato/bebida/postre			Ancas de Rana Apanada			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Desconoce			
			No tiene otro nombre			
Tipo de plato/bebida/postre			Plato Típico			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
						X
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Piuntza Bajo			
			Piuntza, Guadalupe ,Yanzatza, Los Encuentros			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
			Guadalupe			
Características	Ingredientes			galleta molida, yemas de huevo, comino, pimienta, ancas de rana , sal y limón.		
	Ingrediente principal			Ancas de Rana		
	Preparación			Pelar, lavar, sacar solo las ancas a las ranas, aliarlas, dejarlas reposar unos minutos, luego envolvemos en galleta molida y yemas de huevo, está listo el sartén para freírlas.		
	Acompañamiento			papas fritas, patacones, arroz, mayonesa. patacones, papas fritas, queso		
	Combinación/sustitución de productos			Desconoce		
				Desconoce		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			ceviche de rana crema y ceviche de Rana		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			Utilizar aceite de olivo, preparar al instante. la rana debe estar recién faenada		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:			sartén, cuchara de freír.		

Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Asia
		Piuntza
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	porque se utiliza solamente las ancas
		N/C
	Significado que posee el plato	plato típico de la comunidad
		identidad gastronómica de Zamora Chinchipe
	Historia	inicia en el barrio Piuntza promocionado por el gobierno a través de la Corporación financiera el producto es originario de Asia
	Usos	Alimentación.
		alimentación afrodisiaca, y la sangre es utilizada como medicina en problemas neurológicos y es consumido en los hospitales de EE.UU. Para pacientes que sufren de alergia, y problemas cardiovasculares y de circulación.
	Qué representa	tradición e ingresos económicos
		plato exótico de Zamora
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	año nuevo, navidad, todo el año
	Por qué se prepara en estas fiestas	Cuando se reúne la familia
		Por ser un plato especial, plato típico de la comunidad
	Relación con mitos/leyendas	Desconoce
		Desconoce
Relación con las fiestas	N/C	
	N/C	
Lugares en donde se elabora	Piuntza	
	restaurantes de Piuntza, Zamora, Yanzatza, etc.	
Quién los elabora	Germán Quezada	
	Lic. Carmen Guanuche	
Quienes lo consumen	estrato alto-medio y bajo	
	estrato alto-medio y bajo	
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan el plato	No
		No
	Comercializan el plato	No
		No
Centros de producción del ingrediente base		si
	Producción directa (consumo interno)	si
		No
	Comercializan	No
		No
	Mercados (al mayorista)	NO
	Mercados (al minorista)	No

Producción del ingrediente base		No
		Piuntza
	Área	Piuntza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente Ecuatoriano
	Provincia	Zamora Chinchipe
		Zamora Chinchipe
	Población	Piuntza
		Piuntza
Épocas de producción	Permanente	
	Permanente	

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 11						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Zamora Ch	Zamora	Piuntza	Guadalupe	sin nombre
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Vicente Calderón E.		57	M	3036435	12
Nombre del plato/bebida/postre			Ceviche de Rana			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			N/C			
Tipo de plato/bebida/postre			Ceviche			
Sensibilidad al cambio				Alta	Media	Baja
					x	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Piuntza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			LA Saquea			
Características	Ingredientes		Rana, tomate, aceite, culantro, pimienta picante, limón, cebolla, comino, salsa de tomate.			
	Ingrediente principal		Rana			
	Preparación		cocinar por 10 minutos y desmenuzar la rana, licuar tomate y mezclar poner sal pimienta salsa de tomate, cebolla y culantro			
	Acompañamiento		patacones, arroz			
	Combinación/sustitución de productos		pollo, camarón, carne			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		rana apanada, ancas de rana			
	Recomendaciones de preparación (tips)		la carne de rana bien aliñada			

	especiales o secretos)	
	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	ollas de aluminio, lavacaras
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	plato originado en Piuntza ya aquí se inicia el cultivo de la rana por primera vez en la provincia
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	por ser elaborado de la carne de rana
	Significado que posee el plato	N/C
	Historia	N/C
	Usos	N/C
	Qué representa	Plato turístico y novedoso
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	fiestas familiares y amigos
	Por qué se prepara en estas fiestas	N/C
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	N/C
	Lugares en donde se elabora	Piuntza, Zamora, Yanzatza
	Quién los elabora	Vicente Calderón
	Quienes lo consumen	Visitantes
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	Cruz Roja
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	No
	Comercializan	Org. Ranicultores de Piuntza
	Mercados (al mayorista)	N/C
	Mercados (al minorista)	N/C
Producción del ingrediente base	Área	Piuntza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Piuntza
	Épocas de producción	permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 12						
LOCALIZACIÓN =	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora	Zamora	-	Timbara	sin nombre	Sakanza
	Zamora	Zamora		Guadalupe	av. Amazonas	Piuntza bajo

CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:	Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Delia Vacacela	42	f	606- 621	20
	Angelita Andrade	59	F	606- 985	44
Nombre del plato/bebida/postre		Cuy asado			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre		Desconoce			
Tipo de plato/bebida/postre		Plato tradicional			
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja	
			X		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)		Sakantza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Zamora			
		Piuntza Bajo			
		Guadalupe			
Características	Ingredientes	ajo, cebolla, comino, sal y el cuy			
	Ingrediente principal	aliños caseros			
	Preparación	pelar el cuy y aliñarlo, con ajo, cebolla, comino, orégano bien molidos, dejar una noche entera y asarlo en las brasas al día siguiente			
	Acompañamiento	Papachina o yuca arroz, yuca, ensalada.			
	Combinación/sustitución de productos	No existe pollo Ahumado natural			
	Nombre de los platos con el ingrediente base	estofado de cuy y caldo de cuy estofado de cuy, caldo de cuy			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	No existe secreto dejarlo aliñado de un día para otro			
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro			
Horno de barro					
utensilios de madera					
cocina a leña					
Otros:		un Palito y Brasas de carbón			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Tradición Cultural de la etnia Saraguro Plato tradicional - Ancestral			
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	porque se lo asa al cuy Lleva el nombre del animalito			
	Significado que posee el plato	Desconoce Desconoce			
	Historia	Desconoce			

		Desconoce
	Usos	Alimentación y medicina para curar la anemia y eliminar las malas energías dentro de la cultura kichwa
	Qué representa	un plato típico de la cultura Un plato favorito
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Navidad, matrimonios, ritos culturales de los kichwas, carnavales, trabajos de casa.
	Por qué se prepara en estas fiestas	es un plato favorito de las fiestas porque existe buen consumo
	Relación con mitos/leyendas	Desconoce Desconoce
	Relación con las fiestas	es un plato para compartir entre todos es un plato exquisito
	Lugares en donde se elabora	Sakantza Piuntza Bajo
	Quién los elabora	Delia Vacacela Angelita Andrade
	Quienes lo consumen	Priostes, Mayordomos, Muñedores, y por último los invitados y visitantes. Estrato Alto, Medio, Bajo
Instituciones/or ganizaciones		No
	Promocionan el plato	Org. 17 de Enero
	Comercializan el plato	Socia de la Org. 17 de Enero
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si Si
	Comercializan	No NO
	Mercados (al mayorista)	No No
	Mercados (al minorista)	No No
		No
Producción del Ingrediente base	Área	Sakanza Piuntza Bajo
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente Ecuatoriano Oriente Ecuatoriano
	Provincia	Zamora Chinchipe Zamora Chinchipe
	Población	Sakanza Piuntza Bajo
	Épocas de producción	Permanente Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 13						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora CH.	Zamora		Guadalupe	S/N	Numpan
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Ernesto Tunki Tentetz Y.		55 años	M	No tiene	37 años
Nombre del plato/bebida/postre			Hormiga tostada (Week)			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			N/C			
Tipo de plato/bebida/postre			Plato tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Numpan			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
Características	Ingredientes			Hormiga tostada		
	Ingrediente principal			Hormiga		
	Preparación			Tostar la hormiga y servir con plátano cocido, camote cocido o yuca cocido		
	Acompañamiento			Yuca, camote , plátano.		
	Combinación/sustitución de productos			No		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			No		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			N/C		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:			Sartén o paila de aluminio		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Plato ancestral de la cultura shuar		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			nombre del animal		
	Significado que posee el plato			aseo, limpieza		
	Historia			Aparece cuando existe tormentas fuertes y para cazarla hacer fogata		
	Usos			Alimentación		
	Qué representa			Comida típica		
	Temporada (fechas y fiestas en que			Aniversario, festivales de comida		

	se preparan)	
	Por qué se prepara en estas fiestas	concurrar
	Relación con mitos/leyendas	Ejemplo de limpieza para la familia.
	Relación con las fiestas	N/(
	Lugares en donde se elabora	Numpan
	Quién los elabora	Luisa Tentetz
	Quienes lo consumen	Estrato bajo
Instituciones/organizaciones:	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del ingrediente base	Área	Guadalupe
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Numpam
	Épocas de producción	Agosto- Noviembre

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TÉCNICA Nº 14						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	zamora CH.	Zamora		Guadalupe	S/N	Numpan
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Ernesto Tunki Tentetz		55 años	M	No tiene	37 años
Nombre del plato/bebida/postre			Hormiga tostada (Week)			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			N/(
Tipo de plato/bebida/postre			Plato tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Numpam			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
Características	Ingredientes			Hormiga y sal		
	Ingrediente principal			Hormiga		
	Preparación			Tostar la hormiga y servir con plátano cocido,		

		camote cocido o yuca cocido
	Acompañamiento	Yuca, camote , plátano
	Combinación/sustitución de productos	N/C
	Nombre de los platos con el ingrediente base	N/C
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	No existe
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	Sartén o paila de aluminio
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Plato ancestral de la cultura shuar
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	nombre del animal
	Significado que posee el plato	aseo, limpieza.
	Historia	Aparece cuando existe tormentas fuertes y para cazarla hacer fogata
	Usos	Alimentación
	Qué representa	Comida típica
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Aniversario, festivales de comida
	Por qué se prepara en estas fiestas	concurrir entre las nacionalidades
	Relación con mitos/leyendas	Ejemplo de limpieza para la familia.
	Relación con las fiestas	N/()
	Lugares en donde se elabora	Numpam
	Quién los elabora	Luisa Tentets
	Quienes lo consumen	Estrato bajo
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del ingrediente base	Área	Guadalupe
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Numpam
	Épocas de producción	Agosto- Noviembre

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 15						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch	Zamora	N/C	Timbara	S/N	Sakantza

CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Manuel Gualán		44	M	no tiene	14 años
Nombre del plato/bebida/postre			Ají molido en piedra			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Uchu Rumi Kutashka en el idioma Kichwa			
Tipo de plato/bebida/postre			Plato Tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Sakantza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Zamora			
Características	Ingredientes		ají, sal, culantro, cebolla Limón			
	Ingrediente principal		ají			
	Preparación		quitarle la pepa al aji, culantro, cebolla y sal Moler en una piedra de moler conocida como (múchica) en kichwa			
	Acompañamiento		sopa, y diferentes comidas típicas			
	Combinación/sustitución de productos		N/C			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		Ají de pepa de Zambo			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		No se cuenta el secreto			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:		piedras grande y piedra chiquita (hatun rumi uchilla wawa rumi)			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato		típico de la cultura ancestral de los Kichwas saraguros, originario de saraguro			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con el plato		Porque para preparar se muele en piedra			
	Significado que posee el plato		comida diaria			
	Historia		el ají es típico de América			
	Usos		Alimentación, medicina cura el aire, eliminar parásitos.			
	Qué representa		cultural típico del saraguro			
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)		reunión, minga, no debe faltar el aji en las comidas			
	Por qué se prepara en estas fiestas		elemento principal			
	Relación con mitos/leyendas		N/C			
	Relación con las fiestas		no debe faltar en las fiestas el uchú Jaya junto a un buen jarro de chicha			

	Lugares en donde se elabora	Sakantza
	Quién los elabora	personas ancianas que conocen la preparación, Manuel Gualán
	Quienes lo consumen	toda la familia y los visitantes en el caso de las fiestas
Instituciones/organismos/zac.	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del Ingrediente base	Área	Zamora
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Sakantza
	Épocas de producción	Permanente
		Todo el Año

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 16						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora CH.	Zamora	N/()	Cumbaratza	S/()	San Juan
						San Sebastián
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Dávalos Inés		53 años	F	no tiene	50 años
	Jose María Yangora		43 años	F	no tiene	43 años
Nombre del plato/bebida/postre			Mukindes			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Desconoce			
			Desconoce			
Tipo de plato/bebida/postre			Plato Tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			X			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			San Juan de Guaguayme			
			San Sebastián			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guguayme			
			Guadalupe			
Ingredientes			Mukinde, palmito, sal			

	Ingrediente principal	Mukindes
	Preparación	Rallar el cogollo de Palma, picar en rodajas el Mukindes, ponemos un poquito de sal enredamos en hojas de bijao amarramos y ponemos a cocinar o asar como se desee el plato y está listo para servirse ya sea en familia o en comunidad.
	Acompañamiento	yuca , plátano Cocido Yuca, plátano cocido y ají molido o enteros según los gustos.
	Combinación/sustitución de productos	Desconoce EL Chanranchi
	Nombre de los platos con el ingrediente base	Mukinde frito Mukindes asados
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	No existen secretos No existen secretos
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	paila de aluminio para freír o fogata para asarlo
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Plato Ancestral origen Ancestral
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	lleva el nombre del animal Lleva el nombre del animal
	Significado que posee el plato	comida típica de la cultura shuar Desconoce
	Historia	N/C N/C
	Usos	Alimentación y medicina la manteca usamos para la limpieza de manchas de la cara y espinillas
	Qué representa	la solidaridad comida típica de las comunidades shuar
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Cualquier Temporada
	Por qué se prepara en estas fiestas	son exquisitos. es el sustento de las familias shuar
	Relación con mitos/leyendas	N/C N/C
	Relación con las fiestas	este plato es importante por lo tanto no debe faltar en la mesa de la fiesta N/C
	Lugares en donde se elabora	San Juan san Sebastián

	Quién los elabora	Inés Dávalos María Yangora	
	Quiénes lo consumen	Estrato Medio y Estrato Bajo estrato bajo, en la actualidad la gente mestiza ya consume los Mukindes	
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan el plato	No No	
	Comercializan el plato	No No	
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si Si	
	Comercializan	No No	
	Mercados (al mayorista)	Noi No	
	Mercados (al minorista)	No No	
Producción del Ingrediente base	Área	San Juan San Sebastián	
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente Oriente	
	Provincia	Zamora Chinchipe Zamora Chinchipe	
	Población	San Juan San Sebastián	
	Épocas de producción	Cualquier Tiempo Todo el Año	

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 17						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch.	Zamora		Cumbaratza	sin nombre	Chamico
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sánchez G. Julia Martina		56	F	No tiene	20 años
Nombre del plato/bebida/postre			Comida de los 12 Apóstoles			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Fanesca			
Tipo de plato/bebida/postre			Sopa			

		Alta	Media	Baja
Sensibilidad al cambio		x		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)		Chamico		
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Namírez		
Características	Ingredientes	fréjol, haba, garbanzo, lenteja, arveja, zarandaja, achogcha, col, zambo, Zapallo, pescado, papachina.		
	Ingrediente principal	12 ingredientes		
	Preparación	aliñar la olla y poner los 12 ingredientes el tanto que coja los tres dedos cocinar y agregar quesillo		
	Acompañamiento	12 platillos		
	Combinación/sustitución de productos	no hay, son únicos		
	Nombre de los platos con el ingrediente base	N/C		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	No existen secretos		
Utensilios para la prepara.	Ollas de barro			
	Horno de barro			
	utensilios de madera			
	cocina a leña	de preferencia cocinar a leña sino a gas		
	Otros:	ollas de aluminio		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Es tradicional		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	Porque se utiliza los 12 granos para elaborar la sopa		
	Significado que posee el plato	Ultima cena del señor Jesús junto a sus 12 apóstoles		
	Historia	N/C		
	Usos	Alimentación		
	Qué representa	a los 12 apóstoles		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Semana Mayor (Semana Santa)		
	Por qué se prepara en estas fiestas	Por costumbre o tradición)		
	Relación con mitos/leyendas	N/C		
	Relación con las fiestas	es el indicado para consumir en fiestas religiosas de semana santa.		
	Lugares en donde se elabora	Chamico		
	Quién los elabora	Julia Sánchez		
	Quienes lo consumen	estrato bajo		
Instituciones/org.	Promocionan el plato	No		
	Comercializan el plato	no		
Centros de producción del ingredi.	Producción directa (consumo interno)	algunos Productos		
	Comercializan	No		
	Mercados (al mayorista)	No		
	Mercados (al minorista)	No		

Producción del Ingrediente base	Área	Chamico
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente Ecuatoriano
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Chamico
	Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TÉCNICA Nº 18						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch.	Zamora	Zamora	Timbara	Av. el Ejército	Tunantza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Manuel E. Apolo B		58 años	M	2 606-105	24 años
Nombre del plato/bebida/postre			Miel con quesillo			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			N/C			
Tipo de plato/bebida/postre			Postre			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				x		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Tunantza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Zamora			
Características	Ingredientes			miel de caña, quesillo del día		
	Ingrediente principal			miel y quesillo		
	Preparación			picar el quesillo en trocitos pequeños y mesclar con la miel		
	Acompañamiento			No existe		
	Combinación/sustitución de productos			N/C		
	Nombre de los platos con ingrediente base			N/C		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			N/C		
	ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña			x		
	Otros:			vaporadora de latón		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Se origina como postre en el estadero 7 Pingas, por ser un plato exclusivamente zamorano		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			Lleva el nombre de los dos productos que son utilizados		
	Significado que posee el plato			gratitud		
	Historia			En aquellos tiempos la miel con quesillo era ofrecido por todos ya sean en las fincas y en los hogares.		
	Usos			Alimentación		
	Qué representa			brindis		
	Temporada (fechas en que se preparan)			Permanente		
	Por qué se prepara en estas fiestas			N/C		
	Relación con mitos/leyendas			N/C		
Relación con las fiestas			N/C			

	Lugares en donde se elabora	Tunantza
	Quién los elabora	María Evelia Ordóñez Betancourt
	Quienes lo consumen	Todo visitante
Instituciones/or	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingred.	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	no
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del Ingrediente base	Área	Zamora
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Tunantza
	Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 19						
LOCALI.	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch.	Zamora	N/C	Guadalupe	Sin nombre	Numpam
	Zamora Ch.	Zamora	N/C	Timbara	sin nombre	Martín Ujukam
CARACT. DEL INFORM. CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sergio Kunkiche		40	M	no tiene	40 años
	Andrés kayapa		56	M	No tiene	18
Nombre del plato/bebida/postre			Chicha de Chonta			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Uwie (idioma Shuar) Uwie			
Tipo de plato/bebida/postre			Chicha			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Comunidades Shuar Comunidades Shuar			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe Zamora			
Características	Ingredientes		Chonta, esencia de plátano maduro, fermento de camote esencia de plátano maduro, fermento de chicha, chonta			
	Ingrediente principal		Chonta			
	Preparación		Lavar, cocinar la chonta, pelar, sacar la pepa, luego majar poner agua cocinada , cernir, poner esencia de plátano maduro, dejar tapado el recipiente con hojas, al día siguiente esta listo para servirse.			
	Acompañamiento		Se sirve solo Se sirve solo			
	Combinación/sustitución de productos		maduro, yuca, camote,sango,pelma (Tuca) Yuca			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		aguardiente de chonta, anisado de chonta. Anisado de chonta Chonta Cocinada			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		cantar durante 12 horas himnos de la cultura revolviendo constantemente, no poner agua fría			

		Una vez preparada la chicha danzar al contorno, invocando a la planta desde la siembra hasta la cosecha, no abandonar la danza y evitar expulsar gases humanos.	
	Ollas de Barro	De preferencia ollas de barro	
	Horno de barro		
	utensilios de madera	Porrón, colador	
	cocina a leña	x	
	Otros:	Ollas de aluminio	
Usos y conservación (Valoración)	Valor histórico y cultural del plato	Originario de la selva Amazónica utilizada en los ritos de reducción de cabezas.	
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	lleva el nombre de la fruta por ser elaborado de la chonta	
	Significado que posee el plato	Significa Cariño, hospitalidad, fuerza. comida, bebida, fuerza	
	Historia	preparamos en agradecimiento a la naturaleza por las cosechas N/C	
	Qué representa	Bebida y alimentación (come y bebe) Costumbre de la cultura shuar	
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	fiesta de la culebra y ritos de reducción de cabezas	
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque es una bebida especial para servir en actos rituales Enero, justamente en este mes se cosecha este producto (una sola vez al año)	
	Relación con mitos/leyendas	Chonta considerad como un dios dentro de la cultura El ser humano , se transforma	
	Relación con las fiestas	sin esta bebida no hay fiesta N/C	
	Lugares en donde se elabora	En el hogar de un cacique en cada comunidad shuar (numpam, Kim, curitnza, etc). (Martin Ujukam) comunidad shuar, en la familia	
	Quién los elabora	La esposa del cacique con la ayuda de las esposas de los subordinados (Carmen Ijisam) Lucia Angelica Tiwi	
	Quienes lo consumen	todos los presentes invitados y familiares	
	Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No No
		Comercializan el plato	No No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si Si	
	Comercializan	No No	
	Mercados (al mayorista)	No No	
	Mercados (al minorista)	No No	
Producción del Ingrediente base	Área	Guadalupe Zamora	
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente ecuatoriano Oriente ecuatoriano	
	Provincia	Zamora Chinchipe Zamora Chinchipe	
	Población	Numpam Martin Ujukam, es decir en toda cantón Zamora, la chonta es de la naturaleza no se cultiva.	
	Épocas de producción	Enero Enero-Abril.	

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N° 20						
LOCALIZACION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora	Zamora	N/C	Timbara	sin nombre	Martin Ujukam
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	German Guarderas		56 años	M	No tiene	40 años
Nombre del plato/bebida/postre			chicha de plátano			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			no existe otro			
Tipo de plato/bebida/postre			Chicha			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			x			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			con pedido en la comunidad de Martin Ujukam			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Zamora			
Características	Ingredientes			Plátano maduro, piña, hierba aromáticas		
	Ingrediente principal			Plátano pintón		
	Preparación			Picar el plátano en rodajas, mezclar con agua hervida fría, agregar hierba aromática a gusto, no necesita endulzar, el plátano tiene su propio dulce, suficiente para darle sabor a la bebida		
	Acompañamiento			se sirve solo		
	Combinación/sustitución de productos			guineo seda o el almendra		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			colada de plátano maduro con leche hierba aromática		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			olla exclusivamente para la chicha no debe ser usada para otra preparación		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:			Cuchillo, olla de cerámica para remplazar la olla de barro		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Origen Zamorano por el producto propio de la zona		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			por ser elaborada del plátano		
	Significado que posee el plato			bebida autóctona y tradicional		
	Historia			el plátano es venido conjuntamente con la llegada de los españoles		

	Usos	Bebida diurética, refresco, y bebida alcohólica cuando es fermentada
	Qué representa	costumbre de la cultura shuar
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	bebida de tiempo y reuniones familiares
	Por qué se prepara en estas fiestas	por costumbre, para celebrar algo, o para levantar el ánimo
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	estimulante y nutritivo dependiendo del grado de fermentación
	Lugares en donde se elabora	Zamora, Martin Ujukan
	Quién los elabora	Germán Guarderas
	Quienes lo consumen	Personas mayores de la cultura shuar y los hispanos que valoran nuestra cultura
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del Ingrediente base	Área	Zamora
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Martin Ujukam
	Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 21						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch.	Zamora	N/C	Guadalupe	Av. Amazon	Piuntza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Angelita Andrade		59 años	F	606-985	44 años
Nombre del plato/bebida/postre			Coctel de Crema de Guayaba			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			No tiene otro nombre			
Tipo de plato/bebida/postre			Licor			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
					x	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Piuntza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
Características	Ingredientes			guayaba, azúcar, huevos, puro		
	Ingrediente principal			puro guayaba		

	Preparación	cocinar la guayaba, licuarla, batir la clara de los huevos a punto de nieve, mezclar con punta y endulzar con azúcar
	Acompañamiento	Se sirve solo
	Combinación/sustitución de productos	No existe
	Nombre de los platos con el ingrediente base	helados de crema de guayaba, jugos y dulces
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	No existe secretos
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	olla de aluminio, galón plástico, licuadora, batidora y colador
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	en la Fiesta de san José
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	es una crema deliciosa
	Significado que posee el plato	algo natural del lugar
	Historia	N/C
	Usos	bebida especial
	Qué representa	brindis especial
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Matrimonio, campañas políticas, Aniversarios, etc.
	Por qué se prepara en estas fiestas	hacen pedidos para estos eventos
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	bebida típica de estos eventos
	Lugares en donde se elabora	Parador turístico de Piuntza (Piuntza)
	Quién los elabora	Angelita Andrade
	Quienes lo consumen	Estrato Medio y Bajo
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	Org. 17 de Enero
	Comercializan el plato	Socia de la Org. 17 de enero
Centros de producción del ingrediente.	Producción directa (consumo interno)	si
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	no
Producción del Ingrediente base	Área	Piuntza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Piuntza
	Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 22						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Zamora Ch.	Zamora		Guadalupe	16 de julio
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Luis A. Herráez B		46	M	606-984	43
Nombre del plato/bebida/postre			Coctel de Cabezas de Rana			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Manjar de los Reyes			
Tipo de plato/bebida/postre			Licor			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
			X			
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Piuntza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Guadalupe			
Características	Ingredientes			Cabezas de rana, leche, manzanas, huevo criollos, anís, trago, canela, panela molida, punta		
	Ingrediente principal			Cabeza de rana		
	Preparación			Cocinar la leche con las cabezas de rana, anís, canela y panela, luego se agrega la yema de los huevos licuada, enseguida licuar la manzana mesclar con el contenido, embotellar y enterrar dejar reposar durante 15 días.		
	Acompañamiento			no se acompaña con ninguna cosa		
	Combinación/sustitución de productos			licuados, sancochos		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			Sancochos y jugos con huevos criollos		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			guardar en recipientes de vidrio		
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro				
Horno de barro						
utensilios de madera						
cocina a leña						
Otros:			vasijas de plástico o vidrio especial			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Tradición de la comunidad, copiado de la costa cambiando de producto.		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			por ser un producto propio de la Amazonía nombre		
	Significado que posee el plato			Realce y renombre dentro de las bebidas		
	Historia			Mi madre antes preparaba coctel de pata de res, para el bautizo de mi hijo preparó con		

		cabezas de Rana cambiando de producto esa fue la primera vez resultado bueno y seguimos preparando
	Usos	Bebida de compromiso social, medicina para el dolor de cabeza, en jugos licuado con huevos criollos evita la anemia
	Qué representa	tradición de la comunidad
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	reuniones familiares, Navidad, Año Nuevo, Carnavales.
	Por qué se prepara en estas fiestas	Por ser una bebida suave y deliciosa
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	es una bebida especial
	Lugares en donde se elabora	Piuntza
	Quién los elabora	Luis Alberto Herráez Bazorto
	Quienes lo consumen	Estrato medio-bajo
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	N/C
	Comercializan el plato	N/C
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	Si
	Comercializan	N/C
	Mercados (al mayorista)	N/C
	Mercados (al minorista)	N/C
Producción del ingrediente base	Área	Piuntza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente exporta dentro del país y al exterior
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Piuntza
	Épocas de producción	Todo el año

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 23						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch.	Zamora	N/C	San Carlos	N/C	San Carlos
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Edgar Jiménez		45	M	no tiene	25 años
Nombre del plato/bebida/postre			Alto Voltaje			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Trifásico			
Tipo de plato/bebida/postre			Bebida alcohólica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				x		
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			San Carlos			
Lugares más cercanos al lugar de			Namírez			

preparación		
Características	Ingredientes	Punta, Si café, azúcar, agua, leche
	Ingrediente principal	Punta
	Preparación	hervir agua endulzar con azúcar, la leche hervida mesclar con punta esto se corta lo cernimos en un colador, una vez cernido agregamos el agua hervida dulce, si café, la leche y la punta sobrante, servir calentito.
	Acompañamiento	se sirve solo
	Combinación/sustitución de productos	no existe
	Nombre de los platos con el ingrediente base	cocteles
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	revolver constantemente durante la preparación
Utensilios para preparar-	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	ollas de aluminio, jarras, cucharas, colador
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	Mingas comunitarias de la parroquia san Carlos
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	N/C
	Significado que posee el plato	bebida propia de la comunidad
	Historia	N/C
	Usos	bebida alcohólica
	Qué representa	trago típico de la parroquia
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	mingas de la comunidad, grados
	Por qué se prepara en estas fiestas	costumbre
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	N/C
	Lugares en donde se elabora	San Carlos
	Quién los elabora	Edgar Jiménez
	Quienes lo consumen	estrato medio-bajo
Instituciones/organizaci.	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del Ingrediente base	Área	San Carlos
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	San Carlos
	Épocas de producción	permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA N°24						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora Ch	Zamora	N/C	Cumbaratza	N/C	Cumbaratza
	Zamora Ch	Zamora	N/C	Cumbaratza	Juan Montalvo	Cumbaratza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Alipio Castillo Vaca		65 años	M	84558336	50
	Sócrates Castillo		43	M	91542788	43
Nombre del plato/bebida/postre			7 Alipios			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			No tiene			
Tipo de plato/bebida/postre			Bebida alcohólica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Cumbaratza			
			Cumbaratza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Namírez			
			Cumbaratza			
Características	Ingredientes		nervio del toro, patas, de toro, gallina, uva, manzana, Cabeza de toro, pasas y trago			
			Guarapo, nervio, patas, cabeza de toro y azúcar, trago.			
	Ingrediente principal		aguardiente, nervio y las patas de toro, Guarapo-			
	Preparación		Para destilar el trago le agrego nervio de res, pata, cabeza y ponemos a cocinar, una vez cocinado le agregamos esencia para que de color similar a Ron y azúcar.			
	Acompañamiento		Solo o con Leche			
			Solo			
	Combinación/sustitución de productos		N/C			
		No existe				
Nombre de los platos con el ingrediente base		N/C				
		Macerado de frutas				
Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		cocinarlo				
		No se pude comentar el secreto				
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña		cocina de leña y gas			
	Otros:		ollas de cobre, ollas de aluminio			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato		Feria Agropecuaria de Cumbaratza			
			se Originó en Cumbaratza			
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato		Lleva el nombre del número de hijos del señor Alipio Castillo.			
			Lleva el nombre del número de hijos de la			
Significado que posee el plato		N/C				

		N/C
	Historia	<p>inició en el barrio Tunantza el señor Emiliano conocido como el huanchaco</p> <p>La falta de empleo nos pusimos a sembrar caña y destilar trago pero como el trago simple no era comercial, nació el invento de los 7 Alipios y para diferenciar de los demás licores se le puso este nombre</p>
	Usos	bebida alcohólica, medicina ayuda en trastornos menstruales tomar mezclada con jugo de naranja y zanahoria, un huevo criollo tomar un vaso diario de esto
	Que representa	Bebida Típica de Cumbaratza
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Permanente, día de la madre, Padre, fiestas de cooperativas
	Por qué se prepara en estas fiestas	<p>existe buen consumo</p> <p>existe buena comercialización</p>
	Relación con mitos/leyendas	<p>le preparaban de los 7 nervios de toros</p> <p>N/C</p>
	Relación con las fiestas	<p>Bebida Tradicional de las fiestas Zamoranas</p> <p>Esta bebida no debe faltar en las fiestas</p>
	Lugares en donde se elabora	<p>Cumbaratza</p> <p>Cuzuntza bajo</p>
	Quién los elabora	<p>Alipio Castillo</p> <p>Sócrates Castillo</p>
	Quienes lo consumen	<p>estrato alto, medio, bajo</p> <p>estrato alto, medio, bajo</p>
Instituciones/ organizaciones	Promocionan el plato	<p>Predesur</p> <p>No</p>
	Comercializan el plato	<p>Si</p> <p>No</p>
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	<p>Si</p> <p>Si</p>
	Comercializan	<p>No</p> <p>No</p>
	Mercados (al mayorista)	<p>No</p> <p>No</p>
	Mercados (al minorista)	<p>No</p> <p>No</p>
Producción del Ingrediente base	Área	<p>Cumbaratza</p> <p>Cuzuntza Bajo</p>
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	<p>Oriente</p> <p>Oriente</p>
	Provincia	<p>Zamora Chinchipe</p> <p>Zamora Chinchipe</p>
	Población	<p>Cumbaratza</p> <p>Cumbaratza</p>
	Épocas de producción	<p>Permanente.</p> <p>una vez al mes durante todo el año</p>

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 25						
LOCALIZACION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad :
	Zamora Ch	Zamora	B. Zamora	Timbara	Av. del ejército	Barrio Tunantza
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Manuel E. Apolo Berrú		58 años	M	606-105	24 años
Nombre del plato/bebida/postre			7 Pingas			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Wiski Zamorano			
Tipo de plato/bebida/postre			bebida alcohólica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					x	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Tunantza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Zamora			
Características	Ingredientes			caña, carnes y frutas		
	Ingrediente principal			trago		
	Preparación			destilado con carne y macerado con frutas		
	Acompañamiento			se sirve solo		
	Combinación/sustitución de productos			Guayaba, naranjilla, mora		
	Nombre de los platos con el ingrediente base			No tiene		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			absoluta Reserva		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	utensilios de madera					
	cocina a leña					
	Otros:			pipas fermentadoras de madera, alambiques de cobre		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato			Creado hace 45 años por señor Emiliano Ocampo hizo la Formula(bebida especial)		
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato			porque alguien se le ocurrió decir estamos tomando siete pingas y se quedó con ese nombre		
	Significado que posee el plato			afrodisiaco		
	Historia			Se empezó a beber este licor como un compuesto especial era muy cotizado y el nombre resulto una vez cuando estábamos bebiendo un grupo de amigos.		
	Usos			bebida alcohólica		
	Qué representa			bebida típica de Zamora		
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)			Permanente		

	Por qué se prepara en estas fiestas	
	Relación con mitos/leyendas	siempre era apreciado por la cúpula de gobierno. Allá pos años 1966 y 1970 para conseguir un cargo público lo primero que obsequiaban era este licor, y conseguían inmediatamente es por ello el nombre de "Elixir Milagroso"
	Relación con las fiestas	no tiene
	Lugares en donde se elabora	Tunantza
	Quién los elabora	Manuel Apolo
	Quienes lo consumen	Público en General
Instituciones/ Organ.	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción de ingrediente	Producción directa (consumo interno)	x
	Comercializan	No
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del ingrediente base	Área	Tunantza
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Tunantza
	Épocas de producción	Permanente

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA Nº 26						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Zamora	Zamora	N/C	Guadalupe	Vía Yacuamb	N/C
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sr. Gonzalo Morales		60 años	M	606-947	25 años
Nombre del plato/bebida/postre			Macerado de Membrillo			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			Macerado			
Tipo de plato/bebida/postre			Licor			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
					x	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Guadalupe			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Piuntza			
Características	Ingredientes			azúcar, Membrillo		
	Ingrediente principal			membrillo		
	Preparación			licuar el azúcar junto con el membrillo, dejarlo macerar por seis meses		

	Acompañamiento	Sirve solo
	Combinación/sustitución de productos	N/C
	Nombre de los platos con el ingrediente base	N/C
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	enterrar bajo tierra y dejarlo por varios días
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	
	Horno de barro	
	utensilios de madera	
	cocina a leña	
	Otros:	Botella de vidrio
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato	copia de un cierto lugar (Yanzatza)
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato	N/C
	Significado que posee el plato	bebida común
	Historia	N/C
	Usos	bebidas alcohólicas
	Qué representa	brindis exclusivo
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	carnaval, actos festivos,
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque en carnal hace frio y se requiere de licor para abrigarse
	Relación con mitos/leyendas	N/C
	Relación con las fiestas	N/C
	Lugares en donde se elabora	Guadalupe
	Quién los elabora	Gonzalo Morales
Quienes lo consumen	amistades	
Instituciones/organizaciones	Promocionan el plato	No
	Comercializan el plato	No
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si
	Comercializan	no
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	No
Producción del Ingrediente base	Área	Guadalupe
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Guadalupe
	Épocas de producción	Febrero y Marzo

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA							
FICHA TECNICA Nº 27							
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:	

	Zamora Chinchipe		Cumbaratza	Cumbaratza	Via. Yantzaza	Rancho Alegre
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Ing. Víctor Eugenio Reyes Zuñiga.		55 años	M	2606814	55 años
Nombre del plato/bebida/postre			Vino rancho Alegre			
Con que otros nombres se lo conoce a este plato/bebida/postre			único			
Tipo de plato/bebida/postre			Licor			
Sensibilidad al cambio			Alta		Media	Baja
					x	
Lugar de expendio/adquisición (actores locales)			Zamora, Yanzatza, Loja en el supermercado de frutas, cuenca en la mansión Alcázar, Cumbaratza			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Cumbaratza			
Características	Ingredientes		frutas seleccionas como mora y papaya (frutas bastante azucaradas)			
	Ingrediente principal		papaya o mora			
	Preparación		el vino lo obtenemos mediante 2 procesos: adicionando al jugo de frutas una cepa de microorganismos que convierten el azúcar de la fruta en alcohol llamado la fermentación; el siguiente proceso es la maduración o añejamiento			
	Acompañamiento		N/C			
	Combinación/sustitución de productos		No			
	Nombre de los platos con el ingrediente base		Jugos			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		fruta cosechada en épocas de verano porque posee gran cantidad, mantener una buena higiene			
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro				
Horno de barro						
utensilios de madera						
cocina a leña						
Otros:		recipiente de plástico para la fermentación , garrafas de vidrio para el añejamiento				
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen del plato		Origen Cubano			
	Porque del nombre/frases relacionadas con el plato		porque la finca se llamaba Rancho Alegre			
	Significado que posee el plato		Valor histórico de Zamora Chinchipe			
	Historia		Inicialmente Rancho Alegre solo elaboro el vino de papaya porque un señor que se llamaba José Duran fue a vivir a EE.UU. Y allá sus hijos se casaron con chicas Cubanas y la madre de una de ellas sabía elaborar vinos de papaya en Cuba entonces don José aprendió de su consuegra y trajo garrafas de vidrio de EE.UU por barco a			

		Guayaquil, traslado a Loja en carro y luego a Zamora traslado las garrafas en ese entonces a lomo de mula y llegó hasta Rancho alegre en 1948 y empezó a producir vino de papaya. luego mi papa le compro la finca y se continua produciendo el vino; anteriormente solo la finca se llamaba Rancho Alegre, en la actualidad todo el sector lleva el nombre de Rancho Alegre.
	Usos	Bebida social
	Qué representa	un producto de renombre
	Temporada (fechas y fiestas en que se preparan)	Todo el año
	Por qué se prepara en estas fiestas	Día de la Madre, Navidad , Día del padre
	Relación con mitos/leyendas	No
	Relación con las fiestas	costumbre de beber vino en las actos sociales
	Lugares en donde se elabora	Rancho Alegre
	Quién los elabora	Ingenieros: Eugenio Reyes , Diana Reyes.
	Quienes lo consumen	Zamoranos, lojanos, todos los visitantes compran para enviar a sus familias al exterior
	Comercializan el plato	Micro - empresa familiar
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	No
	Comercializan	Timbara, Yanzatza, y la parte alta de Zamora para adquirir la mora
	Mercados (al mayorista)	No
	Mercados (al minorista)	Dueños de fincas
Producción del Ingrediente base	Área	Zamora
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Oriente
	Provincia	Zamora Chinchipe
	Población	Cumbaratza
	Épocas de producción	La mora en los meses Diciembre, Enero, febrero, marzo y la papaya es todo el año.

	1. Cuáles platos/bebidas/postres/etc, conoce propios del sector			2. Qué platos/bebidas/postres/etc
	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE
1	caldo de corroncho	Zamora	Liviai Mendieta	Caldo de Corroncho
1	Tilapia al ajillo	Zamora	Ines Delgado	Tilapia Sudada
1	Apanado de Rana	Zamora	Emérita Castillo	Ancas de Rana
1	Caldo de Gallina criolla	Tunanza	María Ordoñez	Caldo de gallina criolla
1	Miel con quesillo	Cumbaratza	Mercedes Castillo	
1	Frita de chancho	Zamora	Liviai Mendieta	
1	Vinos Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
1	7 Pingas (Licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
2	Hormiga culona	Zamora	Victoria Nantip	Ayampaco
2	Caldo de gallina	Zamora	Livia Mendieta	Muchines
2	Cuy asado	Zamora	Livia Mendieta	Chicha de yuca
2	Fritada de chancho	Zamora	Chaco Salinas	Chicha de chonta
2	Miel con quesillo	Zamora	Ines Delgado	
3	Ayampaco	San Juan	Miriam Samareño	Cuy asado
3	Caldo de yamala	San Juan	Miriam Samareño	Mote con queso
3	Caldo de tumulle	San Juan	Ines Dévalos	Chicha de jora
3	Mukindes	San Juan	Ines Dévalos	
3	Hormiga culona	San Juan	Ines Dévalos	
4	Caldo de corroncho	Zamora	Galo Tiwi	Ancas de rana
4	Seco de guanta	Zamora	Galo Tiwi	Tilapia al ajillo
4	Chicha de chonta	Zamora	Galo Tiwi	Caldo de corroncho
4	Chicha de yuca	Zamora	Galo Tiwi	Seco de guanta
4	Ayampaco	Zamora	Galo Tiwi	Chicha de yuca
4	Begonia (licor)	Tutupali	Miguel Cabrera	Chicha de chonta
4	7 Pingas)licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
4	Vinos Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
5	Cecina de chancho	Zamora	Teresa Mendoza	Cecina de chancho
5	Tilapia frita	Zamora	Teresa Mendoza	Tilapia frita
5	Lengua de res	Zamora	Teresa Mendoza	Tilapia en estofado
5	Ancas de rana	Zamora	Teresa Mendoza	Ceviche de rana
5	Ceviche de camarón	Zamora	Teresa Mendoza	Encebollados
5	Encebollados	Zamora	Teresa Mendoza	Vinos Rancho Alegre
5	Jugos	Zamora	Teresa Mendoza	7 Pingas (licor)
5	Batidos	Zamora	Teresa Mendoza	
5	Kuaquer	Zamora	Teresa Mendoza	
6	Cecina de chancho	Zamora	Fabiola Ramon	Ayampaco
6	Caldo de gallina	Zamora	Fabiola Ramon	Seco de Yamala (guanta)
6	Tilapia sudada	Zamora	Fabiola Ramon	Cuy asado

6	Filete de pescado	Zamora	Fabiola Ramon	Chicha de chonta
6	Jugos	Zamora	Fabiola Ramon	Chicha de yuca
7	Ayampaco	Santa Elena	Felina Uvigin	Tilapia asada
7	Caldo de corroncho	Zamora	Amelia Chalán	Caldo de gallina criolla
7	Caldo de pescado	Guaguayme Alto	Narcisa Saca	Fritada de chancho
7				
7				
8	Caldo de corroncho	Zamora	Livia Mendieta	Fritada de chancho
8	Ayampaco	Santa Elena	Luz Tiwi	Cuy asado
8	Fritada de chncho	Zamora	N/C	Caldo de gallina criolla
8	Chicha de chonta	Santa Elena	Galo Tiwi	7 Pingas (licor)
9	Ancas de rana	Zamora	Rosa Guillen	Estofado de Yamala
9	Tilapia frita	Zamora	Rosa Guillen	Vino de papaya
9	Chicha de yuca	Zamora	Galo Tiwi	Miel con quesoillo
9	Chicha de chonta	Zamora	Andres Cayapa	
9	Caldo de corroncho	Zamora	Livia Mendieta	
9	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
9	7 pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
10	Rana apanada	Zamora	Ermita Castillo	Pinchicuna
10	Tilapia frita	Zamora	Ermita Castillo	Chicha de jora
10	Ayampaco	Santa Elena	Angel Ajuaka	Guarapo
10	Chicha de yuca	Santa Elena	Angel Ajuaka	
10	Colada de frutas	El Carmelo	Lucía Conde	
11	Tilapia frita	Piuntza	N/C	Uchumati (seco)
11	Caldo de corroncho	Timbara	Organización de Damas	
11	Ancas de rana	Zamora	Favioba Ramon	
11	Chica de chonta	Zamora	Agustin Tzukanka	
11	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
12	Ayampaco	Zamora	Luz Tiwi	Pescado asado
12	Caldo de yaamala	Zamora	Luz Tiwi	Caldo de corroncho
12	Pescado asado	Zamora	Luz Tiwi	Muquindes
12	Chicha de yuca	Zamora	Luz Tiwi	Ayanpaco
12				Chicha de yuca
12				Chicha de chonta
13	Caldo de corroncho	Zamora	Gloria Correa	Cuy asado
13	Ancas de rana	Zamora	Ines Delgado	Caldo de gallina
13	Ayampaco	Zamora	María Naichap	Empanadas de harina
13	Mukindes	Zamora	María Naichap	Ayampaco
13	Chicha de yuca	Zamora	María Naichap	
13	Chcica de chonta	Zamora	María Naichap	
14	Seco de yamala	Zamora	Livia Mendieta	Fritada de chancho

14	Yamala asada	Zamora	Margarita Perez	Hornado de chanco
14	Seco de carne de res	Zamora	Margarita Perez	Tilapia sudada
14	Sopa de legumbre	Zamora	Margarita Lozano	cecina de Chanco
14	Sopa de carne	Zamora	Margarita Lozano	Vino Rancho Alegre
14	Cuy asado	Zamora	N/SC	Yamala asada
15	Tilapia frita	Zamora	Margarita Lozano	Tilapia frita
15	Tilapia al ajillo	Cumbaratza	Humberto Delgado	Tilapia al ajillo
15	Pescado sudado	Zamora	Margarita Lozano	Cecina de chanco
15	Cecina de chanco	Zamora	Ines Delgado	Ancas de rana
15	Ancas de rana	Cumbaratza	Eugenio Reyes	Mile con quesoillo
15	Miel con quesoillo	Tunantza	Manuel Apolo	
15	Dulce de higos	Zamora	Ines Delgado	
15	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
15	7 pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
16	Carne de res frita	Zamora	Bertha Vargas	Caldo de gallina
16	Menestra de granos secos	Zamora	Bertha Vargas	Cecina de chanco
16	Sopa de granos secos	Zamora	Bertha Vargas	Seco de yamala
16	Sopa de verduras	Zamora	Bertha Vargas	7 pingas (licor)
16	Jugo de papaya	Zamora	Bertha Vargas	
17	Caldo de corroncho	Zamora	Livia Mendieta	Chicha de chonta
17	Ayampaco	Zamora	Victoria Nantip	Chicha de yuca
17	Chicha de chonta	Zamora	Galo Tiwi	Guarapo
17	Chicha de yuca	Zamora	Galo Tiwi	
17	Guarapo	Zamora	Juan Guaman	
18	Tilapia frita	Zamora	Zoila Piedra	Caldo de corroncho
18	Ayampaco	Zamora	Luz Tiwi	Ayampaco
18	Caldo de Corroncho	Zamora	Luz Tiwi	7 Pingas
18	Chicha de Yuca	Zamora	Margarita Wajari	
18	Chicha de Chonta	Zamora	Margarita Wajari	
19	Ayampaco de tilapia	Zamora	Livia Mendieta	7 pingas (licor)
19				
19				
19				
20	Ayampaco	Zamora	Nelson Akacho	Caldo de gallina criolla
20	Tilapia asada	Zamora	Jorge Gonzalez	Ayampaco
20	Caldo de corroncho	Zamora	Lidia Gordillo	Caldo de corroncho
20	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	7 pingas (licor)
20				Chicha de chonta
21	Caldo de gallina criolla	Zamora	Ines Delgado	Caldo de gallina criolla
21	Caldo de corroncho	Zamora	Ines Delgado	Cuy con papas
21	Seco de yamala	Zamora	Livia Mendieta	Leche de tigre
21	Fritada de chanco	Zamora	Livia Mendieta	7 pingas (licor)

21				
22	Estofado de gallina	El Tambo	Anita Abrigo	Fritada de chancho
22	Humitas	El Tambo	Anita Abrigo	Humitas
22	Fritada	El Tambo	Rosario Andrade	Estofado de gallina criolla
22	Tortilla de maíz	El Tambo	Anita Abrigo	Canelazo
23	Fritada de chancho	El Tambo	Estefania Castillo	Fritada de chancho
23	Estofado de gallina	El Tambo	N/C	Caldo de gallina
23	Humitas	El Tambo	Estefania Castillo	Humitas
23	Tamales	El Tambo	Estefania Castillo	Tortillas de maíz gualo
23	Tortillas de maíz	El Tambo	Estefania Castillo	Horchatas
23	Canelazo	El Tambo	Estefania Castillo	Canelazos
24	Caldo de res	El Tambo	María Gueledel	Caldo de gallina
24	Caldo de cordero	El Tambo	María Gueledel	Fritada de chancho
24	Caldo de gallina	El Tambo	María Gueledel	Cuy asado con papa y mote
24	Tortillas asadas de maíz gualo	El Tambo	María Gueledel	
24	Humitas	El Tambo	María Gueledel	Canelazo
24	Tamales	El Tambo	María Gueledel	
24	Fritada de chancho	El Tambo	Blanca Cartuche	
25	Fritada de chancho	El Tambo	Rosario Andrade	Fritada de chancho
25	Humitas	El Tambo	Rosario Andrade	Humitas
25	Tamales	El Tambo	Rosario Andrade	Caldo de gallina
25	Estofado de gallina	El Tambo	Rosario Andrade	
25	Choclos cocinados	El Tambo	Rosario Andrade	
26	Caldo de borrego	El Tambo	María Namisela	Caldo de gallina criolla
26	Tortillas de maíz	El Tambo	María Namisela	Estofado de Cuy
26	Caldo de gallina criolla	El Tambo	María Chamba	
26	Fritada de chancho	El Tambo	María Namisela	
27	Seco de yamala	Zamora	Libia Mendieta	Cuy con papas
27	Tilapia Sudada	Zamora	Fanny Andrade	Caldo de gallina
27	7 Pingas (licor)	Cumbaratza	Luis Jaramillo	7 Pingas (licor)
27	7 Alipios(licor)	Cumbaratza	Alipio Castillo	Leche de tigre
27	Chicha de jora	Sakantza	Delmira Cuenca	
28	Caldo de res	Piuntza	Amanda Paqui	Caldo de gallina criolla
28	Fritada de chancho	Piuntza	Amanda Paqui	Fritada de tumulle
28	Caldo de gallina	Piuntza	Amanda Paqui	Yuca con queso
28	Cuy Asado	Piuntza	Amanda Paqui	Chicha de maiz
28	Guarapo	Piuntza	Amanda Paqui	
28	Miel con quesillo	Piuntza	Amanda Paqui	
29	Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon	Caldo de res
29	Tilapia sudada	Piuntza	Vicente Calderon	Caldo de gallina
29	Tilapa frita	Piuntza	Vicente Calderon	Cuy asado

29	Guayusa	Piuntza	Vicente Calderon	Pinche -Micuna
29	Coctel de piña	Piuntza	Vicente Calderon	Chicha de guarapo
30	Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon	Camaron con legumbres
30	Ceviche de rana	Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia frita
30	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia al jugo
30	Repe de guineo	Piuntza	Vicente Calderon	Chaulafan
30	Horchata	Piuntza	Vicente Calderon	Arroz con camaron
30				Ancas de rana
30				Jugo de naranjilla
30				Jugo de Tomate de arbol
31	Tilapia frita	Piuntza	Dina Bustamante	Tilapia sudada
31	Rana apanada	Piuntza	Zoila Piedra	Caldo de bolas
31	Ceviche de caracol	Piuntza	Zoila Piedra	Horchata
31	Fresco de avena	Piuntza	Dina Bustamante	
31	Postre de piña	Piuntza	Dina Bustamante	
31	Ensalada de frutas	Piuntza	Dina Bustamante	
32	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon	Ancas de rana
32	Ancas de ranas	Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia frita
32	Sancho de res	Piuntza	Vicente Calderon	Caldo de res
32	Fresco de naranjilla	Piuntza	Vicente Calderon	Chicha de jora
32				
33	Mote pillo	Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia frita
33	Bolas de verde	Piuntza	Vicente Calderon	Ancas de rana
33	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon	
33	Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon	
34	Caldo de gallina	Piuntza	Angelita Andrade	Pavo relleno
34	Estofado de gallina	Piuntza	Angelita Andrade	Pollo relleno
34	Ceviche de pollo	Piuntza	Angelita Andrade	Pollo ahumado
34	Ahumado de pollo	Piuntza	Angelita Andrade	
34	Jugo de naranjilla	Piuntza	Angelita Andrade	
34	coctel de rana	Piuntza	Luis Erraez	
35	Arroz con pollo	Piuntza	Ilga Quezada	Caldo de gallina
35	Arroz con carne	Piuntza	Ilga Quezada	cuy con papa
35	Repe de guineo	Piuntza	Ilga Quezada	Tilapia frita
35	Consomé de pollo	Piuntza	Ilga Quezada	Coctel delicia de la
35	Horchata	Piuntza	Ilga Quezada	amazonía
36	Ancas de rana	Piuntza	Aida Tocto	Ancas de rana
36	Tilapia frita	Piuntza	Aida Tocto	Tilapia frita
36	Caldo de gallina criolla	Piuntza	Aida Tocto	Caldo de gallina criolla
36	Leche de soya	Piuntza	Aida Tocto	Cuy asado
37	Seco de yamala	Piuntza	Maria Ortega	Caldo de gallina criolla

37	Caldo de coroncho	Piuntza	Maria Ortega	Estofado de gallina
37	Caldo de gallina	Piuntza	Maria Ortega	Caldo de coroncho
37	fritada de chancho	La Saquea	Beker Aguilar	Seco de yamala
38	Caldo de gallina	Piuntza	Aida Tocto	Caldo de gallina
38	Cuy con papas	Piuntza	Aida Tocto	Cuy con papas
38	Fritada de chancho	Piuntza	Zoila Piedra	Fritada de chancho
39	Cuy asado	Piuntza	Angelita Andrade	Hornado de chancho
39	Caldo de carroncho	Guadalupe	Martín Cruz	Fritada de chancho
39	Tilapia sudada	Piuntza	Zoila Piedra	Caldo de gallina
39	Rana apanada	Piuntza	Zoila Piedra	
39	Guarapo	Piuntza	Luis Paqui	
40	Ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra	Cuy asado
40	Sudado de tilapia	Piuntza	Zoila Piedra	Sancocho de res
40	Tilapia al ajillo	Piuntza	Zoila Piedra	Chicha de avena
40	Tilapia trotando	Piuntza	Zoila Piedra	
40	Miel con quesillo	Piuntza	Zoila Piedra	
40	Coctel de guayaba	Piuntza	Angelita Andrade	
41	fritada de chancho	Piuntza	Vicente Calderon	Fritada
41	Sanchos de bagre	Piuntza	Vicente Calderon	Caldo de res
41	Sopa de yuca	Piuntza	Vicente Calderon	
41	Sopa de verdura	Piuntza	Vicente Calderon	
41	Empanada de verde	Piuntza	Lucia Erraez	
42	Ceviche de rana	Piuntza	Vicente Calderón	Caldo de res
42	Repe de guineo	Piuntza	Aida Toledo	Carne asada
42	Tilapia frita	Piuntza	Aida Toledo	
42	Jugo de papaya	Piuntza	Aida Toledo	
43	Mote pillo	Piuntza	Rosario Morocho	Caldo de res con yuca o
43	Repe de guineo	Piuntza	Rosario Morocho	motepillo
43	Caldo de gallina	Piuntza	Rosario Morocho	
43	Sopa de granos secos	Piuntza	Elvia Hurtado	
43	Tilapia sudada	Piuntza	Elvia Hurtado	
43	Ceviche de rana	Piuntza	Elvia Hurtado	
43	Horchata	Piuntza		
44	Sopa de arroz de cebada	Piuntza	Rosario Coronel	Estofado de gallina
44	Repe de plátano	Piuntza	Rosario Coronel	fritada de chancho
44	Ceviche de pollo	Piuntza	Rosario Coronel	Chanfaina
44	cuy asado con papas	Piuntza	Rosario Coronel	Chicha de jora
44	cocte de naranjilla	Piuntza	Rosario Coronel	Chicha de caña
45	Caldo de gallina criolla	Piuntza	Nolberta Jumbo	Caldo de gallina criolla
45	Sopa de arroz de cebada	Piuntza	Nolberta Jumbo	Estofado de gallina
45	con pollo o chancho			Fritada de chancho

45	Cuy con papas	Piuntza	Nolberta Jumbo	Chanfaina
45	Colada de arroz de cebada	Piuntza	Nolberta Jumbo	Caldo de res
45				Chicha de caña
46	Tortilla de yuca	Piuntza bajo	Mariana Salazar	Caldo de gallina
46	Sopa de yuca	Piuntza bajo	Mariana Salazar	Papas con cuy y arroz
46	Yuca frita	Piuntza bajo	Mariana Salazar	Aguado de gallina
46	Colada de yuca y naranjilla	Piuntza bajo	Mariana Salazar	Ceviche de gallina
46				Fresco de naranjilla con
46				tomate
46				fresco de piña
46				manjar de leche
47	Caldo de gallina	Piuntza Bajo	Carmen Guaman	Caldo de gallina criolla
47	Sopa de verduras	Piuntza Bajo	Carmen Guaman	Estofado de gallina
47	Sancocho de carne	Piuntza Bajo	Carmen Guaman	Fritada de chancho
47	Molo de plátano	Piuntza Bajo	Carmen Guaman	Coctel de naranjilla
47	Yuca con tilapia	Piuntza Bajo	Carmen Guaman	
47				
47				
48	Tilapia frita	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	Tilapia sudada
48	Sancocho de carne	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	tilapia frita
48	Molo de platano	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	fritada de chancho
48	caldo de gallina	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	caldo de res
48	ancas de rana	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	chicha de jora
48	sopa de verduras	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	
48	fresco de piña	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	
48	limonada	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	
48	colada de leche con harina	Piuntza Bajo	Olga Sanmartín	
48	de plátano			
48	chicha de caña	Piuntza Bajo	Luis Paqui	
49	Tilapia frita	Piuntza Bajo	Mariana Salazar	Caldo de gallina
49	tilapia en sudado	Piuntza	Mariana Salazar	cuy asado
49	chupe de tilapia	Piuntza	Mariana Salazar	estofado de cuy con papas
49	sopa de arroz de cebada	Piuntza	Mariana Salazar	pechuga de pollo frita
49				
50	Caldo de gallina	Piuntza	Vicente Calderón	caldo de gallina criolla
50	Motepillo	Piuntza	Vicente Calderón	fritada de chancho
50	cuy asado	Piuntza	Vicente Calderón	chanfaina
50	colada de arroz de cebada	Piuntza	Vicente Calderón	
50				
50				
51	ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra	caldo de res
51	tilapia aumada	Piuntza	Zoila Piedra	miel con queso
51	repe de guineo	Piuntza	Zoila Piedra	chicha de caña

51	ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra	
51				
51				
52	tilapia sudada	Piuntza	Zoila Piedra	tilapia frita
52	ayampaco	San Juan	Ines Davalos	rana apanada
52	guarapo	El Carmelo	Agustin Gualan	horchata
52	chicha de yuca	Piuntza	Rosa Arteta	
52	koctel de rana	Piuntza	Luis Erraez	
53	ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra	ancas de rana
53	tilapia al horno	Piuntza	Zoila Piedra	tilapia frita
53	cuy azado	Piuntza	Zoila Piedra	tilapi al horno
53	caldo de gallina	Piuntza	Zoila Piedra	cuy azado
53	ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra	
53	ceviche de churo	Piuntza	Zoila Piedra	
53	chicha de avena	Piuntza	Zoila Piedra	
53	quesillo con miel	Piuntza	Zoila Piedra	
54	Tilapia frita	piuntza	Zoila Piedra	Caldo de res
54	tilapia sudada	piuntza	Zoila Piedra	caldo de gallina
54	ceviche de rana	piuntza	Zoila Piedra	chicha de jora
54	sancocho de res	piuntza	Zoila Piedra	chicha de caña
54	ancas de rana	piuntza	Zoila Piedra	leche tigre
54	Chicharron de tilapia	piuntza	Zoila Piedra	koctel de huevo
55	caldo de gallina	Los Laureles	Asuncion Guallas	caldo de res
55	fritada de chancho	Los Laureles	Asuncion Guallas	fritada de chancho
55	caldo de res	Los Laureles	Asuncion Guallas	caldo de gallina
55	cuy azado	Los Laureles	Asuncion Guallas	cuy azado
55	yuca con queso	Los Laureles	Asuncion Guallas	miel con pan
55	guarapo	Los Laureles	Asuncion Guallas	guarapo
56	cuy azado	Los Laureles	Jose Medina	fritada de chancho
56	caldo de corroncho	Los Laureles	Jose Medina	caldo de gallina
56	chicha de jora	Los Laureles	Jose Medina	canelaso de naranjilla
57	caldo de guatusa	Los Laureles	Virgillo Ubijin	ayampaco
57	pava azada	Los Laureles	Virgillo Ubijin	
58	capiwara azada	Los Laureles	Augusto Yamguami	cuy azado
58	estofado de guatusa l	Los Laureles	Augusto Yamguami	fritada de chancho
58	chicha de yuca	Los Laureles	Augusto Yamguami	caldo de gallina
58	chicha de chonta	Los Laureles	Augusto Yamguami	chicha de chonta
59	fritada de chancho	San Antonio	Milton Ochoa	fritada de chancho
59	caldo de gallina	San Antonio	Milton Ochoa	caldo de gallina
59	caldo de res	San Antonio	Milton Ochoa	chicha de guarapo
59	chicha de guarapo	San Antonio	Milton Ochoa	

60	caldo de corroncho	San Antonio	Alfonso Zhikay	pilo azado
60	seco de yamala	San Antonio	Alfonso Zhikay	caldo de gallina
60	tilapia frita	San Antonio	Alfonso Zhikay	tilapia sudada
61	caldo de corroncho	Sakanza	Angel Macas	caldo de res
61	caldo de res	Sakanza	Angel Macas	caldo de gallina
61	caldo de gallina	Sakanza	Carmen Minga	cuy azado
61	cuy azado	Sakanza	Carmen Minga	sopa de granos
61	chicha de guarapo	Sakanza	Vicente Macas	colada de leche con arroz
62	caldo de corroncho	Sakanza	Rosario Macas	caldo de res
62	caldo de res	Sakanza	Rosario Macas	caldo de gallina
62	miel con quesillo	Sakanza	Rosario Macas	chicha de guarapo
63	cuy asado	Sakanza	Carmen Minga	caldo de gallina
63	caldo de gallina	Sakanza	Luisa Camacho	ayampaco
63	caldo de corroncho	Sakanza	Gloria Cabrera	cuy azado
63	ayampaco	Sakanza	Andres Cayapa	hornado de chancho
63	chicha de yuca	Sakanza	Andres Cayapa	canelas
63	guarapo	Sakanza	Jose Chalan	horchatas
64	caldo de corroncho	Sakanza	Edgar Macas	caldo de gallina
64	caldo de gallina	Sakanza	Amada Macas	caldo de res
64	caldo de res	Sakanza	Angel Macas	sopa de granos
64	miel con quesillo	Sakanza	Angel Macas	miel con quesillo
65	caldo de res	Sakanza	Juan Macas	cuy asado
65	caldo de gallina	Sakanza	Dolores Macas	caldo de gallina
65	cuy asado	Sakanza	Dolores Macas	caldo de res
65	miel de guarapo	Sakanza	Marco Macas	chicha de guarapo
65	punta	Sakanza	Marco Macas	
66	cuy asado	Romerillos	Luz Macas	caldo de gallina
66	caldo de res	Romerillos	Luz Macas	caldo de res
66	Miel con quesillo	Romerillos	Luz Macas	chicha de guarapo
66	Chicha de jora	Romerillos	Luz Macas	
66	Chicha de guarapo	Romerillos	Luz Macas	
67	champus	Romerillo	Rosa Contento	caldo de res
67	caldo de res	Romerillo	Rosa Contento	champus
67	caldo de gallina	Romerillo	Rosa Contento	cuy azado
67	miel con quesillo	Romerillo	Rosa Contento	chicha de jora
67	chicha de jora	Romerillo	Rosa Contento	
67	chicha de guarapo	Romerillo	Rosa Contento	
68	caldo de res	Romerillos	Mercedes Macas	caldo de res
68	caldo de gallina	Romerillos	Mercedes Macas	cuy asado

68	cuy asado	Romerillos	Mercedes Macas	champus
68	miel con queso	Romerillos	Mercedes Macas	chicha de guarapo
68	chicha de guarapo	Romerillos	Mercedes Macas	
69	caldo de res	Romerillos	Maria Vacacela	caldo de res
69	caldo de gallina	Romerillos	Maria Vacacela	caldo de gallina
69	cuy asado	Romerillos	Maria Vacacela	chicha de guarapo
69	champus	Romerillos	Maria Vacacela	
69	Chicha de guarapo	Romerillos	Maria Vacacela	
70	caldo de res	Romerillos	Mayra Guamán	caldo de gallina
70	caldo de gallina	Romerillos	Mayra Guamán	caldo de res
70	yuca con queso	Romerillos	Mayra Guamán	Champus
70	miel con queso	Romerillos	Mayra Guamán	cuy asado
70	Chicha de guarapo	Romerillos	Mayra Guamán	chicha de aguardiente
71	caldo de gallina	Romerillos	Rosa Guamán	cuy asado
71	caldo de res	Romerillos	Rosa Guamán	champus
71	cuy asado	Romerillos	Rosa Guamán	caldo de res
71	miel con queso	Romerillos	Rosa Guamán	chicha de guarapo
71	chicha de guarapo	Romerillos	Rosa Guamán	
72	cuy asado	El Limón	Manuel Jiménez	caldo de gallina
72	caldo de gallina	El Limón	Manuel Jiménez	fritada de chancho
72	fritada de chancho	El Limón	Manuel Jiménez	estofado de res
72	tilapia frita	El Limón	Manuel Jiménez	
73	caldo de corroncho	El Limón	Smilcar Rodríguez	tilapia frita
73	estofado de pollo	El Limón	Smilcar Rodríguez	caldo de gallina
73	caldo de gallina	El Limón	Smilcar Rodríguez	fritada de chancho
73	tilapia frita	El Limón	Smilcar Rodríguez	colada morada
73	fritada de chancho	El Limón	Smilcar Rodríguez	
73	miel con queso	El Limón	Smilcar Rodríguez	
74	Tilapia asada	El Limón	Dolores pineda	Fanesca
74	Fritada de chancho	El Limón	Dolores pineda	hornado de chancho
74	Caldo de gallina	El Limón	Dolores pineda	
74	Yuca con queso	El Limón	Dolores pineda	
74				
74				
74				
75	cuy con papa	El Limón	María Samaniego	cuy con papa
75	caldo de gallina	El Limón	María Samaniego	caldo de gallina
75	Empanadas	El Limón	María Samaniego	aguado de leche
				fritada de chancho
76	estofado de tilapia	Tunantza	Diana Ocampo	cesina
76	caldo de gallina	Tunantza	Diana Ocampo	miel con queso

76	caldo de corroncho	Tunantza	Diana Ocampo	7 pingas
76	miel con queso	Tunantza	Diana Ocampo	
76	7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
76				
77	tilapia sudada	Tunantza	Maria Ordoñez	caldo de gallina
77	caldo de corroncho	Tunantza	Maria Ordoñez	fritada de choncho
77	miel con queso	Tunantza	Manuel Apolo	estofado de gallina
				tilapia apanada
				cesina
78	ancas de rana	Tunantza	Marilyn Reyes	caldo de corroncho
78	tilapia apanada	Tunantza	Marilyn Reyes	cuy azado
78	cuy azado	Tunantza	Marilyn Reyes	7 pingas
78	caldo de gallina	Tunantza	Marilyn Reyes	
78	caldo de corroncho	Tunantza	Marilyn Reyes	
78	7 pingas	Tunantza	Marilyn Reyes	
79	ancas de rana	Tunantza	Manuel Apolo	ancas de rana
79	tilapia al ajillo	Tunantza	Manuel Apolo	tilapia trotando
79	caldo de corroncho	Tunantza	Manuel Apolo	caldo de corroncho
79	ayampaco	Tunantza	Manuel Apolo	ayampaco
79	miel con queso	Tunantza	Manuel Apolo	caldo de gallina
79	7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo	cuy azado
80	caldo de gallina	Tunantza	Viviana Apolo	tilapia sudada
80	ayampaco	Tunantza	Viviana Apolo	caldo de corroncho
80	Tilapia frita	Tunantza	Viviana Apolo	ceviche de rana
80	rana apanada	Tunantza	Viviana Apolo	horchata
80	cesina	Tunantza	Viviana Apolo	guarapo
80	7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
81	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo	cuy con papa
81	tilapia frita	Timbara	Org. De mujeres	tilapia frita
81	ayampaco	Timbara	Libia Ankuash	ayampaco
81	caldo de gallina	Timbara	Lidia Gordillo	caldo de gallina
81	caldo de rana	Timbara	Lidia Gordillo	
81	miel con queso	Timbara	Fredy Riofrio	
82	tilapia frita	Timbara	Lidia Gordillo	chanfaina
82	ayampaco	Timbara	Martin Ujucan	caldo de gallina
82	caldo de corroncho	Timbara	Martin Ujucan	leche de tigre
82	guarapo	Timbara	Juan Guaman	
83	fritada de choncho	Timbara	Rosa Orellana	tilapia sudada
83	cuy azado	Timbara	Rosa Orellana	caldo de gallina
83	tilapia frita	Timbara	NSC	estofado de pollo
84	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo	chicha de jora

84	caldo de gallina	Timbara	Lidia Gordillo	leche de tigre
84	miel con queso	Timbara	Juan Guaman	
84	leche de tigre	Timbara	Juan Guaman	
85	caldo de corroncho	Timbara	Martin Ujukan	tilapia sudada
85	miel con queso	Timbara	Angel Macas	miel con queso
85	guarapo	Timbara	Fredy Riofrio	leche de tigre
86	caldo de gallina	Timbara	Lidia Gordillo	caldo de corroncho
86	fritada de chancho	Timbara	Rosa Orellana	miel con queso
86	miel con queso	Timbara	Rosa Orellana	
87	cuy azada	Timbara	Rosa Orellana	caldo de corroncho
87	caldo de gallina	Timbara	Lidia Gordillo	cuy hornado
87	guarapo	Timbara	Fredy Riofrio	caldo de gallina
87				miel con queso
87				guarapo
88	tilapia sudada	Timbara	Rosa Andrade	caldo de bolas
88	ayampaco	Timbara	Martin Ujucam	caldo de gallina
88				
88				
88				
89	caldo de gallina	Timbara	Lidia Gordillo	caldo de corroncho
89	cuero con papas	Timbara	Elena Morocho	aguado de leche
89				
90	caldo de corroncho	Timbara	Carmen Ortega	ancas de rana
90	fritada de chancho	Timbara	Rosa Orellana	miel con queso
90	seco de guanta	Timbara	Guido Cueva	leche de tigre
90	seco de guatusa	Timbara	Guido Cueva	
90	miel con queso	Timbara	Guido Cueva	
90	chicha de chonta	Timbara	Guido Cueva	
91	caldo de corroncho	Timbara	Maria Estrada	caldo de gallina
91	sopa de tilapia	Timbara	Margarita Quishpe	fritada de chancho
91	estofado de lisa	Timbara	Rosa Guaman	chicha de avena
92	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo	fritada de chancho
92	cuy azado	Timbara	Rosa Orellana	chanfaina
92	tilapia sudada	Timbara	Rosaura Andrade	tilapia frita
92	tilapia azada	Timbara	Ilda Ortega	tilapia sudada
92	tilapia frita	Timbara	Ilda Ortega	caldo de bolas
92	ayampaco	Timbara	Martin Ujukan	caldo de gallina
92				miel con queso
92				leche de tigre

93	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo	caldo de corroncho
93	ayampaco	Timbara	Martin Ujucan	tilapia frita
93	miel con queso	Timbara	Juan Guaman	miel con queso
93	guarapo	Timbara	Edgar Aguilar	leche de tigre
93				guarapo
94	repe blanco	Cumbaratza	Lidia Valladares	caldo de gallina
94	sopa de patacones	Cumbaratza	Lidia Valladares	cuy azado
94	tilapia sudada	Cumbaratza	Lidia Valladares	chanfaina
94	carne azada de chancho	Cumbaratza	Lidia Valladares	arroz moro
94	repe de grano seco	Cumbaratza	Lidia Valladares	hornado de chancho
94	guatita	Cumbaratza	Lidia Valladares	
94	hornado de chancho	Cumbaratza	Silvia Armijos	
95	caldo de res	Q.Cumbaratza	Carmen Samaniego	caldo de gallina
95	ayampaco	Q.Cumbaratza	Mercedes Castillo	ancas de rana
95	vino rancho alegre	Q.Cumbaratza	Eugenio Reyes	tilapia apanada
95				batidos de leche
96	tilapia apanada	Cumbaratza	Mercedes Castillo	hornado de chancho
96	caldo de corroncho	Cumbaratza	Rosa Guillen	fritada
96	rana brosterizada	Cumbaratza	Rosa Guillen	caldo de gallina
96	miel con queso	Cumbaratza	Rosa Guillen	
96	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
96	7 pingas	Cumbaratza	Luis Jaramillo	
96	7 alipios	Cumbaratza	Alipio Castillo	
97	molo de platano	Cumbaratza	Carmen Samaniego	caldo de gallina
97	molo de guineo	Cumbaratza	Carmen Samaniego	cuy con papas
97	sopa de papa con col	Cumbaratza	Carmen Samaniego	hornado de chancho
97	cesina de chancho	Cumbaratza	Carmen Samaniego	fritada de chancho
97	ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen	tilapia frita
98	sancocho de chancho	Q.Cumbaratza	Claudina Mijas	caldo de gallina
98	caldo de gallina	Q.Cumbaratza	Claudina Mijas	cesina de chancho
98				estofado de gallina
98				cuy azado
98				yuca con queso
98				hornado de chancho
99	tilapia sudada	Cumbaratza	Victoria Pineda	cuy azado
99				caldo de gallina
99				chicha de avena
100	Locro de sapallo	Cumbaratza	María Torres	Fanesca
100	yuca con queso	Cumbaratza	María Torres	caldo de gallina
100	Tortillas de yuca	Cumbaratza	María Torres	
100	colada de plátano	Cumbaratza	María Torres	

101	tortilla de yuca	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	caldo de gallina
101	colada de yuca	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	cuy con papas
101	locro de yuca	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	key de piña
101	Fritada de chancho	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	Aguado de leche
101	yuca con carne	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	
101	sopa de yuca	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	
101	sancocho de chancho	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	
101	repe de plátano	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	
101	Molo de plátano	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	
101	dulce de piña	Q. Cumbaratza	Carmen Samaniego	
102	Repe de guineo	Cumbaratza	Cecilia Zuñiga	Hornado de chancho
102	Sancocho de res	Cumbaratza	Cecilia Zuñiga	chanfaina
102	ancas de rana	Cumbaratza	Cecilia Zuñiga	cuero con papa
102	7 Alipios	Cumbaratza	Alipio Castillo	tripa mishke
102				postre de papaya
102				chicha de yuca
103	tilapia frita	Cumbaratza	Mercedes Castillo	ayampaco
103	ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen	cuy asado
103	caldo de gallina	Cumbaratza	Fabiola Ramón	caldo de gallina
103	vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
103	7 alipios	Cumbaratza	Alipio Castillo	
104	Fritada	Namirez	Manuel Medina	caldo de res
104				caldo de gallina
105	caldo de corroncho	Namírez	Lucila Calva	caldo de gallina
105	fritada de chancho	Namírez	Lucila Calva	café con queso
105	guarapo	Namírez	Lucila Calva	canelazos
106	Morcillas	Namírez	Clara Luz Taday	caldo de res
106	fritada de chancho	Namírez	Clara Luz Taday	caldo de gallina
106	chanfaina	Namírez	Clara Luz Taday	estofado de gallina
106	tripa mishke	Namírez	Clara Luz Taday	fritada de chancho
106	cuero con papa	Namírez	Clara Luz Taday	
106	sancocho de chancho	Namírez	Clara Luz Taday	
106	horchata	Namírez	Clara Luz Taday	
106	quaker	Namírez	Clara Luz Taday	
107	pescado frito	Namirez	Miguel Medina	caldo de res
107	Caldo de corroncho	Namirez	Miguel Medina	caldo de gallina
107	fritada chancho	Namirez	Miguel Medina	guarapo
108	fritada de chancho	Namirez	Carmen Castillo	fritada de chancho
108	guarapo	Namirez	Marina Valdéz	empanadas
108				fanezca
109	Fritada de chancho	Namirez	Jaime Sanchez	fritada de chancho

109	guarapo	Namirez	Marina Valdéz	cuy asado
109				caldo de res
109				canelazos
110	caldo de corroncho	San Carlos	Víctor Calva	sopa de sambo y granos
110	cuy asado	San Carlos	Víctor Calva	caldo de res
110	fritada de chancho	San Carlos	Víctor Calva	caldo de gallina
110				fritada de chancho
110				guarapo
110				puro
111	fritada de chancho	San Carlos	Bolivar Cango	tilapia frita
111	caldo de gallina	San Carlos	Bolivar Cango	caldo de gallina
111	cuy asado	San Carlos	Rosario Minga	cuy asado
111	caldo de corroncho	San Carlos	Rosario Minga	fritada de chancho
111	guarapo	San Carlos	Rosario Minga	Alto voltage
112	estofado de cuy	San Carlos	Luz Calva	cuy con papa
112	caldo de gallina	San Carlos	Luz Calva	caldo de gallina
112	guarapo	San Carlos	Bolivar Cango	tilapia frita
112				caldo de corroncho
112				dulce de leche
112				guarapo
113	cuy con papa	San carlos	Lidaura Chimbo	caldo de gallina
113	guarapo	San carlos	Bolivar Cango	cuy con papa
113				guarapo
114	caldo de corroncho	san Carlos	Maria Maza	dulce de granos y carne
114	fritada de chancho	san Carlos	Carmen Castilo	koctel de naranjilla
114	Caldo de gallina	san Carlos	Rosario Minga	Alto Voltage
115	cuy con papa	San carlos	Maria sánchez	fanezca
115	caldo de corroncho	San carlos	María sánchez	yuca con pescado
115				
115				
116	tilapia brosterizada	San carlos	Rosario Minga	cesinas
116				caldo de gallina
116				calentados
117	caldo de corroncho	San Carlos	Rosa Minga	cuy con papa
117				cuy con yuca
117				cuero de chancho asado
117				guarapo
117				
118	caldo de borrego	Chamico	Dora Gonzáles	caldo de oveja
118	dulce de leche	Chamico	Dora Gonzáles	dulce de leche

118				canelazos
119	molido de guineo	Chamico	Julia Sánchez	Fritada con yuca y mote
119	repe de arveja	Chamico	Julia Sánchez	Caldo de mangera
119	colada de plátano	Chamico	Julia Sánchez	Longaniza frita
119	yuca con carne	Chamico	Julia Sánchez	caldo de gallina
119	colada de yuca	Chamico	Julia Sánchez	estofado de gallina
119	muchines de yuca	Chamico	Julia Sánchez	
119	café en leche	Chamico	Julia Sánchez	
120	caldo de gallina	chamico	Maria Ajíla	Caldo de gallina
120	comida los 12 apóteles	chamico	Maria Ajíla	comida 12 apóstoles
120	cuy asado	chamico	Maria Ajíla	
120	caldo de oveja	chamico	Maria Ajíla	
121	sopa de grano seco	Chamico	Mariana Correa	caldo de mangueras
121	menestra de arveja	Chamico	Mariana Correa	fritada de chancho
121	sancocho de res	Chamico	Mariana Correa	caldo de gallina
121	caldo de gallina	Chamico	Mariana Correa	
122	caldo de gallina	Chamico	Julia Sánchez	caldo de gallina
122	dulce de leche	Chamico	Julia Sánchez	dulce de higados
122	canelas	Chamico	Julia Sánchez	comida de 12 apostoles
122				
123	guanta asada	san Juan	Jorge ushpa	guanta estofado
123	ayampaco	san Juan	Jorge ushpa	chicha de yuca
123	caldo de gallina	san Juan	Jorge ushpa	
124	mono asado	San Juan	Ricardo Guarderas	ayampaco
124	churo asado	San Juan	Ricardo Guarderas	caldo de gallina
124	capiguara asada	San Juan	Ricardo Guarderas	chicha de yuca
124	chicha de yuca	San Juan	Ricardo Guarderas	
125	Ayampaco	san juan	Juan Chiriapo	seco de guatusa
125	caldo de gallina	san juan	Juan Chiriapo	seco de yamala
125	tilapia asada	san juan	Juan Chiriapo	chicha de chonta
125				chicha de yuca
126	ayamapaco de palmito	San Juan	Cecilia Sirimbo	tilapia frita
126	chicha de yuca	San Juan	Cecilia Sirimbo	ayampaco
126	chicha de chonta	San Juan	Cecilia Sirimbo	caldo de gallina
127	caldo de res	Guaguayme	Ines Cuenca	caldo de res
127	caldo de gallina	Guaguayme	Ines Cuenca	caldo de gallina
127	guarapo	Guaguayme	Ines Cuenca	guarapo
127	horchata	Guaguayme	Ines Cuenca	punta
127	canelazo	Guaguayme	Ines Cuenca	

128	caldo de gallina	Guaguayme	Imelda Cuenca	fritada de chanco
128	caldo de res	Guaguayme	Imelda Cuenca	caldo de gallina
128	fritada de chanco	Guaguayme	Imelda Cuenca	cuy asado
128	cuy asado	Guaguayme	Imelda Cuenca	caldo de res
128	papachina con queso	Guaguayme	Imelda Cuenca	guarapo
128	guarapo	Guaguayme	Imelda Cuenca	
129	caldo de gallina	Guaguayme	Maria Chamba	caldo de gallina
129	cuy asado	Guaguayme	Maria Chamba	cuy con papa
129	horchata	Guaguayme	Maria Chamba	dulce de leche
129	guarapo	Guaguayme	Maria Chamba	comidas 12 apostoles
129	canelazo	Guaguayme	Maria Chamba	guarapo
129	aguado de leche	Guaguayme	Maria Chamba	canelazo
130	caldo de gallina	Guaguayme	Rosa Quituisaca	cuy con papas
130	cuy con papa	Guaguayme	Rosa Quituisaca	caldo de gallina
130	aguado de gallina	Guaguayme	Rosa Quituisaca	chicha de guarapo
130	estofado de pollo	Guaguayme	Rosa Quituisaca	aguado de leche
131	empanadas de yuca	Suapaca	Rosa Sigcho	caldo de gallina
131	empanada de verdes	Suapaca	Rosa Sigcho	chicha de hongos
131	tamales de yuca	Suapaca	Nancy Ochoa	canelazos
131	colada de arina platano	Suapaca	Nancy Ochoa	
132	sopa de yuca	Soapaca	Nancy ochoa	fritada de chanco
132	yuca con queso	soapaca	Nancy Ochoa	chicha de hongo
132	yuca con carne	soapaca	Nancy Ochoa	canelazos
132	samcocho de res	soapaca	Nancy Ochoa	
132	empanada de verde	soapaca	Nancy Ochoa	
133	rana apanada	Soapaca	Libia Agreda	estofado de pollo
133	tilapia frita	Soapaca	Yadira Guamán	caldo de bagre
133	limonada	Soapaca	Yadira Guamán	tilapia frita
133				ceviche de rana
133				caldo de gallina
134	molido de papachina	Soapaca	Rita Santorum	aguado de leche
134	cuy frito	Soapaca	Rita Santorum	tamales
134	caldo de gallina	Soapaca	Rita Santorum	caldo de gallina
134				dulce de leche
134				
135	caldo de gallina	Soapaca	Doris Guaman	fritada de chanco
135	cuy frito	Soapaca	Enma sanchez	caldo de gallina
135	canelazos	Soapaca	Enma sanchez	aguado de leche
				chicha de hongos
136	caldo de gallina	Soapaca	Cecilia Martinez	caldo de gallina

136	tilapia frita	Soapaca	Doris Ochoa	cuy asado
136				canelazos
137	caldo de res	soapaca	Diana Castillo	caldo de gallina
137	caldo de gallina	soapaca	Nancy Ochoa	tilapia frita
137	tilapia apanada	soapaca	Cecilia Martinez	canelazo
137	rana apanada	soapaca	Antonio Quezada	horchata
138	caldo de gallina	Soapaca	Cecilia Martinez	hornado chancho
138				pollo hornado
138				fritada chancho
139	caldo de capiguara	Kansama	Graciela Tiwi	caldo de gallina
139	caldo de gallina	Kansama	Graciela Tiwi	chicha de chonta
139	chicha de yuca	Kansama	Graciela Tiwi	
140	caldo de yamala	Kansama	Rosa Itsakimbo	ayampaco
140	caldo de venado	Kansama	Rosa Itsakimbo	yamala asado
140	caldo de pava	Kansama	Rosa Itsakimbo	chicha de yuca
140	ayampaco	Kansama	Rosa Itsakimbo	
140	chicha de yuca	Kansama	Rosa Itsakimbo	
141	ayampaco	Kansama	Luz Tiwi	ayampacu
141	mukinde	Kansama	Luz Tiwi	cuy con papa
141	Namakun	Kansama	Andres kayapa	caldo de yamala
141	puint	Kansama	German Guarderas	caldo de gallina
141	cuy con papa	Kansama	Rosa pina	
141	ijiamanch	Kansama	Andres kayapa	
142	Ayampaco	Kansama	Enma Kuji	caldo de gallina
142	caldo de yamala	Kansama	Enma Kuji	caldo de corroncho
142	caldo de corroncho	Kansama	Enma Kuji	chicha de chonta
142	tapado	Kansama	Enma Kuji	
142	asado de yamala	Kansama	Enma Kuji	
142	chicha de yuca	Kansama	Enma Kuji	
142	chicha de chonta	Kansama	Enma Kuji	
142	chicha de platano madur	Kansama	Enma Kuji	
143	Cuy asado	Pituca	Mariana Macas	cuy con yuca
143	caldo de gallina	Pituca	Mariana macas	caldo de gallina
143	yuca con queso	Pituca	Mariana macas	caldo de res
143				miel con queso
144	caldo de res	Pituca	José Macas	caldo de res
144	yuca con queso	Pituca	José Macas	caldo de gallina
144	caldo de gallina	Pituca	Cecilia Macas	cuy asado
144	chicha de guarapo	Pituca	José Macas	champus
144				chicha de guarapo

145	caldo de gallina	Pituca	Elena Macas	Caldo de gallina
145	caldo de res	Pituca	Carmen Minga	cuy asado
145	caldo de corroncho	Pituca	Patricia Macas	caldo de res
145	chicha de guarapo	Pituca	Benjamin Macas	Pinchimikuna
145	Pinchimikuna	Pituca	Elena Macas	Punta
145				chicha de guarapo
146	caldo de res	pituca	Cesar Macas	caldo de res
146	caldo de gallina	pituca	Juana Macas	caldo de gallina
146	cuy asado	pituca	Juana Macas	chicha guarapo
146	caldo de corroncho	pituca	Patricia Macas	
147	fritada de chancho	saquea	Beker Aguilar	tilapia frita
147	caldo de gallina	saquea	Lucia Vera	cuy asado
147	estofado de pollo	saquea	Lucia Vera	fritada de chancho
147	empanadas	saquea	Beker Aguilar	
147	miel con queso	saquea		
148	caldo de gallina	Saquea	Beker Aguilar	fritada de chancho
148	fritada de chancho	Saquea	Beker Aguilar	caldo de gallina
148	Chanfaina	Saquea	Beker Aguilar	empanadas
148	tilapia sudada	Saquea	Lucia vera	
149	caldo de corroncho	Saquea	Jose Guayllas	caldo de gallina
149	caldo de gallina	Saquea	Jose Guayllas	cuy asado
149	tilapia apanada	Saquea	Jose Guayllas	fanesca
149	guarapo	Saquea	Jose Guayllas	
150	fritada de chancho	Carmelo	Francisco Guayllas	caldo de res
150	caldo de gallina	Carmelo	Francisco Guayllas	caldo de gallina
150	caldo de res	Carmelo	Francisco Guayllas	cuy asado
150	cuy asado	Carmelo	Francisco Guayllas	Pinchimikuna
150	pinchimikuna	Carmelo	Francisco Guayllas	Guarapo
151	Sancocho de chancho	El Carmelo	Apolinario Medina	Caldo de gallina
151	Caldo de gallina criolla	El Carmelo	Apolinario Medina	Caldo de res
151	Caldo de res	El Carmelo	Apolinario Medina	Cuy asado
151	Cuy asado	El Carmelo	Apolinario Medina	Pinchi-micuna
151	Guarapo	El Carmelo	Apolinario Medina	Chicha de jora
151	Canelas	El Carmelo	Apolinario Medina	
152	Caldo de gallina criolla	El Carmelo	Asunciona Paqui	Fritada de chancho
152	Tilapia frita	El Carmelo	Asunciona Paqui	Cuy asado
152	Fritada de chancho	El Carmelo	Asunciona Paqui	Caldo de res
152	Caldo de res	El Carmelo	Asunciona Paqui	Guarapo
152				Miel con queso
153	Caldo de corroncho	El Carmelo	Agustin Gualan	Caldo de gallina

153	Tilapia frita	El Carmelo	Agustin Gualan	Caldo de corroncho
153	Caldo de res	El Carmelo	Delfina Zhunaula	Colada Morada
153	Pinche-micuna	El Carmelo	Delfina Zhunaula	Leche de tigre
153	Guarapo	El Carmelo	Delfina Zhunaula	
154	Caldo de corroncho	Cumay	Mariana Guayllas	Cuy asdado
154	Caldo de anguilla	Cumay	Mariana Guayllas	Caldo de gallina
154	Papachina con queso	Cumay	Mariana Guayllas	Miel con quesillo
154				
155	Sancocho de gallina	Cumay	Jose Sarango	Caldo de gallina
155	Caldo de corroncho	Cumay	Valvina Guaman	Caldo de res
155	Tilapia frita	Cumay	Valvina Guaman	Chicha de guarapo
155	Caldo de res	Cumay	Valvina Guaman	
155	Chicha de guarapo	Cumay	Valvina Guaman	
156	Caldo de res	Cumay	Rosa Mayta	Caldo de gallina
156	Caldo de corroncho	Cumay	Rosa Mayta	Tilapia frita
156	Tilapia frita	Cumay	Rosa Mayta	Chicha de guarapo
157	Cuy asado	Cumay	María Chalan	Cuy asado
157	Caldo de corroncho	Cumay	María Chalan	Caldo de res
157	Miel con quesillo	Cumay	María Chalan	Miel con quesillo
157				Chicha de guarapo
158	Cuy asado	El Retorno	Ana Abrigo	Cuy asado
158	Caldo de gallina	El Retorno	Ana Abrigo	Fritada de Chancho
158	Yuca con queso	El Retorno	Ana Abrigo	Tortillas de gualos
158	Fritada de chancho	El Retorno	Ana Abrigo	Caldo de gallina
159	Fritada de chancho	El Retorno	Mariana Armijos	Caldo de gallina
159	Caldo de gallina	El Retorno	Mariana Armijos	Caldo de res
159	Cuy asado	El Retorno	Mariana Armijos	Chicha de jora
159	Caldo de res	El Retorno	Mariana Armijos	
159	Tortillas de gualo	El Retorno	Mariana Armijos	
160	Fritada de chancho	El Retorno	Miguel Chimbo	Caldo de gallina
160	Cuy asado	El Retorno	Miguel Chimbo	Caldo de res
160	Tortillas de gualo	El Retorno	Miguel Chimbo	Chicha de guarapo
161	Tortillas de gualo	El Retorno	Micaela Medina	Caldo de gallina
161	Caldo de gallina	El Retorno	Micaela Medina	Cuy asado
161	Fritada de chancho	El Retorno	Micaela Medina	
162	Caldo de res	Conchay	Victoria Nantip	Ayampaco
162	Caldo de corroncho	Conchay	Victoria Nantip	Fritada de tumulle
162	Caldo de yamala	Conchay	Victoria Nantip	Caldo de gallina criolla
162	Caldo de gallina	Conchay	Victoria Nantip	Seco de yamala

162	Tilapia frita	Conchay	Victoria Nantip	Chicha de chonta
162	Chicha de yuca	Conchay	Victoria Nantip	
163	Ayampaco	Conchay	Noemi Calle	Fritada de tumulle
163	caldo de tumulle	Conchay	Noemi Calle	caldo de gallina criolla
163	Caldo de pava silvestre	Conchay	Noemi Calle	Chicha de yuca
163	Pato asado	Conchay	Noemi Calle	
163	Yuca asada	Conchay	Noemi Calle	
163	Chicha de yuca	Conchay	Noemi Calle	
164	Asado de Yamala	Conchay	Manuel Gonzales	Pepa de sambo
164	Ayampaco	Conchay	Manuel Gonzales	Caldo de gallina
164	Asado de guatusa	Conchay	Manuel Gonzales	Ayampaco
164	Chicha de chonta	Conchay	Manuel Gonzales	Chicha de yuca
164	chicha de Yuca	Conchay	Manuel Gonzales	Chicha de chonta
165	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza	Caldo de res con trigo y yuca
165	Caldo de gallina criolla	Guadalupe	Iliana Espinoza	Cuy asado
165	Cuy asado	Guadalupe	Iliana Espinoza	Caldo de gallina criolla
165				chicha de jora
166	Pavo hornado	Guadalupe	Petrona Maldonado	Pavo hornado
166	Colada de harina de trigo	Guadalupe	Petrona Maldonado	Dulce de leche con harina de maiz
166				Dulce de papaya, membrillo y guineo
167	Caldo de coroncho	Guadalupe	Marlon Cruz	Caldo de coroncho
167	Caldo de cabeza de ranas	Guadalupe	Marlon Cruz	Ceviche de rana
167	Ceviche de rana	Guadalupe	Marlon Cruz	Tilapia frita
167	Tilapia enredada	Guadalupe	Carlota Carrion	Chicha de chonta
167	Tortillas de platano maduro	Guadalupe	Carlota Carrion	
167	Fresco de membrillo	Guadalupe	Carlota Carrion	
167	Begonia	Guadalupe	Carlota Carrion	
167	Macerado de membrillo	Guadalupe	Gonzalo Morales	
168	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza	Wacra llustina
168	Cesina de chancho	Guadalupe	Iliana Espinoza	Pinchi-mucuna
168	Pollo asado	Guadalupe	Iliana Espinoza	Col con hueso
168	Biste de costilla de res	Guadalupe	Iliana Espinoza	Chicha de jora
168	Cuero con papas	Guadalupe	Iliana Espinoza	Chámpus
168	Guatita	Guadalupe	Iliana Espinoza	
168	Jugo de tomate	Guadalupe	Iliana Espinoza	
168	Fresco de membrillo	Guadalupe	Iliana Espinoza	
168	Fresco de naranjilla	Guadalupe	Iliana Espinoza	
169	Arroz con pollo	Guadalupe	Iliana Espinoza	Caldo de res
169	Sopa de verduras	Guadalupe	Iliana Espinoza	Caldo de gallina criolla
169				Obligacion o mate ucho
169				Pan
169				Queso

169				Chicha de jora
169				Chámpus
169				Miel con quesillo
170	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza	Fritada de chancho
170	Sudado de tilapia	Guadalupe	Iliana Espinoza	Cesina de chancho
170	Fritada de chancho	Guadalupe	Iliana Espinoza	Caldo de gallina criolla
170	Cesina de chancho	Guadalupe	Iliana Espinoza	Pollo asado
170	Pollo asado	Guadalupe	Iliana Espinoza	Chicha de avena
170	Estofado de pollo	Guadalupe	Iliana Espinoza	Pinchi-Micuna
170	Chicha de Ave	Guadalupe	Iliana Espinoza	
170	Kuaker	Guadalupe	Iliana Espinoza	
170	Horchata	Guadalupe		
171	Yamala asada	San Antonio	Luz Tiwi	Wacra llustina
171	Caldo de corroncho	San Antonio	Clementina Tene	Pinche-micuna
171	Tilapia frita	San Antonio	Luz Tiwi	Col con hueso de res
171	Chicha de guarapo	San Antonio	Clementina Tene	Chicha de jora
171				Champús
172	Caldo de yamala	San Sebastian	Maria Yangora	Asado de yamala
172	Ayampaco	San Sebastian	Maria Yangora	Ayampaco
172	Caldo de tumulle	San Sebastian	Maria Yangora	Chicha de yuca
172	Mukindes	San Sebastian	Maria Yangora	Chicha de chonta
172	Chicha de yuca	San Sebastian	Maria Yangora	
173	Caldo de yamala	San Sebastian	Luisa KuKush	Yamala Asada
173	Asado de yamala	San Sebastian	Luisa KuKush	Ayampaco
173	Asado de pava silvestre	San Sebastian	Luisa KuKush	Pescado asado
173	Chicha de yuca	San Sebastian	Luisa KuKush	Chicha de yuca
173	Chicha de chonta	San Sebastian	Luisa KuKush	Chicha de chonta
174	Ayampaco	San Sebastian	isabel Wampash	Ayampaco
174	Caldo de yamala	San Sebastian	isabel Wampash	Yamala asado
174	Caldo de venado	San Sebastian	isabel Wampash	Pescado asado
174	Caldo de pava del monte	San Sebastian	isabel Wampash	Chicha de yuca
174	Chicha de yuca	San Sebastian	isabel Wampash	
174	Chicha de chonta	San Sebastian	isabel Wampash	
175	Caldo de res	El Tibio	Manuel Gualán	Pinchi-micuna
175	Pinchi-micuna	El Tibio	Manuel Gualán	Caldo de res
175	Miel con quesillo	El Tibio	Manuel Gualán	Caldo de gallina
175				Almuerzos
176	Caldo de res	El Tibio	Ana Avila	Pinchi-micuna
176	Cuy asado	El Tibio	Ana Avila	Caldo de oveja
176	Pinchi-micuna	El Tibio	Ana Avila	Champús
176	Miel con quesillo	El Tibio	Ana Avila	Punta

176	Punta	El Tibio	Ana Avila	
177	Caldo de res	El Tibio	Delfina Gonzales	Caldo de res
177	Caldo de gallina	El Tibio	Delfina Gonzales	Caldo de gallina
177	Fritada de chancho	El Tibio	Delfina Gonzales	Fritada de chancho
177	Mote con queso	El Tibio	Delfina Gonzales	Mote con queso
177	Papachina con queso	El Tibio	Delfina Gonzales	Miel con quesillo
177	Guarapo	El Tibio	Delfina Gonzales	
178	Caldo de gallina criolla	El Tibio	Luz Sarango	Fritada de chancho
178	Cuy asado	El Tibio	Luz Sarango	Caldo de gallina criolla
178	Caldo de res	El Tibio	Luz Sarango	Caldo de res
178	Caldo de Borrego	El Tibio	Luz Sarango	Cuy asado
178	Chicha de jora	El Tibio	Luz Sarango	Chicha de jora
179	Cuy Hornado	Imbana	Rosa Tene	Caldo de res
179	Caldo de borrego	Imbana	Francisco Gueledel	Pinchi-micuna
179	Caldo de res	Imbana	Rosa Guayllas	Miel con quesillo
179	Chicha de jora	Imbana	Carmen Tene	
180	Caldo de gallina	Guabo	Maria Naranjo	Caldo de gallina
180	Caldo de res	Guabo	Rosrio Tene	Uchu mati
180				Mote con queso
180				Ají
180				Maracuya con trago
181	Caldo de Bagre	Imbana	Rosario Tene	Caldo de res
181	Caldo de res	Imbana	Rosario Tene	Caldo de borrego
181				Cuy asado
181				Chicha de jora
181				Guarapo
182	Caldo de bagre	Imbana	Margarita chalán	Caldo de res
182	Caldo de res	Imbana	Francisco Tene	Caldo de gallina
182	Chicha de jora	Imbana	Francisco Tene	Cuy asado
182				Chicha de jora
183	Caldo de borrego	Imbana	Petrona Morocho	caldo de borrego y papachina
183	Caldo de res	Imbana	Petrona Morocho	Caldo de res y papachina
183	Seco de pato	Imbana	Petrona Morocho	Seco de pata con papachina
183	Seco de chontillo	Imbana	Angelita Puchaicela	Chicha de guarapo
183	Caldo de gallina	Imbana	Angelita Puchaicela	
184	Caldo de gallina	Imbana	Manuel Macas	Caldo de res
184	Caldo de borrego	Imbana	Manuel Macas	Caldo de borrego
184	Caldo de res	Imbana	Abel Chalán	Papachina con queso
184	Chicha de guarapo	Imbana	Abel Chalán	Sopa de granos tiernos
184				Chámpus

185	Caldo de res	Imbana	Manuel Suquilanda	Caldo de oveja y papachina
185	Caldo de oveja	Imbana	Santos Morocho	Sopa:poroto, choclo, achoccha,
185				papa y quesillo.
185				Sopa: Sambo,poroto cholo,papa y
185				quesillo
185				Papachina con queso
185				Miel con queso
186	Yamala asada	Numpam	Magali Tiwi	Caldo de corroncho
186	Caldo de corroncho	Numpam	Magali Tiwi	Seco de guanta
186	Yuca con queso	Numpam	Magali Tiwi	Caldo de gallina
186				Leche de tigre
187	Caldo de danta	Numpam	Rosa Kuji	Ayampaco
187	Caldo de corroncho	Numpam	Rosa Kuji	Chicha de yuca
187	Chicha de chonta	Numpam	Rosa Kuji	Aguardiente
188	Mukindes	Numpam	Galo Tiwi	Mukindes
188	Hormiga culona	Numpam	Galo Tiwi	Tilapia frita
188	Caldo de corroncho	Numpam	Galo Tiwi	Chicha de yuca
188	Tilapia asada	Numpam	Galo Tiwi	Chicha de chonta
188	Caldo de gallina	Numpam	Galo Tiwi	
189	Caldo de tumulle	Numpam	Fernando Kayuk	Caldo de tumulle
189	Ayampaco	Numpam	Fernando Kayuk	Yamala asada
189	Caldo de yamala	Numpam	Fernando Kayuk	Ayampaco
189	Chicha de yuca	Numpam	Fernando Kayuk	Pescado asado
189	Chicha de chonta	Numpam	Fernando Kayuk	Chicha de yuca
189				Chicha de chonta
190	Ayampaco	Numpam	Benito Kuji	Ayampaco
190	Caldo de gallina criolla	Numpam	Benito Kuji	Caldo de gallina
190	Chicha de yuca	Numpam	Benito Kuji	Chicha de yuca
190				Chicha de chonta
191	Caldo de venado	Numpam	Ortencia Tanush	Yamala asada
191	Caldo de tumulle	Numpam	Ortencia Tanush	Ayampaco
191	Ayampaco	Numpam	Ortencia Tanush	Pescado asado
191	Chicha de yuca	Numpam	Ortencia Tanush	Chicha de chonta
191				Chicha de yuca
192	Ayampaco	Numpam	Luz Tiwi	Caldo de gallina
192	Seco de yamala	Numpam	Andres kayapa	Yamala asada
192	Asado de sagino	Numpam	Amable Chinkunt	Chicha de chonta
192	Asado de capibara	Numpam	Galo Tiwi	
192	Chicha de yuca	Numpam	Andres kayapa	
192	Chicha de chonta	Numpam	Andres kayapa	
193	Estofado de pollo	San Luis	Blanca Romero	Fanesca

etc. elaboran en épocas de fiestas en el sector.

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

b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS
Zamora	Andres Cayapa	Caldo de gallina criolla	Zamora
Cumbaratza	Mercedes Castillo	Frita de chancho	Zamora
Cumbaratza	Rosa Guillin	Orchata	Zamora
Zamora	Aurelia Chalan	Tilapia frita	Zamora
Zamora	Andres Cayapa	Tilapia frita	Zamora
Zamora	Lucia Nantip	Vinos Rancho Alegre	Cumbaratza
Zamora	Amable Chinkunt	7 Pingas (licor)	Tunantza
Zamora	Amable Chinkunt		
El Carmelo	Aurelia Gualán	Tilapia asada	Piuntza
El Carmelo	Aurelia Gualán	7 Pingas (licor)	Tunantza
El Carmelo	Aurelia Gualán		
Piuntza	Vicente Calderón	Ancas de rana	Cumbaratza
Piuntza	Vicente Calderón	Tilapia hornada	Cumbaratza
Guadalupe	Galo Tiwi	Miel con quesillo	Cumbaratza
Guadalupe	Celia Akacho		
Guadalupe	Celia Akacho		
Guadalupe	Celia Akacho		
Zamora	Gladys Seminario	Cecina de chancho	Zamora
Zamora	Gladys Seminario	Tilapia frita	Zamora
Zamora	Gladys Seminario	Encebollados	Zamora
Zamora	Gladys Seminario	Jugos	Zamora
Zamora	Gladys Seminario	Batidos de cacao natural	Zamora
Cumbaratza	Eugenio Reyes	7 Pingas (licor)	Tunantza
Tunantza	Manuel Apolo		
Zamora	Luz Tiwi	Arroz con carne	Zamora
Zamora	Livia Mendieta	Estofado de pescado	Zamora
Zamora	María Vacacela	Tilapia frita	Zamora

Zamora	Luz Tiwi	Seco de yamala	Zamora
Zamora	Luz Tiwi	Miel con queso	Zamora
Namires	Viviana Apolo	Caldo de gallina criolla	Zamora
Namires	María Ordoñez	Tilapia frita	Zamora
Namires	María Ordoñez	Caldo de corroncho	Zamora
		Seco de yamala	Zamora
		7 Pingas (licor)	Tunantza
Zamora	N/C	Tilapia apanada	Zamora
Zamora	Delia Vacacela	Fritada de chanco	Zamora
Zamora	Luz Carchi	Caldo de gallina criolla	Zamora
Cumbaratza	Luis Jaramillo	7 pingas (licor)	Tunantza
Zamora	Livia Mendieta	Fritada de chanco	Zamora
Cumbaratza	Eugenio Reyes	Guata	Zamora
Cumbaratza	Rosa Guillen	Estofado de pollo	Zamora
Zamora	Marco Macas	Tilapia Frita	Cumbaratza
Zakansa	Marco Macas	Caldo de gallina criolla	Zamora
Namires	Antonio Sarango	seco de yamala	Zamora
		Jugo de papaya	Zamora
Zamora	Delfina Maita	Rana brosterizada	Cumbaratza
		Caldo de corroncho	Tunantza
		Caldo de gallina criolla	Zamora
		Horchata	Zamora
		Jugo de fruta	Zamora
Zamora	Luz Tiwi	Tilapia sudada	Zamora
Zamora	Andres Kayapa	7 pingas (licor)	Tunantza
Zamora	María Vegas		
Zamora	Luz Tiwi		
Zamora	Luz Tiwi		
Zamora	Luz Tiwi		
Zamora	Angelita Guaman	Caldo de gallina	Zamora
Zamora	Fabiola Ramon	Ancas de rana	Zamora
Zamora	Benito Ushpa	7 pingas (licor)	Tunantza
Zamora	Carmen Yangora	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza
Zamora	Livia Mendieta	Bistec de carne	Zamora

Zamora	Livia Mendieta	Pescado frito	Zamora
Zamora	Livia Mendieta	Filete de pescado	Zamora
Zamora	Livia Mendieta	Seco de pollo	Zamora
Cumbaratza	Eugenio Reyes	Horchata	Zamora
Zamora	Livia Mendieta		
Zamora	Margarita Lozano	Tilapia frita	Zamora
Zamora	Ermita Castillo	Tilapia al ajillo	Cumbaratza
Zamora	Ines Delgado	Cecinas de chanco	Zamora
Zamora	Ermita Castillo		
Zamora	Ines Delgado		
Zamora	Bertha Vargas	Sopa de granos secos	Zamora
Zamora	Bertha Vargas	Menestra de granos secos	Zamora
Zamora	Bertha Vargas		
Tunantza	Manuel Apolo		
Zamora	Galo Tiwi	Estofado de pollo	Zamora
Zamora	Galo Tiwi	Cecina de chanco	Zamora
Zamora	Jose Reyes	Guata	Zamora
Zamora	Lidia Gordillo	Estofado de res	Zamora
Zamora	Carlota Lojan	Pescado frito	Zamora
Tunantza	Manuel Apolo	Vinos rancho alegre	Cumbaratza
		7 Pingas	Tunantza
Tunantza	Manuel Apolo	Tilapia frita	Zamora
		Cecina de chanco	Zamora
		Caldo de gallina criolla	Zamora
		Ceviche de churo	Zamora
Zamora	Fabiola Ramon	Estofado de pollo	Zamora
Zamora	Lucia Tiwi	Pollo asado	Zamora
Zamora	Ines Delgado	7 alipios (licor)	Cumbaratza
Tunantza	Manuel Apolo		
Zamora	Nelson Chiriapo		
Zamora	Fabiola Ramon	Caldo de gallina criolla	Zamora
Limon	Delia Medina	Seco de res	Zamora
Zamora	Jose Paz	Seco de pollo	Zamora
Cumbaratza	Luis Jaramillo	Kuaquer	Zamora

		Batido de leche con frutas	Zamora
El Tambo	Rosario Andrade	Tortillas de maíz	El Tambo
El Tambo	Rosario Andrade	Humitas	El Tambo
El Tambo	Anita Abrigo	Fritada de chancho	El Tambo
El Tambo	Anita Abrigo		
El Tambo	Estefania Castillo	Humitas	El Tambo
El Tambo	Estefania Castillo	Tortillas asadas de maíz	El Tambo
El Tambo	Estefania Castillo	gualo	
El Tambo	Estefania Castillo	Fritada de chancho	El Tambo
El Tambo	Estefania Castillo		
El Tambo	Estefania Castillo		
El Tambo	María Gueledel	Tamales	El Tambo
El Tambo	María Gueledel	Humitas	El Tambo
		Fritada de chancho	El Tambo
El Tambo	María Gueledel	Estofado de gallina criolla	El Tambo
El Tambo	María Gueledel		
El Tambo	Rosario Andrade	Estofado de gallina criolla	El Tambo
El Tambo	Rosario Andrade	Café con leche	El Tambo
El Tambo	Rosario Andrade	Fritada de chancho	El Tambo
El Tambo	María Chamba	Caldo de gallina criolla	El Tambo
El Tambo	María Chamba	Sopa de granos	El Tambo
Timbara	Delia Medina	Repe de guineo	Zamora
Zamora	Fabiola Ramon	Horchata	Zamora
Cumbaratza	Luis Jaramillo		
Zamora	Jose Paz		
Piuntza	Amanda Paqui	Yuca con queso	Piuntza
Piuntza	Amanda Paqui	Platano con queso	Piuntza
Piuntza	Amanda Paqui	Caldo de gallina	Piuntza
Piuntza	Amanda Paqui	Chicha de jora	Piuntza
Piuntza	Priostes	Ancas de rana	Piuntza
Piuntza	Priostes	Tilapia Sudada	Piuntza
Piuntza	Priostes	Tilapia Frita	Piuntza

Piuntza	Priostes	Horchata	Piuntza
Piuntza	Priostes		
Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia hornada	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Seco de pollo	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Estofado de pollo	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia sudada	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Jugo de naranjilla	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Fresco de limon	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon		
Piuntza	Vicente Calderon		
Piuntza	Dina Bustamante	Tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Dina Bustamante	Tilapia sudada	Piuntza
Piuntza	Dina Bustamante	Horchata	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia sudada	Piuntza
Piuntza	Serafin Gualan	Biste de carne de chancho	Piuntza
Piuntza	Serafin Gualan	Estofado de pollo	Piuntza
		Fresco de naranjilla	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Vicente Calderon	Ancas de rana	Piuntza
		Estofado de pollo	Piuntza
Piuntza	Angelita Andrade	Caldo de gallina	Piuntza
Piuntza	Angelita Andrade	Tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Angelita Andrade		
Piuntza	Ilga Quezada	Estofado de pollo	Piuntza
Piuntza	Ilga Quezada	Fresco de naranjilla	Piuntza
Piuntza	Ilga Quezada		
Piuntza	Luis Erraez		
Piuntza	Luis Erraez		
Piuntza	Aida Tocto	Tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Aida Tocto	Coctel delicia de la Amazonía	Piuntza
Piuntza	Aida Tocto		
Piuntza	Angelita Andrade		
Saquea	Beker Aguilar	Caldo de gallina criolla	Piuntza

Saquea	Beker Aguilar	Estofado de gallina	Piuntza
Saquea	Beker Aguilar		
Piuntza	Beker Aguilar		
Piuntza	German Quezada	Fritada de chancho	Quebrada de Cumbar
Piuntza	Aida Tocto		
Piuntza	Claudina Mijas		
Piuntza	Zoila Piedra	Caldo de gallina	Piuntza
Piuntza	Ignacio Chamba	Fritada de chancho	Piuntza
Piuntza	Ignacio Chamba	Cecina de carne de chancho	Piuntza
		Tilapia frita	Piuntza
		Tilapia sudada	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	Arroz con carne	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	Arroz con pollo	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	Aguas aromáticas	Piuntza
Piuntza	Nolverta Jumbo	Sancocho de res	Piuntza
Piuntza	Angel Gualan	Sancocho de bagre	Piuntza
		Tilapia sudada	Piuntza
		Fresco de piña	Piuntza
Piuntza	Angel Gualán	Tilapia frita	tilapia
Piuntza	Dina Salazar		
Piuntza	Arturo Guanuche	Ancas de rana	Piuntza
Piuntza	Arturo Guanuche	Tilapia frita	Piuntza
		Caldo de gallina	Piuntza
		Cuy con papas	Piuntza
Piuntza	Mercedes Guayllas	Sopa de frejol	Piuntza
Piuntza	Mercedes Guayllas	Molo de plátano	Piuntza
Piuntza	Mercedes Guayllas	Motepillo	Piuntza
Piuntza	Mercedes Guayllas	Tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Mercedes Guayllas	Jugo de naranjilla	Piuntza
Piuntza	Irma Maldonado	Sopa de verdura	Piuntza
Piuntza	Irma Maldonado	Mote con queso	Piuntza
Piuntza	Irma Maldonado	Fritada de chancho	Piuntza

Piuntza	Irma Maldonado	Dulce de piña	Piuntza
Piuntza	Irma Maldonado		
Piuntza	Irma Maldonado		
Piuntza	Mariana Salazar	Estofado de pollo	Piuntza bajo
Piuntza	Mariana Salazar	Sopa de verduras(arveja,	Piuntza bajo
Piuntza	Mariana Salazar		
Piuntza	Mariana Salazar	Arroz de cebada con pollo	Piuntza bajo
Piuntza	Mariana Salazar	Sopa de avena con pollo	Piuntza bajo
		Horchatas	Piuntza bajo
Piuntza	Mariana Salazar		
Piuntza	Mariana Salazar		
Piuntza Bajo	Carmen Guaman	Sopa de trigo con papas	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Carmen Guaman	sopa de maíz molido	Piuntza Bajo
Piuntza	Carmen Guaman	sopa de arroz de cebada	Piuntza Bajo
Piuntza	Carmen Guaman	sopa de verduras	Piuntza Bajo
		Tilapia frita	Piuntza Bajo
		Estofado de carne	Piuntza Bajo
		Limonada	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Vicente Calderón	Tilapia frita	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Vicente Calderón	Estofado de pollo	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Mercedes Gualyllas	sopa de verduras	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Mercedes Gualyllas	caldo de gallina criolla	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Mercedes Gualyllas	repe de plátano	Piuntza Bajo
		fresco de naranja	Piuntza Bajo
Piuntza Bajo	Lucila Erraez	Estofado de carne	Piuntza
Piuntza Bajo	Lucila Erraez	sopa de avena con pollo	Piuntza
Piuntza Bajo	Lucila Erraez	sopa de verduras	Piuntza
Piuntza Bajo	Lucila Erraez	tilapia frita	Piuntza
		fresco de babaco	Piuntza
Piuntza	Nolberta Jumbo	caldo de gallina criolla	Piuntza Bajo
Piuntza	Nolberta Jumbo	con arroz de cebada	Piuntza Bajo
Piuntza	Nolberta Jumbo	molo de plátano	Piuntza Bajo
		repe de plátano	Piuntza Bajo
		sopa de cebada pelada	Piuntza Bajo
		con frejol seco	Piuntza Bajo
Piuntza	Antonio Gualan	repe de guineo	Piuntza
Piuntza	Antonio Gualan	tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Antonio Gualan	caldo de res	Piuntza

		sancocho de res	Piuntza
		caldo de gallina	Piuntza
		ceviche de camaron	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	caldo de gallina criolla	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra		
Piuntza	Zoila Piedra	ancas de rana	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	tilapia al horno	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	ceviche de rana	Piuntza
Piuntza	Zoila Piedra	cuy azado	Piuntza
		chicha de avena	Piuntza
Piuntza	Arturo Guanuche	tilapia frita	Piuntza
Piuntza	Arturo Guanuche	tilapia sudada	Piuntza
Piuntza	Arturo Guanuche		
Piuntza	Arturo Guanuche		
Piuntza	Arturo Guanuche		
Piuntza	Arturo Guanuche		
Los Laureles	Priostes	caldo de res	Los laureles
Los Laureles	Asuncion Guailas	caldo de gallina	Los laureles
Los Laureles	todos	yuca con queso	Los laureles
Los Laureles	todos	chicha de jora	Los laureles
Los Laureles	Priostes		
Los Laureles	Priostes		
San Jose	Aurelio Medina	caldo de gallina	Los Laureles
San Jose	Aurelio Medina		
San Jose	Aurelio Medina		
Los Laureles	Virgillo Ubilin	yamala azada	Los Laureles
		chicha de yuca	Los Laureles
Los Laureles	Carlota Iwirma	repe de plátano	Los Laureles
Los Laureles	Carlota Iwirma	caldo de yamala	Los Laureles
Los Laureles	Carlota Iwirma	chicha de yuca	Los Laureles
Los Laureles	Carlota Iwirma		
San Antonio	Milton Ochoa	caldo de gallina	San Antonio
San Antonio	Milton Ochoa	chicha de gurapo	San Antonio
San Antonio	Milton Ochoa		

San Antonio	Alfonso Zhikay	estofado de pollo	San Antonio
San Antonio	Alfonso Zhikay	estofado de res	San Antonio
San Antonio	Alfonso Zhikay	chicha de yuca	San Antonio
Sakanza	Juan macas	miel con quesillo	Sakanza
Sakanza	Dolores Macas	chicha de guarapo	Sakanza
Sakanza	Dolores Macas		
Sakanza	Dolores Macas		
Sakanza	Dolores Macas		
Sakanza	Ventura Macas	sopa de yuca	Sakanza
Sakanza	Rosario Macas	colada de leche	Sakanza
Sakanza	Juan Macas	platano con quesillo	Sakanza
Sakanza	Alcira Campos	caldo de gallina	Sakanza
Sakanza	Margarita Namtip	tilapia frita	Sakanza
Sakanza	Maria Gonzales	horchata	Sakanza
Sakanza	NC		
Sakanza	todos		
Sakanza	Gloria Cabrera		
Sakanza	Delia Gualan	miel con quesillo	Sakanza
Sakanza	Juan Macas	chicha de guarapo	Sakanza
Sakanza	Guionero		
Sakanza	Delia Gualan		
Sakanza	Dolores Macas	caldo de gallina	Sakanza
Sakanza	Dolores Macas	chicha de guarapo	Sakanza
Sakanza	Juan Macas		
Sakanza	Marco Macas		
Romerillo	Luz Macas	sopa de papachina	Romerillo
Romerillo	Luz Macas	sopa de achogcha	Romerillo
Romerillo	Luz Macas	chicha de jora	Romerillo
Romerillo	Rosa Contento	caldo de gallina	Romerillo
Romerillo	Rosa Contento		
Romerillo	Rosa Contento		
Romerillo	Rosa Contento		
Romerillos	Mercedes Macas	sopa de achocha	Romerillos
Romerillos	Mercedes Macas	sopa de papachina	Romerillos

Romerillos	Mercedes Macas	caldo de res	Romerillos
Romerillos	Mercedes Macas		
Romerillos	Maria Vacacela	sopa de granos	Romerillos
Romerillos	Maria Vacacela	swopa de achocchas	Romerillos
Romerillos	Maria Vacacela		
Romerillos	Maria Contenido	sopa de fréjol	Romerillos
Romerillos	Maria Contenido	sopa de papachina	Romerillos
Romerillos	Maria Contenido	sopa de achoccha	Romerillos
Romerillos	Maria Contenido		
Romerillos	Maria Contenido		
Romerillos	Rosa Guamán	sopa de papachina	Romerillos
Romerillos	Rosa Guamán	sopa de achoccha	Romerillos
Romerillos	Rosa Guamán	caldo de res	romerillos
Romerillos	Rosa Guamán		
El Limón	Manuel Jiménez	caldo de bagre	El Limón
El Limón	Manuel Jiménez	guata	El Limón
El Limón	Manuel Jiménez	caldo de gallina	El Limón
		tamales	El Limón
El Limón	Smilcar Rodríguez	cecinas	El Limón
El Limón	Smilcar Rodríguez	filete de pescado	El Limón
El Limón	Smilcar Rodríguez	estofado de pollo	El Limón
El Limón	Smilcar Rodríguez	tilapia frita	El Limón
		jugos	El Limón
El limón	Dolores Pineda	seco de pollo	El Limón
El limón	Dolores Pineda	seco de res	El Limón
		guatita	El Limón
		pescado salado	El Limón
		pescado frito	El Limón
		horchata	El Limón
		jugo de frutas	El Limón
El Limón	Maria Samaniego	sopa de verduras	El Limón
El Limón	Maria Samaniego	repe	El Limón
El Limón	Maria Samaniego		
El Limón	Maria Samaniego		
Tunantza	Diana Ocampo	pescado frito	Tunantza
Tunantza	Diana Ocampo	cesina	Tunantza

Tunantza	Manuel Apolo	filete de pescado	Tunantza
		sancocho de bagre	Tunantza
		guata	Tunantza
		estofado de pollo	Tunantza
Tunantza	Manuela Apolo	tilapia al jugo	Tunantza
Tunantza	Maria Ordoñez	7 pingas	Tunantza
Tunantza	Maria Ordoñez		
Tunantza	Viviana Apolo		
Tunantza	Maria Ordoñez		
Tunantza	Marilyn Reyes	estofado de pollo	Tunantza
Tunantza	Marilyn Reyes	estofado de res	Tunantza
Tunantza	Manuel Apolo	guata	Tunantza
		7 pingas	Tunantza
Tunantza	Maria Ordoñez	seco de pollo	Tunantza
Tunantza	Maria Ordoñez	7 pingas	Tunantza
Tunantza	Maria Ordoñez		
Tunantza	Maria Ordoñez		
Tunantza	Maria Ordoñez		
Tunantza	Maria Ordoñez		
Tunantza	Viviana Apolo	estofado de tilapia	Tunantza
Tunantza	Viviana Apolo	cesina	Tunantza
Tunantza	Viviana Apolo	caldo de gallina	Tunantza
Tunantza	Viviana Apolo	7 pingas	Tunantza
Tunantza	Viviana Apolo		
Timbara	Club de madres	pollo frito	Timbara
Timbara	Grupo de mujeres	tilapia frita	Timbara
Timbara	Libia Ankuash		
Timbara	Lidia Gordillo		
Timbara	Rosalina Chamba	repe de guineo	Timbara
Timbara	Rosalina Chamba	caldo de corroncho	Timbara
Timbara	Edgar Aguilar	miel con queso	Timbara
		quaquer	Timbara
Timbara	NSC	miel con queso	Timbara
Timbara	Lidia Gordillo	guarapo	Timbara
Timbara	Rosa Orellana	chicha de hongo	Timbara
Timbara	Polibio Morocho	sopa de verduras	Timbara

Timbara	Noemi Massa	colada de machica	Timbara
Timbara	Rosaura Andrade	sopa de verduras	Timbara
Timbara	Fredy Riofrio	tilapia frita	Timbara
Timbara	Juan Guaman		
Timbara	Lidia Gordillo	caldo de gallina	Timbara
Timbara	Guido Cueva	miel con queso	Timbara
Timbara	Noemi Massa	caldo de corroncho	Timbara
Timbara	Rosa Orellana	miel con queso	Timbary
Timbara	Lidia Gordillo		
Timbara	Juan Guaman		
Timbara	Juan Guaman		
Timbara	Rosalinba Cumbicus	sopa de verduras	Timbara
Timbara	Rosalinba Cumbicus	repe blanco	Timbara
		miel con queso	Timbara
		colada de machica	Timbara
		guarapo	Timbara
Timbara	Lidia Gordillo	seco de pollo	Timbara
Timbara	Fredy Riofrio	filete de pescado	Timbara
		limonada	Timbara
Timbara	Angel SanMartin	caldo de gallina	Timbara
Timbara	Carmen Ortega	guata	Timbara
Timbara	Guido Cueva	seco de pollo	Timbara
		quaquer	Timbara
Timbara	Gloria Cabrera	estofado de pollo	Timbara
Timbara	Carmen Ortega	guata	Timbara
Timbara	Rosa Medina		
Timbara	Rosa orellana	crema de brocoli	Timabara
Timbara	Noemi Maza	sopa de verduras	Timabara
Timbara	Noemi Maza	sopa tipo fanezca	Timabara
Timbara	Rosalina Chamba	repe blanco	Timabara
Timbara	Rosalina Chamba	sopa de arveja	Timabara
Timbara	Rosalina Chamba	Quaker	Timabara
Timbara	Noemi Maza	colada de plátano	Timabara
Timbara	Noemi Maza		

Timbala	Lidia Gordillo	miel con quesillo	Timbara
Timbala	Rosaura Andrade	guarapo	Timbara
Timbala	Edgar Aguilar		
Timbala	Edgar Aguilar		
Timbala	Edgar Aguilar		
Cumbaratza	Enma Chamba	pollo hornado	Cumbaratza
Cumbaratza	Enma Chamba	tilapia frita	Cumbaratza
Cumbaratza	Silvia Armijos	enpanada de verde	Cumbaratza
Cumbaratza	Silvia Armijos		
Cumbaratza	Silvia Armijos		
Q.Cumbaratza	Mercedes Castillo	ancas de rana	Q.Cumbaratza
Q.Cumbaratza	Mercedes Castillo	tilapia al ajillo	Q.Cumbaratza
Q.Cumbaratza	Mercedes Castillo	vino rancho alegre	Q.Cumbaratza
Q.Cumbaratza	Mercedes Castillo	7 pingas	Q.Cumbaratza
Cumbaratza	Miriam Montaña	estofado de pollo	Cumbaratza
Cumbaratza	Miriam Montaña	carne frita	Cumbaratza
Cumbaratza	Miriam Montaña	estofado de res	Cumbaratza
		horchatas	Cumbaratza
Cumbaratza	Mirian Montaña	sancocho de res	Cumbaratza
Cumbaratza	Mirian Montaña	menestra de granos secos	Cumbaratza
Cumbaratza	Mirian Montaña	yogurt	Cumbaratza
Cumbaratza	Mirian Montaña	manjar de suero	Cumbaratza
Cumbaratza	Mirian Montaña		
Q.Cumbaratza	Claudina Mijas	chanfaina	Q.Cumbaratza
Q.Cumbaratza	Claudina Mijas	tripas azada	Q.Cumbaratza
Q.Cumbaratza	Claudina Mijas		
Q.Cumbaratza	Claudina Mijas		
Q.Cumbaratza	Claudina Mijas		
Q.Cumbaratza	Sonia Pullaguari		
Cumbaratza	Manuela Pilamunga	repe de guineo	Cumbaratza
Cumbaratza	Manuela Pilamunga		
Cumbaratza	Manuela Pilamunga		
Cumbaratza	Maria Torres	sopa de verduras	Cumbaratza
Cumbaratza	Maria Torres		

Cumbaratza	Carmen Samaniego	sopa de granos seco	Q.Cumbaratza
Cumbaratza	Carmen Samaniego	sopa de arroz de cebada	Q.Cumbaratza
Cumbaratza	Carmen Samaniego	Sancocho	Q.Cumbaratza
Cumbaratza	Antonio Ordóñez	arros relleno	Q.Cumbaratza
		arros moro con lenteja	Q.Cumbaratza
		jugo de papaya	Q.Cumbaratza
		jugo de naranjilla	Q.Cumbaratza
Cumbaratza	Cecila Zúñiga	cesina	Cumbaratza
Cumbaratza	Cecilia Zúñiga	guatita	Cumbaratza
Cumbaratza	Cecilia Zúñiga		
Cumbaratza	Cecilia Zúñiga		
Cumbaratza	Rosario Malla		
Cumbaratza	Cecilia Zúñigs		
Cumbaratza	Eugenio Reyes	Tilapia frita	Cumbaratza
Cumbaratza	Eugenio Reyes	vino Rancho Alegre	Cumbaratza
Cumbaratza	Eugenio Reyes	7 pingas	Cumbaratza
Namírez	Manuel Medina	Fritada de chancho	Namírez
Namírez	Manuel Medina	Pescado frito	Namírez
Namírez	Rosendo Gaona	Repe de guineo	Namírez
Namírez	Rosendo Gaona	sancocho de carne	Namírez
Namírez	Rosendo Gaona		
Namírez	Zoila quiroga	estofado de pollo	Namírez
Namírez	Zoila quiroga	pollo frito	Namírez
Namírez	Zoila quiroga	consome de pollo	Namírez
Namírez	Zoila quiroga	cesina	Namírez
		estofado de chancho	Namírez
		fresco de naranjilla	Namírez
		Quaker	Namírez
		fresco de tomate árbol	Namírez
Namírez	Miguel Medina	caldo de gallina	Namírez
Namírez	Miguel Medina	guarapo	Namírez
Namírez	Miguel Medina		
Namírez	Carmen Calva	fritada de chancho	Namírez
Namírez	Carmen Calva	empanadas	Namírez
Namírez	Carmen Calva		
Namírez	Vinicio Chimbo	Fritada de chancho	Namírez

Namirez	Vinicio Chimbo	guarapo	Namirez
Namirez	Zoila Quiroga		
Namirez			
San Carlos	Rosario Minga	sopa de cogoll de yuca	San Carlos
San Carlos	Victor Calva		
San Carlos	Victor Calva		
San Carlos	Rosario Minga		
San Carlos	Victor Calva		
San Carlos	Victor Calva		
San carlos	Bolivar cango	estofado de pollo	San carlos
San carlos	Maria mendoza	guata	San carlos
San carlos	Maria mendoza	repe de guineo	San carlos
San carlos	Maria mendoza		
San carlos	Maria mendoza		
San Carlos	Luz Calva	Repe	San Carlos
San Carlos	Luz Calva	caldo de gallina	San Carlos
San Carlos	Bolívar Cango		
San Carlos	Bolívar Cango		
San Carlos	Lindaaura chimbo		
San Carlos	Lindaaura chimbo		
San carlos	Bolivar Cango	molido de platan y liza	San carlos
San carlos	Bolivar Cango		
San carlos	Bolivar Cango		
San carlos	Sergio Chamba	repe de guineo y arveja	San Carlos
San carlos	Sergio Chamba		
San carlos	Fernando Ulloa		
San Carlos	Maria Sanchez	repe blanco	San carlos
San Carlos	Maria Sanchez		
San Carlos	Rosario Minga	sopa de frejol y col	San Carlos
San Carlos	Rosario Minga	repe de guineo	San Carlos
San Carlos	Rosario Minga		
San carlos	Rosa Minga	repe de guineo	San Carlos
San carlos	Rosa Minga		
San carlos	Rosa Minga		
San carlos	Rosa Minga		
Chamico	Dora Gonzáles	Repe de plátano	Chamico
Chamico	Dora Gonzáles		

Chamico	Dora Gonzáles		
Chamico	Julia Sánchez	sopa de granos	Chamico
Chamico	Julia Sánchez	molido de yuca	Chamico
Chamico	Julia Sánchez	zapallo con leche	Chamico
Chamico	Julia Sánchez		
Chamico	Julia Sánchez		
chamico	Maria Ajila	Repe	Chamico
chamico	Maria Ajila	sopa de choclo	Chamico
		platano maduro y quesill	Chamico
Chamico	Julia Sanchez	estofado de carne	Chamico
Chamico	Julia Sanchez	Repe	Chamico
Chamico	Julia Sanchez	sopa de granos tiernos	Chamico
Chamico	Julia sánchez	mote pillo	Chamico
Chamico	Julia sánchez	molido de platano	Chamico
Chamico	Julia sánchez	tortillas de platano	Chamico
		jugos de papaya	Chamico
San Juan	Andrés kayapa	tilapia asada	San Juan
San Juan	Andrés kayapa		
San Juan	Ricardo Guraderas	caldo de pava silvestre	San Juan
San Juan	Ricardo Guraderas	caldo de tumulle	San Juan
San Juan	Ricardo Guraderas	ayampaco	San Juan
		chicha de yuca	San Juan
San Juan	Juan Chiriapo	Tilapia asada	san juan
San Juan	Cecilia ushpa		
San Juan	Cecilia ushpa		
San Juan	Estefania Carrión		
San Juan	Diana Sanimba	caldo de tumulle	San Juan
San Juan	Diana Sanimba	chicha de chonta	San Juan
San Juan	Diana Sanimba		
Guaguayme	Priostes	caldo de gallina	Guaguayme
Guaguayme	Priostes	guarapo	Guaguayme
Guaguayme	Priostes		
Guaguayme	Priostes		

Guaguayme	priostes	caldo de gallina	Guaguayme
Guaguayme	priostes	guarapo	Guaguayme
Guaguayme	priostes		
Guaguayme	priostes		
Guaguayme	priostes		
Guaguayme	Maria Chamba	caldo de gallina	Guaguayme
Guaguayme	Maria Chamba	guarapo	Guaguayme
Guaguayme	Maria Chamba		
Guaguayme	Maria Chamba		
Guaguayme	Maria Chamba		
Guaguayme	Maria Chamba		
Guaguayme	Rosa Quituisaca	molido de platano	Guaguayme
Guaguayme	Rosa Quituisaca	yuca con queso	Guaguayme
Guaguayme	Rosa Quituisaca	sopa achoccha	Guaguayme
Guaguayme	Rosa Quituisaca	sopa de verduras	Guaguayme
		jugo de frutas	Guaguayme
Soapaca	Priostes	repe	Soapaca
Soapaca	Priostes	sopa de arroz	Soapaca
Soapaca	Priostes	Colada de avena y leche	Soapaca
Soapaca	Diana Castillo	repe de frejol	Soapaca
Soapaca	Priostes	repe de arveja	soapaca
Soapaca	Priostes	sopa de arroz con frejol	soapaca
		Quaker	soapaca
		avena de leche	soapaca
Soapaca	Lorgia Castillo	tilapia frita	Soapaca
Soapaca	Libia Agreda	sopa de verduras	Soapaca
Soapaca	Mayra Guaman	repe	Soapaca
Soapaca	Libia Agreda	limonada	Soapaca
Soapaca	Libia Agreda		
Soapaca	Rita Santorum	Repe de guineo	Soapaca
Soapaca	Rita Santorum		
Soapaca	Rita Santorum		
Soapaca	Rita Santorum		
Soapaca	Carmen Granda	sopa de yuca con sarandaj	Soapaca
Soapaca	Rosa Apolo	dulce de guayaba	Soapaca
Soapaca	Cecilia Martinez		
Soapaca	Manuel Guamán		
Soapaca	Cecilia martinez	sopa de platano	Soapaca

Soapaca	Nancy Ochoa	seco de pollo	Soapaca
Soapaca	Antonio Quezada		
Soapaca	Diana Castillo	sopade cebada	soapaca
Soapaca	Diana Castillo	sopa de frejol	soapaca
Soapaca	priostes	consome	soapaca
Soapaca	Diana Castillo		
Soapaca	Diana Castillo	sopa de cebada,papa,frej	Soapaca
Soapaca	Diana Castillo		
Soapaca	Diana Castillo		
kansama	Graciela Tiwi	ayampaco	kansama
kansama	Graciela Tiwi	caldo de guatusa	kansama
		chicha de yuca	kansama
Kansama	Rosa Itsakimbo	caldo de pava	Kansama
Kansama	Rosa Itsakimbo	caldo de venado	Kansama
Kansama	Rosa Itsakimbo	caldo de yamala	Kansama
kansama	Victoria Nantip	Ayampaku	Kansama
kansama	Rosa Pineda		
kansama	Victoria Nantip		
kansama	Rosa Pineda		
Kansama	Enma Kuji	Ayampaco	Kansama
Kansama	Enma Kuji	chicha de yuca	Kansama
Kansama	Enma Kuji		
Pituca	Mariana Macas	yuca con queso	Pituca
Pituca	Mariana Macas	papachina con queso	Pituca
Pituca	Mariana Macas		
Pituca	Mariana Macas		
Pituca	Jose Macas	Repe	Pituca
Pituca	Celia Macas	sopa : yuca ,frejol, papa	Pituca
Pituca	Rosaura Macas		
Pituca	Rosaura Macas		
Pituca	Jose Macas		

Pituca	Cecilia Macas	caldo de gallina	Pituca
Pituca	Cecilia Macas		
Pituca	Cecilia Macas		
Pituca	Jose Macas		
Pituca	Jose Macas		
Pituca	Jose Macas		
Pituca	Priostes	caldo de corroncho	Pituca
Pituca	Priostes	chicha de guarapo	Pituca
Pituca	Priostes		
Saquea	Beker Aguilar	sopa de verduras	Saquea
Saquea	Lucia vera	empanadas	Saquea
Saquea	Beker Aguilar	caldo de gallina	Saquea
		repe de guineo	Saquea
Saquea	Beker Aguilar	fritada de chancho	Saquea
Saquea	Beker Aguilar	empanadas	entrad a la Saquea
Saquea	Luis Montaña	tilapia estofado	Saquea
Saquea	Lucia Vera	repe	Saquea
Saquea	Lucia Vera	sancocho de res	Saquea
Saquea	Lucia Vera	fresco de piña	Saquea
Carmelo	Francisco Guayllas	caldo de gallina	Carmelo
Carmelo	Francisco Guayllas	yuca con queso	Carmelo
Carmelo	Francisco Guayllas	platano maduro y queso	Carmelo
Carmelo	Francisco Guayllas		
Carmelo	Francisco Guayllas		
El Carmelo	Priostes	Caldo de gallina	El Carmelo
El Carmelo	Priostes	Guarapo	El Carmelo
El Carmelo	Priostes	aguardiente	El Carmelo
El Carmelo	Priostes		
El Carmelo	Priostes		
El Carmelo	Asunciona Paqui	Repe blanco	El Carmelo
El Carmelo	Vicenta Gualan	Colada de leche con machica	El Carmelo
El Carmelo	Vicenta Gualan	Miel con quesillo	El Carmelo
El Carmelo	Manuel Medina		
El Carmelo	Manuel Medina		
El Carmelo	Priostes	Miel con quesillo	El Carmelo

El Carmelo	Priostes	Chicha de guarapo	El Carmelo
El Carmelo	Priostes		
El Carmelo	Delfina Zhunahula		
Cumay	Mariana Guayllas	Camote cosinado con quesillo	Cumay
Cumay	Mariana Guayllas	Sopa de papachina	Cumay
Cumay	Mariana Guayllas		
Cumay	Delia Medina	Seco de pollo	Cumay
Cumay	Delia Medina	Caldo de carne de res	Cumay
Cumay	Jose Sarango		
Cumay	Rosa Mayta	Caldo de bagre	Cumay
Cumay	Rosa Mayta	Tilapia frita	Cumay
Cumay	Rosa Mayta		
Cumay	María Chalan	Caldo de gallina	Cumay
Cumay	María Chalan	caldo de corroncho	Cumay
Cumay	María Chalan		
Cumay	María Chalan		
El Retorno	Ana Abrigo	Fritada de chancho	El Retorno
El Retorno	Ana Abrigo	Humitas	El Retorno
El Retorno	Ana Abrigo	Tamales	El Retorno
El Retorno	Ana Abrigo		
El Retorno	Mariana Armijos	Caldo de gallina	El Retorno
El Retorno	Mariana Armijos	Repe de guineo	El Retorno
El Retorno	Mariana Armijos	Colada de cebada	El Retorno
		Estofado de pollo	El Retorno
El Retorno	Miguel Chimbo	Seco de pollo	El Retorno
El Retorno	Miguel Chimbo	Molido de yuca con quesillo	El Retorno
El Retorno	Miguel Chimbo		
El Retorno	Micaela Medina	Sopa de maiz	El Retorno
El Retorno	Micaela Medina	Tortillas	El Retorno
Conchay	Victoria Nantip	Caldo de corroncho	Conchay
Conchay	Victoria Nantip	Chicha de yuca	Conchay
Conchay	Victoria Nantip		
Conchay	Victoria Nantip		

Conchay	Victoria Nantip		
Conchay	Rosa Villagomez	Caldo de pava silvestre	Conchay
Conchay	Rosa Villagomez	Chicha de yuca	Conchay
Conchay	Rosa Villagomez		
Conchay	Manuel Gonzales	Repe de guineo	Conchay
Conchay	Manuel Gonzales	Caldo de gallina	Conchay
Conchay	Manuel Gonzales		
Conchay	Manuel Gonzales		
Conchay	Manuel Gonzales		
Guadalupe	Angelita Medina	Sancocho de chancho	Guadalupe
Guadalupe	Angelita Medina	Tilapia al vapor	Guadalupe
Guadalupe	Angelita Medina		
Guadalupe	Angelita Medina		
Guadalupe	Petrona Maldonado	Sopa de col, papa	Guadalupe
Guadalupe	Petrona Maldonado	Frejol, arroz y quesillo	Guadalupe
Guadalupe	Petrona Maldonado		
Guadalupe	Francisco Tene	Tilapia frita	Guadalupe
Guadalupe	Francisco Tene	Ceviche de rana	Guadalupe
Guadalupe	Francisco Tene		
Guadalupe	Francisco Tene		
Barrio Tres de Mayo	Priostes(Corpus Cristy)	Tilapia frita	Guadalupe
Barrio Tres de Mayo	Priostes(Corpus Cristy)	Sudado de tilapia	Guadalupe
Barrio Tres de Mayo	Priostes(Corpus Cristy)	Cesina de chancho	Guadalupe
Barrio Tres de Mayo	Priostes(Corpus Cristy)	Biste de carne	Guadalupe
Barrio Tres de Mayo	Priostes(Corpus Cristy)	Guatita	Guadalupe
Guadalupe	Luis Lozano	Arroz con pollo	Guadalupe
Guadalupe	Luis Lozano	Tilapia sudada	Guadalupe
Guadalupe	Luis Lozano		
Guadalupe	Luis Lozano		
Guadalupe	Luis Lozano		

Guadalupe	Luis Lozano		
Guadalupe	Luis Lozano		
Guadalupe	Angel Japon		
Guadalupe	Iliana Espinoza	Estofado de pollo	Guadalupe
Guadalupe	Iliana Espinoza	Guatita	Guadalupe
Guadalupe	Iliana Espinoza	Biste de res	Guadalupe
Guadalupe	Iliana Espinoza	Tilapia frita	Guadalupe
Guadalupe	Iliana Espinoza		
Guadalupe	Priostes		
San Antonio	Priostes(Corpus Cristy)	Tilapia frita	San Antonio
San Antonio	Priostes(Corpus Cristy)	Caldo de gallina	San Antonio
San Antonio	Priostes(Corpus Cristy)	Seco de carne	San Antonio
San Antonio	Priostes(Corpus Cristy)		
San Antonio	Priostes(Corpus Cristy)		
San Sebastian	Isabel Wampash	Caldo de pava silvestre	San Sebastian
San Sebastian	Isabel Wampash	Caldo de tumulle	San Sebastian
San Sebastian	Isabel Wampash	Asado de yuca	San Sebastian
San Sebastian	Isabel Wampash		
San Sebastian	Luisa KuKush	Sopa de yuca	San Sebastian
San Sebastian	Luisa KuKush	Caldo de yamala	San Sebastian
San Sebastian	Luisa KuKush	Asado de pava silvestre	San Sebastian
San Sebastian	Luisa KuKush		
San Sebastian	Luisa KuKush		
San Sebastian	María Yangora	Caldo de yamala	San Sebastian
San Sebastian	María Yangora	Caldo de venado	San Sebastian
San Sebastian	María Yangora	Yamala asada	San Sebastian
San Sebastian	María Yangora	Caldo de pava del monte	San Sebastian
El Tibio	Priostes	Sopa de cebada	El Tibio
El Tibio	Priostes	Caldo de pollo	El Tibio
El Tibio	Priostes	Miel con queso	El Tibio
El Tibio	Priostes		
El Tibio	Priostes	Sopa de papachina	El Tibio
El Tibio	Priostes	Sopa de granos	El Tibio
El Tibio	Priostes	Cuy asado	El Tibio
El Tibio	Priostes	Chicha de hongo	El Tibio

El Tibio	Delfina Gonzales	Mote con queso	El Tibio
El Tibio	Delfina Gonzales	Papachina con queso	El Tibio
El Tibio	Delfina Gonzales	Caldo de gallina	El Tibio
El Tibio	Delfina Gonzales		
El Tibio	Delfina Gonzales		
El Tibio	Luz Sarango	Caldo de gallina criolla	El Tibio
El Tibio	Luz Sarango	Yuca con queso	El Tibio
El Tibio	Luz Sarango	Platano maduro con queso	El Tibio
El Tibio	Luz Sarango		
El Tibio	Luz Sarango		
Imbana	Delfina Sarango	Caldo de res	Imbana
Imbana	Delfina Sarango	Cuy asado	Imbana
Imbana	Pedro Lozano	Caldo de gallina	Imbana
		Maracuya con trago	Imbana
Guabos	Maria Naranjo	Repe	Imbana
Imbana	Rosa Guayllas		
Imbana	Francisco Gueledel		
Imbana	Francisco Gueledel		
Imbana	Francisco Gueledel		
Imbana	Rosario Tene	Sopa de grano	Imbana
Imbana	Rosario Tene	Caldo de pollo	Imbana
Imbana	María Ambuludí	Chicha de jora	Imbana
Imbana	Rosario Tene		
Imbana	Pedro Lozano		
Imbana	Margarita Chalán	Repe	Imbana
Imbana	Margarita Chalán		
Imbana	Margarita Chalán		
Imbana	Margarita Chalán		
Imbana	Todos	Sopa de papachina, platano y	Imbana
Imbana	Todos		
Imbana	Todos	Choclo y quesillo	Imbana
Imbana	Todos		
Imbana	Abel Chalán	Miel con queso	Imbana
Imbana	Segundo Chalán	Chicha de guarapo	Imbana
Imbana	Petrona Morocho		
Imbana	Angelita Chalan		
Imbana	Angelita Chalan		

Imbana	Espiritu Gueledel	Caldo de res	Imbana
Imbana	Manuela Suquilanda	Caldo de oveja	Imbana
		Papachina con queso	Imbana
Imbana	Manuela Suquilanda		
Imbana	Manuela Suquilanda		
Imbana	Manuela Suquilanda		
Numpam	Magali Tiwi	Seco de guanta	Numpam
Numpam	Magali Tiwi	Tilapia frita	Numpam
Numpam	Magali Tiwi	Caldo de gallina criolla	Numpam
Numpam	Magali Tiwi	Chicha de yuca	Numpam
Numpam	Todos	Caldo de tumulle	Numpam
Numpam	Todos	Pescado asado	Numpam
Numpam	Todos		
Numpam	Todos	Ayampaco	Numpam
Numpam	Galo Tiwi	Chicha de yuca	Numpam
Numpam	Todos		
Numpam	Todos		
Numpam	Fernando Kayuk	Caldo de tumulle	Numpam
Numpam	Todos	Caldo de pava	Numpam
Numpam	Todos	Ayampaco	Numpam
Numpam	Todos	Chicha de yuca	Numpam
Numpam	Todos		
Numpam	Todos		
Numpam	Todos	Asado de yamala	Numpam
Numpam	Benito Kuji	Chicha de yuca	Numpam
Numpam	Todos		
Numpam	Todos		
Numpam	Todos	Caldo de pava del monte	Numpam
Numpam	Todos	Caldo de tumulle	Numpam
Numpam	Todos	Chicha de yuca	Numpam
Numpam	Todos		
Numpam	Todos		
Numpam	Luz Tiwi	Yuca asada	Numpam
Numpam	Luz Tiwi	Caldo de tumulle	Numpam
Numpam	Luz Tiwi	Chicha de yuca	Numpam
San Luis	Blanca Romero	Pechuga frita	San Luis

con mayor frecuencia en	4. Cuáles son los más demandados por los visitantes en este sector.		
c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR
Rosa Placencia	Ancas de Rana	Cumbaratza	Rosa Guillin
Rosa Placencia	Tilapia apanada	Cumbaratza	Rosa Guillin
Amada Aguirre	Caldo de gallina criolla	Cumbaratza	Livia Mendieta
Margarita Lozano	7 Pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Emerita Castillo	Tilapia sudada	Cumbaratza	Mercedes Castillo
Eugenio Reyes	Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillin
Manuel Apolo	7 Pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Germán Quezada	Caldo de gallina criolla	Zamora	Margarita Lozano
Manuel Apolo	Ancas de rana	Zamora	Ermita Castillo
Mercedes Castillo	Tilapia hornada	Cumbaratza	Rosa Guillín
Mercedes Castillo	Pollo asado	Zamora	Carmen Marquez
Rosa Guillín	Guata	Zamora	Amelia Chalan
	Horchata	Zamora	Amelia Chalan
Gloria Correa	Tilapia frita	Zamora	Ines Delgado
Gloria Correa	Tilapia apanada	Zamora	Ines Delgado
Gloria Correa	Cecina de chancho	Zamora	Ines Delgado
Gloria Correa	Miel con queso	Cumbaratza	Rosa Guillín
Gloria Correa			
Manuel Apolo			
Gloria Correa	Tilapia frita	Zamora	Margarita Lozano
Gloria Correa	Caldo de gallina criolla	Zamora	Margarita Lozano
Gloria Correa			

Gloria Correa			
Eduardo Cuenca			
Amelia Chalán	Caldo de corroncho	Zamora	Gloria Correa
Marilí Reyes	Caldo de gallina criolla	Zamora	Amelia Chalán
Marcia Campoverde	Pollo asado	Zamora	N/C
Sandra Delgado	7 Pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Manuel Apolo			
Gloria Correa	Miel con quesillo	Tunantza	María Ordoñez
Gloria Correa	7 pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Marilin Reyes	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes
Manuel Apolo			
Lida Chamba	Tilapia frita	Zamora	Gloria Correa
Gloria Correa	cesina de chancho	Zamora	Teresa Aguirre
Lidia Mendieta			
Rosa Guillen	Tilapia frita	Cumbaratza	Mercedes Castillo
Lida cardenas	Cesinas	Zamora	Margarita Luzon
Libia Mendieta	Ancas de rana	Zamora	Ermita Castillo
Carmen León			
Mercedes Castillo	Caldo de gallina	Zamora	Livia Mendieta
Angelita Cobos	Ancas de rana	Zamora	Ermita Castillo
Livia Mendieta	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes
Amelia Ramon	7 alipios (licor)	Cumbaratza	Alipio Castillo
Carmen León			
Amelia Chalán	Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen
Manuel Apolo	Caldo de corroncho	Cumbaratza	Mercedes Castillo
	7 pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Fabiola Ramon	Ancas de rana	Zamora	Ermita Castillo
Rosa Guillen	Miel con quesillo	Tunantza	Manuel Apolo
Manuel Apolo	7 pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Eugenio Reyes			
Gloria Correa	Tilapia al ajillo	Zamora	Ermita Castillo

Gloria Correa	Tilapia frita	Zamora	Ermita Castillo
Gloria Correa	Ranas apanadas	Zamora	Ermita Castillo
Gloria Correa	Cecinas	Zamora	Ermita Castillo
Gloria Correa	Guarapo	Tunantza	N/C
Margarita Lozano	Tilapia frita	Zamora	Margarita Lozano
Mercedes Castillo	Tilapia al ajillo	Cumbaratza	Humberto Delgado
Ines Delgado	Ancas de rana	Cumbaratza	Eugenio Reyes
	7 pincas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo
Bertha Vargas	Estofado de pollo	Zamora	Bertha Vargas
Bertha Vargas	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes
Ilda Mijas	Caldo de corroncho	Zamora	Gloria Correa
Ilda Mijas			
Ilda Mijas			
Margarita Lozano	Caldo de gallina criolla	Zamora	Gloria Correa
Gloria Correa	7 Pingas	Cumbaratza	Margarita Luzon
Eugenio Reyes			
Manuel Apolo			
Margarita Lozano	Caldo de gallina criolla	Zamora	Fabiola Ramon
Margarita Lozano	Tilapia hornada	Zamora	Fabiola Ramon
Livia Mendieta	Yamala hornada	Zamora	Gladys Mora
Luz Tiwi			
Gloria Correa	Tilapia sudada	Zamora	Amada Aguirre
Manuel Japón	Ancas de rana	Zamora	Ermita Castillo
Alipio Castillo	Miel con queso	Tunantza	Manuel Apolo
	Guarapo	Tunantza	Manuel Apolo
	7 pingas (licor)	Cumbaratza	Luis Jaramillo
Livia Mendieta	Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillin
Gloria Correa	Tilapia al ajillo	Cumbaratza	Mercedes Castillo
Teresa Mendoza	Seco de yamala	Zamora	Livia Mendieta
Fabiola Ramon			

Ines Delgado			
Anita Abrigo	Fritada de chancho	El Tambo	Anita Abrigo
Anita Abrigo			
Anita Abrigo			
Estefania Castillo	Fritada de chancho	El Tambo	Estefania Castillo
Estefania Castillo			
Estefania Castillo			
María Gueledel	Fritada de chancho	El Tambo	Manuel Abrigo
María Gueledel	Humitas	El Tambo	María Gueledel
Manuel Abrigo			
Blanca Cartuche			
N/SC	Fritada de chancho	El Tambo	Rosario Andrade
N/SC	Estofado de gallina criolla	El Tambo	Rosario Andrade
N/SC			
María Chamba	Tortillas de maíz	El Tambo	María Namisela
María Chamba	Humitas	El Tambo	María Namisela
	Fritada de chancho	El Tambo	María Namisela
Margarita Lozano	Tilapia hornada	Zamora	Fabiola Ramon
Margarita Lozano	Ancas de rana	Zamora	Fabiola Ramon
	Guarapo	Namirez	Antonio Sarango
Amanda Paqui	Caldo de res	Piuntza	Amanda Paqui
Amanda Paqui	Guarapo	Piuntza	Amanda Paqui
Amanda Paqui			
Amanda Paqui			
Zoila Piedra	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon
Zoila Piedra	Ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	Stofado de pollo	Piuntza	Zoila Piedra

Zoila Piedra	batidos de Leche y mora	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Tilapia Sudada	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Ceviche de camaron	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Pollo hornado	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Batidos de lehe y melón	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Horchatas	Piuntza	Vicente Calderon
	Kuaker	Piuntza	Vicente Calderon
Dina Bustamante	Tilapia frita	Piuntza	Dina Bustamante
Dina Bustamante	Tilapia sudada	Piuntza	Dina Bustamante
Dina Bustamante			
Vicente Calderon	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Tilapia sudada	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Horchata	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Fresco de piña	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon			
Vicente Calderon	Pollo hornado	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon
Angelita Andrade	Maito de tilapia	Piuntza	Angelita Andrade
Angelita Andrade	Sudado de tilapia	Piuntza	Angelita Andrade
	Chicharron de tilapia	Piuntza	Angelita Andrade
	Filete de tilapia	Piuntza	Angelita Andrade
Ilga Quezada	Pollo frito con arroz	Piuntza	Ilga Quezada
Ilga Quezada			
Aida Tocto	Estofado de pollo	Piuntza	Aida Tocto
Luis Erraez			
Maria Ortega	Tilapia Sudado	Piuntza	Maria Ortega

Maria Ortega	Tilapia Frita	Piuntza	Maria Ortega
Claudina Mijas	Tilapia al ajillo	Quebrada de Cumbaratza	Claudina Mijas
Ignacio Chamba	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderón
Ignacio Chamba	Tilapia sudada	Piuntza	Vicente Calderón
Ignacio Chamba	Caldo de gallina	Piuntza	Ignacio Chamba
Zoila Piedra			
Zoila Piedra			
Vicente Calderón	Ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Vicente Calderón	Tilapia sudada	Piuntza	Zoila Piedra
Vicente Calderón			
Vicente Calderon	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon	Tilapia sudada	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon			
Vicente Calderon			
Aida Tocto	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderón
	Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderón
Vicente Calderón	Ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Vicente Calderón	Tilapia sudada	Piuntza	Zoila Piedra
Vicente Calderón			
Zoila Piedra			
Rosario Morocho	Tilapia frita	Piuntza	Aida Tocto
Rosario Morocho	Cuy con papas	Piuntza	Aida Tocto
Rosario Morocho			
Rosario Morocho			
Rosario Morocho			
Nolberta Jumbo	Caldo de gallina	Piuntza	Aida Tocto
Nolberta Jumbo	Cuy con papas	Piuntza	Aida Tocto
Nolberta Jumbo	Ancas de rana	Piuntza	Aida Tocto

Nolberta Jumbo	Tilapia frita	Piuntza	Aida Tocto
Mariana Salazar	Caldo de gallina criolla	Piuntza	Mariana Salazar
Mariana Salazar	Tilapia en estofado	Piuntza	Mariana Salazar
	Estofado de gallina	Piuntza	Mariana Salazar
Mariana Salazar			
Mariana Salazar			
Mariana Salazar			
Carmen Guaman	Rana apanada	Piuntza	Vicente Calderón
Carmen Guaman	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderón
Carmen Guaman	Caldo de gallina con yuca	Piuntza	Vicente Calderón
Carmen Guaman			
Carmen Guaman			
Carmen Guaman			
Carmen Guaman			
Olga Sanmartín	Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderón
Olga Sanmartín	Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderón
Olga Sanmartín			
Olga Sanmartín			
Olga Sanmartín			
Olga Sanmartín			
Lucila Erraez	tilapia frita	Piuntza	Aida Tocto
Lucila Erraez	ceviche de tilapia	Piuntza	Zoila Piedra
Lucila Erraez	ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Lucila Erraez			
Lucila Erraez			
Nolberta Jumbo	caldo de gallina	Piuntza Bajo	Nolberta Jumbo
Nolberta Jumbo	cuy con papas	Piuntza Bajo	Nolberta Jumbo
Nolberta Jumbo			
Nolberta Jumbo			
Nolberta Jumbo			
Nolberta Jumbo			
Vicente Calderon	ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Vicente Calderon	tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon
Vicente Calderon			

Vicente Calderon			
Vicente Calderon			
Vicente Calderon			
Maria Ortega	tilapia sudada	Piuntza	Dina Bustamante
Maria Ortega	rana apanada	Piuntza	Dina Bustamante
	7 pingas	Tunanza	Manuel Apolo
Zoila Piedra	ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	caldo de gallina	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	cuy azado	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	tilapia al horno	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	tilapia frita	Piuntza	Zoila Piedra
Zoila Piedra	ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra
Asuncion Guailas	caldo de res	Los Laureles	Asuncion Guailas
Asuncion Guailas	guarapo	Los Laureles	Asuncion Guailas
Asuncion Guailas			
Asuncion Guailas			
Aurelio Medina	fritada de chanco	Los Laureles	Aurelio Medina
Virgilio Ubijin	ayampaco	Los Laureles	Cesar Ujucam
Virgilio Ubijin			
Carlota Iwirma	ayampaco	Los Laureles	Cesar Asamar
Carlota Iwirma			
Carlota Iwirma			
Milton Ochoa	caldo de gallina	San Antonio	Fany Agreda
Milton Ochoa			

Alfonso Zhikay	estofado de pollo	San Antonio	Alfonso Zhikay
Alfonso Zhikay	estofado de res	San Antonio	Alfonso Zhikay
Luz Tiwi			
Vicente Macas	chicha de guarapo	Sakanza	Juan Macas
Vicente Macas			
Rosario Macas	caldo de corroncho	Sakanza	Rosario Macas
Rosario Macas	miel con quesillo	Sakanza	Rosario Macas
Rosario Macas			
Jose Chalan	tilapia frita	Sakanza	Jose Chalan
Jose Chalan	rana frita	Sakanza	Jose Chalan
Jose Chalan			
Vicente Macas	miel con quesillo	Sakanza	Vicente Macas
Vicente Macas	chicha de guarapo	Sakanza	Vicente Macas
Angel Macas	miel con quesillo	sakanza	Angel Macas
Angel Macas	chicha de guarapo	sakanza	Angel Macas
Luz Macas	cuy azado	Romerillo	Luz Macas
Luz Macas	caldo de gallina	Romerillo	Luz Macas
Luz Macas			
Rosa Contento	caldo de gallina	Romerillo	Rosa Contento
	cuy azado	Romerillo	Rosa Contento
	chicha de guarapo	Romerillo	Rosa Contento
Mercedes Macas	caldo de gallina	Romerillos	Mercedes Macas
Mercedes Macas	caldo de res	Romerillos	Mercedes Macas

Mercedes Macas			
Juan Guaman	caldo de res	Romerillos	Maria Vacacela
Juan Guaman	caldo de gallina	Romerillos	Maria Vacacela
Mercedes Macas	caldo de res	Romerillos	Gladys Namicela
Mercedes Macas	caldo de gallina	Romerillos	Gladys Namicela
Mercedes Macas	chicha de guarapo	Romerillos	Gladys Namicela
Maria vacacela	caldo de gallina	Romerillos	Gladys Namicela
Maria vacacela	chicha de guarapo	Romerillos	Gladys Namicela
Maria vacacela			
Blanca romero	estofado de pollo	El Limón	Blanca Romero
Blanca romero	estofado de res	El Limón	Blanca Romero
Blanca romero	jugo tomate arbol	El Limón	Blanca Romero
Blanca romero			
Blanca Romero	tilapia frita	El Limón	Blanca Romero
Blanca Romero	cuy asado	El Limón	Blanca Romero
Blanca Romero			
Blanca Romero			
Blanca Romero			
Dolores Pineda	estofado de pollo	El Limón	Dolores Pineda
Dolores Pineda	sancocho de res	El Limón	Dolores Pineda
Dolores Pineda	repe de guineo	El Limón	Dolores Pineda
Dolores Pineda			
Dolores Pineda			
Dolores Pineda			
Dolores Pineda			
Lastenia Vásquez	caldo de gallina	El Limón	Maria Samaniego
Lastenia Vásquez	fritada chancho	El Limón	Maria Samaniego
Diana Ocampo	estofado de carne	Tunantza	Melki Cordero
Diana Ocampo	pescado frito	Tunantza	Melki Cordero

Diana Ocampo	filete de pescado	Tunantza	Melki Cordero
Diana Ocampo	horchata	Tunantza	Melki Cordero
Diana Ocampo			
Diana Ocampo			
Marilyn Reyes	tilapia sudada	Tunantza	Gabriela Feijo
Marilyn Reyes	cesina de choncho	Tunantza	Gabriela Feijo
	estofado de gallina	Tunantza	Gabriela Feijo
Marilyn Reyes	tilapia sudada	Tunantza	Marilyn Reyes
Marilyn Reyes	tilapia frita	Tunantza	Marilyn Reyes
Marilyn Reyes			
Manuel Apolo			
Maria Ordoñez	tilapia sudada	Tunantza	Maria Ordoñez
Manuel Apolo	miel con queso	Tunantza	Maria Ordoñez
	7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo
Viviana Apolo	chicharron de tilapia	Tunantza	Maria Ordoñez
Viviana Apolo	pollo azado	Tunantza	Maria Ordoñez
Viviana Apolo	cesina de choncho	Tunantza	Maria Ordoñez
Manuel Apolo	caldo de gallina	Tunantza	Alicia Ramon
	miel con queso	Tunantza	Manuel Apolo
Lidia Gordillo	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo
Lidia Gordillo	miel con queso	Timbara	Fredy Riofrio
Rosalina Chamba	fritada de choncho	Timbara	Rosa Orellana
Rosalina Chamba	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo
Rosalina Chamba	miel con queso	Timbara	Edgar Aguilar
Lidia Gordillo	canelazos	Timbara	Edgar Aguilar
Juan Guaman	tilapia frita	Timbara	Rosa Orellana
Fredy Riofrio	miel con queso	Timbara	Juan Guaman
Romualdo Andrade			
Noemi Massa	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo

Noemi Massa	cuy azado	Timbara	Lidia Gordillo
	leche de tigre	Timbara	Noemy Massa
Rosa Orellana	cuy hornado	Timbara	Rosa Orellana
Rosa Orellana	fritada de chancho	Timbara	Rosa Orellana
	miel con quesillo	Timbara	Edgar Aguilar
Lidia Gordillo	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo
Manuel Andrade	fritada de chancho	Timbara	Rosa Orellana
Lidia Gordillo	Tilapia apanada	Timbara	Noemi Massa
Juan Guaman	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo
	miel con quesillo	Timbara	Juan Guaman
Noemi Massa	caldo de gallina	Timbara	Lidia Gordillo
Noemi Massa	miel con quesillo	Timbara	Romualdo Andrade
Juan Guaman			
Noemi Massa			
Noemi Massa			
Yadira Guaman	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo
Yadira Guaman	miel con quesillo	Timbara	Juan Guaman
Yadira Guaman			
Carmen Ortega	tilapia frita	Timbara	Guido Cueva
Carmen Ortega	miel con quesillo	Timbara	Guido Cueva
Carmen Ortega			
Carmen Ortega			
Rosa Orellana	tilapia frita	Timbara	Rosa Orellana
Rosa Orellana	caldo de gallina	Timbara	Rosa Orellana
Noemi Massa	caldo de corroncho	Timbara	Lidia Girdillo
Noemi Massa	fritada de chancho	Timbara	Rosa Orellana
Noemi Massa	cuy hornado	Timbara	Rosa Orellana
Noemi Massa	caldo de gallina	Timbara	Lidia Girdillo
Noemi Massa	miel con quesillo	Timbara	Edgar Aguilar
Noemi Massa	leche de tigre	Timbara	Edgar Aguilar
Noemi Massa	canelaso	Timbara	Edgar Aguilar

Fredy Riofrio	caldo de corroncho	Timbara	Lida Rodriguez
Juan Guaman	miel con queso	Timbara	Fredy Riofrio
Enma Chamba	ancas de rana	Cumbaratza	Mercedes Castillo
Lidia Valladares	fritada de chanco	Cumbaratza	Orfa Gonzales
Orfa Gonzales	tripa mishqui	Cumbaratza	Orfa Gonzales
	tilapia frita	Cumbaratza	Orfa Gonzales
Rosa Guillen	ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen
Mercedes Castillo	tilapia sudada	Cumbaratza	Rosa Guillen
Eugenio Reyes	7 pingas	Cumbaratza	Luis Jaramillo
Luis Jaramillo			
Mirian Montaño	ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen
Mirian Montaño	fritada de chanco	Cumbaratza	Mirian Montaño
Mirian Montaño	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes
Mirian Montaño			
Hilda Sanchez	hornado con pure de papa	Cumbaratza	Miriam Montaño
Hilda Sanchez	pollo azado	Cumbaratza	Miriam Montaño
Hilda Sanchez	caldo de gallina	Cumbaratza	Miriam Montaño
Hilda Sanchez			
Claudina Mijas	cesina de chanco	Q.Cumbaratza	Claudina Mijas
Claudina Mijas	fritada de chanco	Q.Cumbaratza	Claudina Mijas
Manuela Pilamunga	fritada de chanco	Cumbaratza	Manuela Pilamunga
Maria Torres	fritada de chanco	Cumbaratza	NSC

Carmen Samaniego	siete pingas	Cumbaratza	Luis Jaramillo
Carmen Samaniego			
Carmen Samaniego			
Carmen Samaniego			
Carmen Samaniego			
Carmen Samaniego			
Carmen Samaniego			
Rosario Malla	7 Alipios	Cumbaratza	Alipio Castillo
Clara Vega	caldo de corroncho	Cumbaratza	Mercedes Castillo
Eugenio Reyes	7 pingas	Cumbaratza	Luis Jaramillo
Luis Jaramillo			
Carmen Castillo	Empanadas de harinas	Namírez	Carmen Castillo
Carmen Castillo			
Lucila Calva	fritada de chancho	Namirez	Miguel Gualán
Lucila Calva			
Clara Luz Taday	Tilapia frita	Namirez	Silverio Criollo
Clara Luz Taday	chicha de avena	Namirez	Silverio Criollo
Clara Luz Taday	Koctel de papaya	Namirez	Silverio Criollo
Clara Luz Taday			
Clara Luz Taday			
Clara Luz Taday			
Clara Luz Taday			
Clara Luz Taday			
Miguel Medina	fritada de chancho	Namírez	Miguel Medina
José Sarango	guarapo	Namírez	Jose sarango
Carmen Calva	fritada de chancho	Namirez	Carmen Castillo
Carmen Calva			
Jaime Sánchez	fritada de chancho	Namirez	Jaime Salazar

Marina Valdéz	guarapo	Namirez	Marina Valdez
Victor Calva	fritada de chancho	San Carlos	Bolívar Cango
Bolivar Cango	fritada de chancho	San Carlos	Maria Mendoza
Bolivar Cango			
Bolivar Cango			
Bolivar Cango	cuy asado	San Carlos	Bolivar Cango
Bolivar Cango	fritada de chancho	San Carlos	Bolivar Cango
Luz calva	fritada de chancho	San carlos	Rosa castillo
Maria Maza	fritada de chancho	San Carlos	Carmen castillo
Maria Sánchez	tilapia sudada	San Carlos	Rosario Minga
Rosario Minga	cesina de chancho	San Carlos	Rosario Minga
Rosario Minga			
Maria Sánchez	fritada con yuca	San Carlos	Juana ochoa
Dora Gonzáles	caldo de gallina	Chamico	Dora Gonzáles

Mariana Correa	caldo de gallina	chamico	Mariana correa
Mariana Correa	estofado de gallina	chamico	Mariana correa
Mariana Correa			
Maria Ajila	caldo de oveja	Chamico	Maria Ajila
Maria Ajila	caldo de gallina	Chamico	Maria Ajila
Maria Ajila			
Mariana Correa	caldo de gallina	Chamico	Mariana Correa
Mariana Correa	estofado de res	Chamico	Mariana Correa
Mariana Correa	fritada de chanco	Chamico	Mariana Correa
Julia sanchez	caldo de gallina	Chamico	Julia sánchez
Julia sanchez			
Julia sanchez			
Julia sanchez			
Juan Chiriapo	caldo de guanta	San Juan	Jorge Ushpa
Janeth Dávalos	ayampaco	San juan	Ricardo Guarderas
Janeth Dávalos	chicha de yuca	San juan	Ricardo Guarderas
Janeth Dávalos			
Janeth Dávalos			
Juan Chiriapo	caldo de yamala	san Juan	Cecilia Ushpa
	ayampaco	san Juan	juan Chiriapo
Cecilia Sirimbo	ayampaco	San Juan	Diana Sanimba
Janeht Davalos	chicha de yuca	San Juan	Cecilia Sirimbo
Zoila Calva	caldo de gallina	Guaguayme	Zoila Calva
Zoila Calva	guarapo	Guaguayme	Jose Japon
	horchata	Guaguayme	Ines Cuenca

Imelda Cuenca	caldo de gallina	Guaguayme	Imelda Cuenca
Imelda Cuenca	cuy asado	Guaguayme	Imelda Cuenca
	guarapo	Guaguayme	Imelda Cuenca
Maria Chamba	caldo de gallina	Guaguayme	Maria Chamba
Maria Chamba	guarapo	Guaguayme	Maria Chamba
Rosa Vera	caldo de gallina	Guaguayme	Rosa Quituisaca
Rosa vera	cuy con papas	Guaguayme	Rosa Quituisaca
Rosa vera			
Rosa vera			
Rosa vera			
Dolores Salinas	Rana apanada	Soapaca	Libia Agreda
Dolores Salinas	caldo de gallina	Soapaca	Libia Agreda
Dolores Salinas			
Nancy Ochoa	caldo de gallina	Soapaca	Nancy Ochoa
Nancy Ochoa	rana apanada	Soapaca	libia Agrega
Nancy ochoa	estofado de gallina	Soapaca	Nancy ochoa
Nancy Ochoa			
Nancy Ochoa			
Yadira Guaman	coonejo al ajillo	Soapaca	Yolanda Castillo
Yadira Guaman	conejo asado	Soapaca	Yolanda Castillo
Yadira Guaman	carne chanco asado	Soapaca	Yolanda Castillo
Yadira Guaman			
Rita santorum	caldo de gallina	Soapaca	Rita Santorum
	Aguado de leche	Soapaca	Rita Santorum
Cecilia martinez	fritada de chanco	Soapaca	Carmen Granda
Cecilia martinez	Caldo de gallina	Soapaca	Carmen Granda
Antonio Quezada	fritada de chanco	Soapaca	Doris Ochoa

Antonio Quezada	caldo de gallina	Soapaca	Nancy Ochoa
Diana castillo	hornado de chanco	Soapaca	Diana Castillo
Diana castillo	fritada de chanco	Soapaca	Diana Castillo
Diana castillo			
Cecilia Martinez	fritada de chanco	Soapaca	Diana Castillo
Graciela Tiwi	ayampaco	Kansama	Graciela Tiwi
Graciela Tiwi	asado de yamala	Kansama	Graciela Tiwi
Graciela Tiwi			
Rosa Itsakimbo	yamala asada	Kansama	Rosa Itsakimbo
Rosa Itsakimbo	ayampaco	Kansama	Rosa Itsakimbo
Rosa Itsakimbo	chicha de yuca	Kansama	Rosa Itsakimbo
luz Tiwi	ayampaku	Kanasama	Luz Tiwi
	Queso con mote	Kanasama	Rosa pineda
Enma Kuji	Ayampaco	Kansama	Enma Kuji
Enma Kuji	7 pingas	Tunanza	Manuel Apolo
	Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes
Mariana Macas	cuy asado	Pituca	Mariana Macas
Mariana macads			
Delmira Cuenca	caldo de res con yuca	Pituca	Mariana Macas
Delmira Cuenca	chicha de guarapo	Pituca	Mariana Macas

Carmen minga	chicha de guarapo	pituca	Jose Macas
Ventura Macas	caldo de gallina	Pituca	Elena Macas
Ventura Macas	chicha de guarapo	Pituca	Segundo Macas
Lucia Vera	tilapia frita	Saquea	Lucia Vera
Yolanda gonzales	fritada de chancho	Saquea	Beker Aguilar
Lucia Vera	empanadas de chancho	Saquea	Yolanda Gonzales
Lucia Vera			
Beker Aguilar	fritada de chancho	Saquea	Beker Aguilar
Luis Montañó	empanada de harina	Entrad a Saquea	Luis Montañó
Lucia Vera	tilapia en estofado	Saquea	Lucia Vera
Lucia Vera	estofado de pollo	Saquea	Lucia Vera
Lucia Vera	tilapia frita	Saquea	Lucia Vera
Lucia Vera			
Elvia Cabrera	caldo de gallina	Carmelo	Anita Cango
Elvia Cabrera	fritada de chancho	Carmelo	Anita Cango
Elvia Cabrera	guarapo	Carmelo	Anita Cango
Delfina Medina	Caldo de gallina	El Carmelo	Delfina Medina
Apolinario Medina	Cuy asado	El Carmelo	Delfina Medina
Apolinario Medina	Chicha de guarapo	El Carmelo	Delfina Medina
Manuel Medina	Cuy hornado	El Carmelo	Asunciona Paqui
Manuel Medina	Leche de tigre	El Carmelo	Delfina Zhunahula
Manuel Medina	Miel con queso	El Carmelo	Delfina Zhunahula
Juana Paqui	Fritada de chancho	El Carmelo	Agustin Gualan

Juana Paqui	Caldo de corroncho	El Carmelo	Agustin Gualan
Mariana Guayllas	Fritada de chancho	Cumay	Mariana Guayllas
Mariana Guayllas			
Valvina Guamán	Estofado de pollo	Cumay	Delfina Medina
Delfina Medina	Estofado de carne de res	Cumay	Delfina Medina
Rosa Mayta	Caldo de res	Cumay	Rosa Mayta
Rosa Mayta	Caldo de gallina	Cumay	Rosa Mayta
	Chicha de guarapo	Cumay	Rosa Mayta
Maria Chalan	Caldo de res	Cumay	Maria Chalan
Maria Chalan	Caldo de gallina	Cumay	Maria Chalan
	Chicha de guarapo	Cumay	Maria Chalan
Ana Abrigo	Fritada de chancho	El Retorno	Ana Abrigo
Ana Abrigo	Humitas	El Retorno	Ana Abrigo
Ana Abrigo	Choclo con queso	El Retorno	Ana Abrigo
Mariana Armijos	Fritada de chancho	El Retorno	Mariana Armijos
Mariana Armijos	Caldo de gallina	El Retorno	Mariana Armijos
Mariana Armijos			
Mariana Armijos			
Miguel Chimbo	Caldo de gallina	El Retorno	Miguel Chimbo
Miguel Chimbo	Fritada de chancho	El Retorno	Miguel Chimbo
Micaela Medina	Caldo de gallina	El Retorno	Micaela Medina
Micaela Medina	Fritada de chancho	El Retorno	Micaela Medina
Victoria Nantip	Yamala Asada	Conchay	Victoria Nantip
Victoria Nantip	Caldo de corroncho	Conchay	Victoria Nantip

Rosa Villagomez	Ayampaco	Conchay	Noemi Calle
Rosa Villagomez	Caldo de corroncho	Conchay	Noemi Calle
Manuel Gonzalez	Pescado frito	Conchay	Manuel Gonzales
Manuel Gonzalez	Estofado de res	Conchay	Manuel Gonzales
	Asado de yamala	Conchay	Manuel Gonzales
Iliana Espinoza	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza			
Petrona Maldonado	Caldo de gallina criolla	Guadalupe	Petrona Maldonado
Petrona Maldonado			
Iliana Espinoza	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza
Marlon Cruz			
Iliana Espinoza	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza	Sudado de tilapia	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza	Guatita	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza	Cesina de chancho	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza	Pollo asado	Guadalupe	Iliana Espinoza
Elsa Erreyes	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza
Elsa Erreyes			

Iliana Espinoza	Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza	Fritada de chanco	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza	Pollo asado	Guadalupe	Iliana Espinoza
Iliana Espinoza			
Luz Tiwi	Tilapia frita	San Antonio	Fanny Agreda
Clementina Tene			
Fanny Agreda			
Isabel Wampash	Yamala asada	San Sebastian	Isabel Wampash
Isabel Wampash			
Isabel Wampash			
Luisa Kukush	Ayampaco	San Sebastian	Luisa Kukush
Luisa Kukush			
Luisa Kukush			
Gladys Antuash	Ayampaco	San Sebastian	María Yangora
Gladys Antuash	Yamala asada	San Sebastian	María Yangora
Gladys Antuash	Chicha de yuca	San Sebastian	María Yangora
Gladys Antuash			
Francisco Chalán	Caldo de oveja	El Tibio	Francisco Chalán
Francisco Chalán			
Francisco Chalán			
Anelita Contento	Caldo de oveja	El Tibio	Ana Avila
Anelita Contento	Chicha de jora	El Tibio	Ana Avila
Anelita Contento			
Anelita Contento			

Delfina Gonzales	Caldo de galina	El Tibio	Delfina Gonzales
Delfina Gonzales	Caldo de res	El Tibio	Delfina Gonzales
Delfina Gonzales	Guarapo	El Tibio	Delfina Gonzales
	Aguardiente	El Tibio	Delfina Gonzales
Luz Sarango	Fritada de chanco	El Tibio	Luz Sarango
Luz Sarango	Caldo de gallina	El Tibio	Luz Sarango
Luz Sarango	Guarapo	El Tibio	Luz Sarango
Rosario Tene	Cuy asado	Imbana	Rosario Tene
Rosario Tene	Chicha de jora	Imbana	Rosario Tene
Rosario Tene			
Francisco Gueledel			
Rosario Tene	Guarapo	Imbana	Pedro Lozano
Rosario Tene	Guarapo	Imbana	Pedro Lozano
Rosario Tene			
Rosario Tene			
Margarit Chalan	Caldo de gallina	Imbana	Margarita Chalan
Cecilia Contento	Caldo de borrego	Imbana	Segundo Chalán
	Caldo de gallina	Imbana	Angelita Puchaicela
Cecilia Contento			
Espiritu Gueledel	Caldo de gallina	El Tibio	Angelita Puchaicela
Manuel Suquilanda	Miel con quesillo	El Tibio	Santos Morocho

Manuel Suquilanda	Caldo de res	Imbana	Manuel Suquilanda
Santos Morocho	Caldo de oveja	Imbana	Santos Morocho
Santos Morocho			
Magali Tiwi	Caldo de corroncho	Numpam	Magali Tiwi
Magali Tiwi			
Magali Tiwi			
Magali Tiwi			
Ortencia Tanush	Tilapia frita	Numpam	Galo Tiwi
Ortencia Tanush	Caldo de gallina criolla	Numpam	Galo Tiwi
Lucia Nantip	Seco de yamala	Numpam	Lucia Nantip
Lucia Nantip	Tilapia frita	Numpam	Galo Tiwi
Fernando Kayuk	Ayampaco	Numpam	Fernando Kayuk
Fernando Kayuk	Yamala asada	Numpam	Fernando Kayuk
Fernando Kayuk	Chicha de chonta	Numpam	Fernando Kayuk
Fernando Kayuk			
Victor Carrión	Ayampaco	Numpam	Victor Carrión
Victor Carrión	Chicha de yuca	Numpam	Victor Carrión
Benito Kuji	Ayampaco	Numpam	Benito Kuji
Benito Kuji	Chicha de yuca	Numpam	Benito Kuji
Benito Kuji			
Luz Tiwi	Seco yamala	Numpam	Luz Tiwi
Luz Tiwi			
Luz Tiwi			
Blanca Romero	Tilapia frita	San Luis	Victor Japon

5. Qué platos/bebidas/postres/ etc, recomendaría usted consumir al algún visitante.			6. Qué platos/bebidas/postres recomendaría usted consumir al algún visitante.
a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE
Rana apanada	Cumbaratza	Rosa Guillin	N/SC
Seco de Yamala	Zamora	Libia Mendieta	
Ayampaco	Cumbaratza	Mercedes Castillo	Ayampaco
Guarapo	Namires	Antonio Sarango	
7 alipios (licor)	Cumbaratza	Alipio Castillo	
Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillin	N/SC
Guarapo	Namires	José Sarango	
7 Alipios (licor)	Cumbaratza	Alipio Castillo	
Tilapia frita	Cumbaratza	Mercedes Castillo	N/C
Ancas de rana	Cumbaratza	Mercedes Castillo	
Tilapia frita	Zamora	Gloria Correa	N/SC
Ancas de Rana	Cumbaratza	Mercedes Castillo	
7 Pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
Tilapia frita	Zamora	Margarita Lozano	Repe
Cecinas	Zamora	Margarita Lozano	

Caldo de corroncho	Zamora	Gloria Correa	Caldo de pescado
Tilapia apanada	Zamora	Marilyn Reyes	
7 Pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
Encas de rana	Zamora	Ermita Castillo	Caldo de guanta
Miel con quesillo	Tunantza	Manuel Apolo	
7 pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
Anca de Rana	Zamora	Inés Delgado	Asado de yamala
Tilapia Frita	Zamora	Inés Delgado	
Vino Rancho Alegre	Zamora	Eugenio Reyes	
Chicha de yuca	Zamora	Andres Cayapa	
Chicha de chonta	Zamora	Andres Cayapa	
Tilapia frita	Cumbaratza	Mercedes Castillo	N/SC
Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
Caldo de corroncho	Zamora	Gloria Correa	N/SC
Seco de guatusa	Zamora	Amelia Ramon	
7 alipios (licor)	Cumbaratza	Alipio Castillo	
Tilapia sudada	Cumbaratza	Rosa Guillen	N/SC
Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
Caldo de corroncho	Zamora	Amelia Chalan	N/C
Miel con quesillo	Tunantza	Manuel Apolo	
Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
Tilapia al ajillo	Cumbaratza	Humberto Delgado	Asado de yamala

Ranas apanadas	Cumbaratza	Humberto Delgado	
Miel con quesillo	Tunantza	Manuel Apolo	
Ancas de rana	Cumbaratza	Mercedes Castillo	N/C
Miel con quesillo	Tunantza	Manuel Apolo	
Sopa de granos secos	Zamora	Bertha Vargas	N/SC
Ayampaco	Zamora	Victoria Nantip	N/SC
Chicha de yuca	Zamora	Bosco Timias	Ayampaco
7 Pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
			Chicha de yuca
Yamala hornada	Zamora	Gloria Correa	Tilapia asada
Cecina de chancho	Tunantza	María Ordoñez	
Tilapia frita	Zamora	Cecila Maza	Churo asado
Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillin	Sancocho de gallina
Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
Tilapia al ajillo	Zamora	Ermita Castillo	N/SC
Ancas de rana	Zamora	Ermita Castillo	
7 pingas (licor)	Cumbaratza	Luis Jaramillo	

Fritada de chancho	El Tambo	Anita Abrigo	N/SC
Fritada de chancho	El Tambo	Estefania Castillo	N/SC
Humitas	El Tambo	Estefania Castillo	
Fritada de chancho	El Tambo	Manuel Abrigo	Tortillas asadas de maiz
Humitas	El Tambo	María Gueledel	gualo
Fritada de chancho	El Tambo	Rosario Andrade	N/C
Tortillas asadas de gualo	El Tambo	Rosario Andrade	
Fritada de chamcho	El Tambo	María Namisela	Molido de plátano
Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen	Churo
Vino rancho alegre	Cumbaratza	Luis Jaramillo	
Caldo de res	Piuntza	Amanda Paqui	Sopa de sapallo
caldo de gallina	Piuntza	Amanda Paqui	
Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon	N/SC

Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon	N/SC
Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderon	
Tilapia al jugo	Piuntza	Vicente Calderon	
Batido de mora	Piuntza	Vicente Calderon	
Ancas de rana	Piuntza	Dina Bustamante	N/SC
Kuaker	Piuntza	Dina Bustamante	
Postre de piña	Piuntza	Dina Bustamante	
Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderon	N/SC
Kuaker	Piuntza	Vicente Calderon	
Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderón	N/SC
Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderón	
Coctel crema de guayaba	Piuntza	Vicente Calderón	
Maito de tilapia	Piuntza	Angelita Andrade	N/SC
coctel crema de gauayaba	Piuntza	Angelita Andrade	
Begonia	Piuntza	Angelita Andrade	
Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderón	N/SC
Tilapia frita	Piuntza	Vicente Calderón	
Ancas de rana	Piuntza	Aida Tocto	Cuy asado
Miel con quesillo	El Carmelo	Asunción Gualán	
Tilapia Sudada	Piuntza	María Ortega	N/SC

Tilapia frita	Piuntza	Maria Ortega	
Tilapia al vapor	Quebrada Cumbaratza	Claudina Mijas	Caldo de bagre
			Estofado de bagre
Tilapia frita	Piuntza	Aida Tocto	N/SC
Tilapia sudada	Piuntza	Aida Tocto	
Vino Rancho Alegre	Zamora	Eugenio Reyes	
Ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra	N/SC
Tilapia sudada	Piuntza	Zoila Piedra	
Tilapia sudada	Piuntza	Vicente Calderon	Morcillas con hojas de
			yuca
Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderón	N/SC
Tilapia frita	Piuntza	Aida Tocto	
7 pings (licor)	Cumbaratza	Luis Jaramillo	
Ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra	Sopa de papachina
			con nabos
Ancas de rana	Piuntza	Aida Tocto	papachina con gallina
Ancas de rana	Piuntza	Vicente Calderón	Cuy con papas

rana apanada	Tunanza	Maria Ordoñez	NSC
miel con quesillo	Tunanza	Maria Ordoñez	
ancas de rana	Piuntza	Zoila Piedra	cuy azado
ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra	
caldo de gallina	Piuntza	Zoila Piedra	
cuy azado	Piuntza	Zoila Piedra	
tilapia al horno	Piuntza	Zoila Piedra	
ceviche de rana	Piuntza	Zoila Piedra	caldo de carne
koctel de piña	Piuntza	Zoila Piedra	
caldo de res	Los Laureles	Rosa mayta	sopa de choclo
caldo de gallina	Los Laureles	Asuncion Guailas	
caldo de corroncho	Los Laureles	Jose Medina	sancocho de gallina
ayampaco	Los Laureles	Cesar Ujucam	NSC
Ayampaco	Los Laureles	Cesar Asamar	sopa de papachina
caldo de gallina	San Antonio	Fany Agreda	NSC
chicha de guarapo	San Antonio	Fany Agreda	

caldo de corroncho	San Antonio	Alfonso Zhikay	yamala azada
caldo de gallina	San Antonio	Alfonso Zhikay	chicha de yuca
chicha de guarapo	San Antonio	Alfonso Zhikay	
caldo de res	Sakanza	Juan Macas	NSC
chicha de guarapo	Sakanza	Juan Macas	
caldo de res	Sakanza	Rosario Macas	colada de platano
caldo de gallina	Sakanza	Jose Chalan	NSC
tilapia frita	Sakanza	Jose Chalan	
caldo de res	Sakanza	Angel Macas	caldo de corroncho
chicha de guarapo	Sakanza	Angel Macas	
caldo de corroncho	Sakanza	Elena Gualán	colada de camote
caldo de gallina	Sakanza	Amada Macas	
chicha de guarapo	Sakanza	Marco Macas	
caldo de res	Romerillo	Luz Macas	NSC
cuy azado	Romerillo	Luz Macas	
chicha de jora	Romerillo	Luz Macas	
caldo de res	Romerillo	Rosa Contento	NSC
caldo de gallina	Romerillo	Rosa Contento	
calso de res	Romerillos	Mercedes Macas	NCS
sopa de achocchas	Romerillos	Mercedes Macas	

chicha de jora	Romerillos	Mercedes Macas	
caldo de res	Romerillos	Maria Vacacela	NSC
cuy asado	Romerillos	José guamán	NSc
caldo de gallina	Romerillos	José guamán	
cuy asado	Romerillo	José Guamán	NSC
caldo de res	Romerillo	José Guamán	
ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen	repe
tilapia frita	El Limón	Blanca Romero	
batido de mora	El Limón	Blanca Romero	
miel con quesillo	El Limón	Blanca Romero	
ancas de rana	Zamora	Ermita castillo	caldo de corroncho
tilapia al ajillo	cumbaratza	Rosa Guillen	
miel con quesillo	Limón	Manuel Jiménez	
pollo asado	Zamora	NSC	repe
fritada	El Limon	Luz Jiménez	horchata
Caldo de gallina	El Limón	Maria Samaniego	morcillas de palmito
cesina	Tunantza	Melki Cordero	sopa de sambo

tilapia frita	Tunantza	Gabriela Feijo	caldo de corroncho
caldo de gallina	Tunantza	Gabriela Feijo	
7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
ancas de rana	Tunantza	Marilyn Reyes	olla podrida
tilapia sudada	Tunantza	Marilyn Reyes	
caldo de corroncho	Tunantza	Marilyn Reyes	
miel con quesillo	Tunantza	Marilyn Reyes	
7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
tilapia al ajillo	Tunantza	Maria Ordoñez	NSC
cesina	Tunantza	Maria Ordoñez	
ancas de rana	Tunantza	Maria Ordoñez	
7 pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
tilapia sudada	Tunantza	Marilyn Reyes	refresco de frutas
miel con quesillo	Tunantza	Manuel apolo	
7 pingas	Tunantza	Manuel apolo	
caldo de corroncho	Timbara	Org.de mujeres	yamala azada
tilapia frita	Timbara	Lidia Gordillo	
caldo de gallina	Timbara	Rosa Orellana	
caldo de corroncho	Timbara	Lidia Gordillo	NSC
Guarapo	Timbara	Romualdo Andrade	NSC
fritada de chancho	Timbara	Diana Zamareño	
cuy azado	Timbara	Rosa Orellana	NSC

tilapia apanada	Timbara	Org. De mujeres	pan de trigo y panela
miel con quesoillo	Timbara	Juan Guaman	
tilapia frita	Cumbaratza	Silvia Armijos	NSC
tilapia sudada	Cumbaratza	Silvia Armijos	
tilapia sudada	Cumbaratza	Rosa Guillen	horchata
ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen	
seco de yamala	Cumbaratza	Carmen Samaniego	
Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
ancas de rana	Cumbaratza	Rosa guillen	NSC
Vino Rancho Alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
caldo de gallina	Cumbaratza	Miriam Montaño	chicha de yuca
cesina con yuca	Q.Cumbaratza	Claudina Mijas	NSC
horchata	Q.Cumbaratza	Claudina Mijas	
sopa de verduras	Cumbaratza	Manuela Pilamunga	repe de arveja
morocho de maiz	Cumbaratza	Rita Torres	morocho con grano y yuca

caldo de gallina	Q.Cumbaratza	Carmen Samaniego	Nsc
cuy con papa	Q.Cumbaratza	Carmen Samaniego	
fitada de chancho	Q.Cumbaratza	Carmen Samaniego	
vino Rancho Alegre	Q.Cumbaratza	Carmen Samaniego	
7 Pingas	Cumbaratza	Luis Jaramillo	Sango de maiz con quesillo
Tilapia Asada	Cumbaratza	Felina Antuash	NSC
seco de guatuza	Cumbaratza	Rosa ocampo	
vino Rancho alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
Guarapo	Namírez	Marina Vélez	NSC
Tilapia frita	Namiréz	Lucila Calva	sango con quesillo
fritada de chancho	Namiréz	Lucila Calva	
guarapo	Namiréz	Lucila Calva	
Tilapia Frita	Namirez	Luz Taday	arroz con manteca de chanch
Rana Apanada	Namirez	Luz Taday	
Koctel de papaya	Namirez	Luz Taday	
Koctel de membrillo	Namirez	Luz Taday	
guarapo	Namirez	Jose Sarango	pescado frito
fritada de chancho	Namirez	Carmen Castillo	Dulce de arina de maíz
fritada cahancho	Namirez	Jaime Sánchez	NSC

guarapo	Namirez	Marina Valdez	
caldo de gallina	San Carlos	Bolívar Cango	molo de papachina
fritada de chancho	San Carlos	Bolívar Cango	
fritada de chancho	San Carlos	Maria Mendoza	NSC
tilapia frita	San carlos	Lindauro chimbo	NSC
fritada de chancho	San Carlos	Rosa Castillo	caldo gallina y papachin
tilapia apanada	San Carlos	Rosario minga	
fritada de chancho	San Carlos	Carmen Castillo	NSC
Alto Voltage	San Carlos	Fernando Ulloa	
fritada de chancho	San Carlos	Maria Sánchez	sopa de papachina
tilapia sudada	San Carlos	Maria Sánchez	
tilapia sudada	San Carlos	Rosario Minga	repe de arveja y guineo
fritada chancho	San Carlos	Narcisa Ochoa	NSC
cuero asado	San Carlos	Lucía vélez	
Caldo de gallina	Chamico	Dora Gonzales	NSC

caldo de gallina	Chamico	Julia sánchez	NSC
caldo de gallina	Chamico	Maria ajila	NSC
tortillas de platano	Chamico	Maria ajila	
canela	Chamico	Maria ajila	
caldo de gallina	Chamico	Mariana Correa	NSC
caldo de gallina	chamico	Julia sánchez	NSC
Ayampaco	San Juan	Jorge ushpa	Ayampaco
caldo de pava	San Juan	Maria ushap	NSC
caldo de corroncho	san juan	Ines Davalos	chicha de yuca
Ayampaco	san juan	Ines Davalos	
chicha de yuca	san juan	Ines Davalos	
seco de guatusa	San Juan	Juan Chiriapo	NSC
seco de yamala	San Juan	Cecilia Ushpa	
caldo de gallina	Guaguayme	Ines Cuenca	caldo de gallina
guarapo	Guaguayme	Ines Cuenca	

cuy hornado	Guaguayme	Imelda Cuenca	caldo gallina y papachin
guarapo	Guaguayme	Imelda Cuenca	
caldo de gallina	Guaguayme	Maria Chamba	sopa: maiz y papachina
7 pingas	Guaguayme	Maria Chamba	
cuy con papa	Guaguayme	Rosa Quituisaca	NSC
caldo de gallina	Guaguayme	Rosa Quituisaca	
aguado de leche	Guaguayme	Rosa Quituisaca	
chicha de guarapo	Guaguayme	Rosa Quituisaca	
7 Pingas	Guaguayme	Rosa Quituisaca	
caldo de gallina	Soapaca	Libia Agreda	NSC
caldo de rana y yuca	Soapaca	Libia Agreda	
caldo de gallina	Soapaca	Nancy Ochoa	NSC
fresco de naranjilla	soapaca	Nancy ochoa	
Conejo al ajillo	Soapaca	Yolanda Castillo	mote zamorano
camaron a la plancha	Soapaca	Yolanda Castillo	
rana apanada	Soapaca	Rita Santorum	NSC
canelazos	Soapaca	Rita Santorum	
caldo de gallina	Soapaca	Carmen Granda	molido de yuca
			caldo de gallin, papachi
fritada de chancho	Soapaca	Doris Ochoa	morcilla,cogollo de yuca

Ancas de rana	Soapaca	Doris Ochoa	
hornado de chancho	Soapaca	Diana Castillo	repe: gineo,yuca,frejol
fritada de chancho	Soapaca	Nancy ochoa	
Chancho hornado	Soapaca	Diana Castillo	NSC
Ayampaco	Kansama	Graciela Tiwi	horchata
chicha de chonta	Kansama	Graciela Tiwi	
ayampaco	kansama	Rosa Itsakimbo	NSC
yamala asada	kansama	Rosa Itsakimbo	
chicha de yuca	kansama	Rosa Itsakimbo	
Ayampaku	Kansama	Luz Davila	NSC
caldo de gallina	Kansama	Luz Davila	
caldo de corroncho	Kansama	Enma Kuji	NSC
7 Pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
Tilapia frita	Pituca	Mariana Macas	NSC
cuy con papa	Pituca	Mariana Macas	
caldo de gallina	Pituca	Mariana Macas	
guarapo	Pituca		
chicha de guarapo	Pituca	Jose Macas	Sopa:papachina,arroz,

caldo de gallina	Pituca	Rosaura Contento	caldo de res y papachina
chicha de guarapo	Pituca	Benjamin Macazs	
caldo de gallina	Pituca	Delmira Cuenca	caldo corronch y papa
chicha de guarapo	Pituca	Segundo Macas	
exotic ceviche rana	Piuntza	Zoila Piedra	NSC
7 Pingas	Tunantza	Manuel Apolo	
fritada de chancho	Saquea	Beker Aguilar	NSC
empanadas con café	Entrada a la Saquea	Luis montaña	
Tilapia al ajillo	Cumbaratza	Rosa Guillen	NSC
ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillen	
7 Pingas	Cumbaratza	Luis Jaramilo	
fritada de chancho	Carmelo	Anita Cango	NSC
Guarapo	Carmelo	Anita Cango	
Cuy asado	El Carmelo	Aplinario Medina	N/SC
Miel con quesillo	El Carmelo	Aplinario Medina	
Cuy asado	El Carmelo	Asunciona Paqui	N/SC
Miel con quesillo	El Carmelo	Juana Paqui	
Guarapo	El Carmelo	Juana Paqui	
Caldo de corroncho	El Carmelo	Agustin Gualan	N/SC

Miel con quesillo	El Carmelo	Agustin Gualan	
Cuy asado	Cumay	Mariana Guailas	Sopa de papachina
			Sancocho de res
Tilapia apanada	San Carlos	Rosario Minga	Ayampaco
Tilapia sudada	San Carlos	Rosario Minga	Asado de yamala
Caldo de gallina	Cumay	Rosa Mayta	N/SC
Chicha de guarapo	Cumay	Rosa Mayta	
Tilapia sudada	San Carlos	Rosario Minga	
Tilapia al ajillo	Cumbaratza	Rosa Guillin	N/SC
Miel con quesillo	Cumay	Maria Chalan	
Fritada de chancho	El Retorno	Ana Abrigo	N/SC
Cuy asado con papas	El Retorno	Ana Abrigo	
Fritada de chancho	El Retorno	Mariana Armijos	Morcillas
Ancas de rana	Cumbaratza	Rosa Guillin	
Caldo de gallina	El Retorno	Miguel Chimbo	N/SC
Chicha de guarapo	El Retorno	Miguel Chimbo	
Fritada de chancho	El Tambo	N/SC	N/SC
7 Pingas (licor)	Tunantza	Manuel Apolo	
Ancas de ranas	Piuntza	Zoila Piedra	Repe de guineo con yuca
7Pingas	Cumbaratza	Luis Jaramillo	

Caldo de corroncho	Conchay	Rosa Villagomez	Gallina con papachina y yuca
Caldo de gallina	Conchay	Rosa Villagomez	
Tilapia frita	Conchay	Manuel Gonzalez	Chicha de chonta
Tilapia brosterizada	Guadalupe	Iliana Espinoza	N/SC
Caldo de gallina	Guadalupe	Petrona Maldonado	Repe con poroto, guineo y pa
Pato hornado	Guadalupe	Petrona Maldonado	
Caldo de coroncho	Guadalupe	Marlon Cruz	Caldo de coroncho
Tilapia embuelto	Guadalupe	Carlota Carrion	
Sudado de tilapia	Guadalupe	Iliana Espinoza	Estofado de tilapia
Caldo de gallina criolla	Guadalupe	Maria Suquilanda	N/SC

Tilapia frita	Guadalupe	Iliana Espinoza	N/SC
Rana apanada	Guadalupe	Iliana Espinoza	
ceviche de rana	Guadalupe	Iliana Espinoza	
Tilapia frita	San Antonio	Fanny Agreda	N/SC
Yamala asada	San Sebastian	Isabel Wampa	N/SC
Chicha de chonta	San Sebastian	Isabel Wampa	
Ayampaco	San Sebastian	Luisa Kukush	N/SC
Ayampaco	San Sebastian	María Yangora	N/SC
Yamala asado	San Sebastian	María Yangora	
Chicha de yuca	San Sebastian	María Yangora	
Pinchi-micuna	El Tibio	Manuel Gualán	Caldo de guanta
Caldo de gallina	El Tibio	Ana Avila	N/SC
Caldo de res	El Tibio	Ana Avila	
Pinchi-micuna	El Tibio	Ana Avila	

Guarapo	El Tibio	Delfina Gonzales	Estofado de pollo criollo y papachina
Fritada de chancho	El Tibio	Luz Sarango	Cuy con papachina
Guarapo	El Tibio	Luz Sarango	
Mote con queso	Guabo	Maria Naranjo	N/SC
Maracuya con trago	Imbana	Francisco Gueledel	
Uchu-mati	El Tibio	Manuel Zhondo	Uchu-mati
Caldo de gallina	Imbana	Maria Ambuludi	Caldo de bagre
Caldo de borrego	Imbana	Francisco Tene	N/SC
Chicha de guarapo	Imbana	Espiritu Gueledel	Sopa de haba con papachina y platano o guineo
Miel con quesillo	Imbana	Santos Morocho	Caldo de gallina y papachina
Chicha de guarapo	Imbana	Espiritu Gueledel	
Trago de maracuya	Imbana	Petrona Morocho	

Chicha de guarapo	Imbana	Benjamin Macas	N/SC
Trago de maracuya	Imbana	Dolores Guaman	
Caldo de coroncho	Numpam	Magali Tiwi	Caldo corroncho
Tilapia apanada	Numpam	Magali Tiwi	
Vino rancho alegre	Cumbaratza	Eugenio Reyes	
Ayampaco	Numpam	Lucia Nantip	Asado de yamala
Ayampaco de tilapia	Numpam	Galo Tiwi	Pescado asado
Yamala asada	Numpam	Fernando Kayuk	N/SC
Chicha de chonta	Numpam	Fernando Kayuk	
Pescado asado	Numpam	Benito Kuji	N/SC
Chicha de chonta	Numpam	Benito Kuji	
Yamala	Numpam	Benito Kuji	N/C
Ayampaco	Numpam	Benito Kuji	
Chicha de yuca	Numpam	Benito Kuji	
Tilapia frita	Numpam	Luz Tiwi	Caldo de mani con cuy
Ancas de rana	San Luis	Victor Japon	N/SC

es/ etc, conoce que se preparaban hace años y en que n cambiado su preparación.	7. Qué platos/bebidas/postres/ etc, conoce que se preparaban h elaboran actualmente.
---	--

b. CAMBIOS EN PREPARACIÓN	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. CONOCE USTED, QU PREPA
N/SC	Leche de tigre (licor)	Manuel Puglla
Anteriormente, con carnes, palmito, actualidad, pollo, tilapia	Locro de zapallo	Brionilda Vicente
N/SC	Palmito sancochado	Agustin Kuyanch
N/C	Sambo con leche	Blanca Gonzalez
N/SC	Cogollo de sambo blanco con molido de plátano	Virgilio Jimenez
No existe el guineo repe	Repe	Eduardo Cuenca

frito y estofado	Adobado de gallina	Luis Morales
agrega condimentos	N/SC	N/SC
Estofado de yamala	Asado de mono	Alberto Orellana
	Asado de Sajino	Bosco Timias
N/SC	uchu Maty	Ana Avila
N/SC	Vino de zarza parrilla	Angel Sucanga
N/SC	Sopa de harina de haba	Alegría Tene
N/C	Champus	Josefina Macas
Estofado de yamala	sango de maíz	Margarita Vega

N/C	N/C	N/C
N/SC	Sopa de granos secos	Bertha Vargas
N/SC	Sopa de maiz, nabos y col	Luis Antonio Gualan
Actualmente: elaborado con pollo cubano y tilapia	Chicha de zapallo y guineo patra	Josefina Azatzu
Actualmente: elaborado con camote rallado y fermento		
Actualmente al ajillo, a la plancha y hornada	Chuchuga	Lira Guaman
Actualmente en cebiche y sopa		
anterior, papa china, col silvestre, actualmente: pollo criollo, arvejas	Papa china con pollo	Carmen Chiriapo
arroz y zanahoria	Sango Con yamala	Carmen Chiriapo
N/SC	Pato asado	Luis Cordero

N/SC	N/SC	N/SC
N/SC	N/SC	N/SC
anteriormente;maíz gualo, miel de panela y quesillo	N/SC	N/SC
actualmente, maíz gualo, polvo de hor near y azucar		
N/C	Pinol de máchica	Rosario Andrade
Anteriormente con manteca de chanco y maní	Sopa de gualo	Jesús Benitez
Actualmente con aceite y maní		
Actualmente: en ceviche y sopa	N/C	N/C
anterior: Sapallo, choclo, yuca y quesillo	Tortilla de papachina	Celina Medina
actual:Frejol,papa, choclo y quesillo	asada	
N/SC	N/SC	N/

N/SC	Mote pillo	Noemi G
N/SC	N/SC	N/
N/SC	Carne de Chancho con machica frita	N/
N/SC	Locro de col con carne de chancho	N/
N/SC	Cecina de res	Angelita /
N/SC	Cuy	Ilga Q
	Carne a la brasa	Ilga Q
cuy frito	Chicha de avena	Rosario f
N/SC	N/SC	N/

actualmente realizan caldo de bagre	Caldo de bagre	Rosa f
Encebollado de bagre		
N/SC	Caldo de pata	Petrona
N/SC	N/SC	N/SC
actual: morcillas con col	Tortillas de yuca	Lucila Erraez
	Tamales de yuca	Petrona Chalan
	Tortilla de guineo	Lucila Erraez
N/SC	N/SC	N/SC
la papachina remplaza a la papa serrana	sopa de yuca(arvejas y verduras)	Lucila Erraez/ Piuntza - Za
	colada de yuca con leche	Lucila Erraez/ Piuntza - Za
remplaza la papachina con papa serrana	Sopa de cebada(frejol tier no papa y hierbas)	Nolberta Jumbo
la papa se ha remplazado con yuca o	Tortilla de yuca con carne	Nolberta Jumbo
papa china	Empanada de verde con	Nolberta Jumbo
	carne de pollo	Nolberta Jumbo

	Chonta silvestre con sal	Nolberta Jumbo
N/SC	papachina con queso	Mariana Salazar
	papachina con pollo	Mariana Salazar
	ààchina con cuy	Mariana Salazar
por colada de tapioca para alimentar a los niños	sopa de harina de plátano	Carmen Guamán /Piuntza
		Lucio Erraez
N/SC	sopa de arroz de maíz	Lucila Erraez/ Piuntza
	sango de maíz	Lucila Erraez/ Piuntza
	sopa de col y papa	Lucila Erraez/ Piuntza
N/SC	sango de trigo	Lucia Erraez /Piuntza
	sopa de col,papa y frejol	Lucia Erraez /Piuntza
	tierno	Lucia Erraez /Piuntza
	sopa de trigo pelado,	Lucia Erraez /Piuntza
	frejol y habas	Lucia Erraez /Piuntza
en la sierra usaban la papa, para elaborar esta sopa, emigran al oriente y remplazan con la yuca	colada de harina de platan	Lucila Erraez /Piuntza
	tortilla de platano	Lucila Erraez /Piuntza
	papachina con queso	Lucila Erraez /Piuntza
agregar condimentos	chicha de yuca	Rosa Arteta

NSC	NSC	NSC
utilizan el achiote	NSC	NSC
carne frita,jugo y sudada	cuy azado	Zoila Piedra
	sango de maíz	Zoila Guanuchi
	maserado de frutas	Carmita Guanuche
yuca remplazada por papa	colada de platano	Enrique Tinizaray
reemplazo de ingredientes	colada de cebada	Jose Medina
NSC	estofado de tortuga	Jesus Asamat
reemplazada por la papa	NSC	NSC
NSC	sango de papachina	Rosendo Gaona

estofado de yamala	NSC	NSC
utilizan fermento		
NSC	cogollo de palma	Carmen Minga
se agrega leche	colada de leche	Carmen Minga
NSC	pinchicuna	Angelita Chalan
yuca remplaza a la papa	Nsc	NSC
camote sustituido por avena	colad leche y arroz	Carmen Minga
NSC	molido de pelma	Rosita Rodriguez
NSC	pinchicuna	Del finamaita
NSC	uchumaty	Rosalio Contenido

NSC	col y vinagr de piña	NSC
NSC	chocolate batido	Juana Minga
NSC	molido de pelma	Rosita Rodríguez
excluye la papa	NSC	NSC
agregan papa y huevo	caldo de pasharaka	Augusto yanguami
suprimen la papa	caldo de morcillas	Edison Salas
suprimen la caña agria	arina de arbeja	Margarita Pinto
	sando de plátano	Margarita Pinto
con col,arroz,arbeja,zanahoria	Morcilla de palmito	NSC
agregan arroz	morcillas de sango	Vilma Torres

agregan huevo	palmito	Luz Davila
agregan pescado salado y atun	NSC	NSC
NSC	leche de tigre	Gilberto Massa
	colada de suero	Rosita Rodriguez
refresco de sobres (quimicos)	sopa de patacon	Fanny Reyes
estofado de yamala	cuy azado	Angelita Paki
NSC	caldo de pata	Noemi Massa
NSC	colada de mamuca	Polibio Morocho
NSC	pan de trigo	Isabel Massa

pan de arina de castilla manteca,azucar	NSC	NSC
NSC	caldo de corroncho	Sivia Armijos
excluyen el arroz y calawala	NSC	NSC
NSC	azado de yamala	Luz Davila
	azado de armadillo	Luz Davila
utilizan fermento	chicha de yuca	Rosa Guillen
NSC	dulce papaya	Luz Hurtado
	papachina con queso	Claudina Mijas
suprimida de papa	NSC	NSC
la yuca es renplazada por la papa	sopa de papachina	Ana Gonzalez
	sopa de papas de maiz	Ana Gonzalez

NSc	sopa de papachina	Carmen samaniego
sango de maiz con chicharron	cuy asado	Laura Benitez
NSC	colada de platano maduro asad	Galo Tiwi
NSC	sopa de yuca con plátano	Manuel Medina
quesillo remplazado por carne	colada de cebada con piña	Juana Minga
	mazamorra de maiz	Rosendo Gaona
arroz con aceite	Mote con aba	Luz taday
estofado de pescado	caldo de barbudo (pescado)	José jiménez
dulce con arina de castilla	Dulce con arina de maíz	Maria Mijas
NSC	Dulce de arina de maíz	Jose graciano

molido de papachina con aceite	molid de plátano pescad salad	Victor Antonio Calva
NSC	colada zapallo con leche	Maria Mendoza
NSC	sopa de papachina	Lindauro Chimbo
caldo gallina ,arbeja,zanahoria,arroz	leche tigre	Edgar Jiménez
Nsc	estofado de guanta	Julio Rodríguez
suprimida papachina y remplaza la papa	zapallo maduro con panela	Maria Sanchez
suprimen la papa	sopa de yuca, papa y grano	Melva Cumbicus
NSC	estofado de pato y tallarin	Rosa Minga
Nsc	<u>NSC</u>	NSC

NSC	Chámpus	Julia Sánchez
NSC	sango de maiz	Maria domínguez
NSC	palapiche de maiz	Julia Sanchez
NSC	náparo de oveja	Julia Sánchez
	Dulce de zapallo	Julia Sánchez
Ayampaco de pollo, tilapia y condimentos	NSC	NSC
NSC	chicha de yuca	Lucia Tiwi
utilizan fermento	caldo de capiguara	Enrique yangora
NSC	mono asado	Ricardo Guarderas
agregan leche, arroz, arveja, zanahoria	NSC	NSC

agregan arroz, arveja zanahoria	Sancocho de gallina	Angela Gonza
papachina remplzada por la papa	NSC	NSC
NSC	caldo de pata de chancho	Rosa Vera
NSC	pinol de machica	Nancy Ochoa
	sopa: de mote pelado y habas	Nancy Ochoa
	machica frita	Nancy Ochoa
NSC	Sango de maiz	Margarita Calva
	sango de trigo	
	sopa de mote pelado	
mote de maiz Lojano	Manjar de leche	Lorgia Castillo
NSC	Sango de maiz	Nancy Granda
reemplazado por arroz	sango de maiz	Nancy ochoa
reemplazado por arroz, arveja, zanahoria	papchina con queso	Nancy ochoa
col remplaza al cogollo de yuca	NSC	NSC

suprimen la yuca	NSC	NSC
NSC	dulce de papaya con piña,panel	Nancy Ochoa
excluye la caña agria y utiliza cebada	NSC	NSC
NSC	Ají de tomate silvestre	Julio Guayllas
NSC	ayampaco de carne silvestre	Andres Kayapa
NSC	asado de mono	Amable Chinkut
NSC	sopa: trigo, grano, col y papa	Martina Guayllas
suprimida la papachina	NSC	NSC

papachina remplazada por la yuca y platano	caldo de res y papachina	Cecilia Macas
sin papa y agregan huevo al caldo	pescado	Manuel Minga
NSC	NSC	NSC
NSC	NSC	NSC
NSC	NSC	NSC
NSC	sopa: papachina, fideo caser, fre	Ortencia Sarango
N/SC	Palmito frito con yuca	Adan Jima
N/SC	Sopa de trigo	Delfina Medina
N/SC	Seco de guatusa	Manuel Medina

Anterior: frejol, arroz, papachina y quesillo	Camote Asado con queso	Mariana Guayllas
Actual: frejol, arroz, papa y quesillo	Caldo de res con papachina	Mariana Guayllas
Anterior: carne, papachina y platano		
Actual: carne, platano y papas		
Sal, condimento	N/C	N/C
Estofado de yamala		
N/SC	N/SC	N/SC
N/SC	Mono asado	Etnia Shuar
N/SC	Cacao con leche, huevos criollos	Juana Minga
Agregan carne	N/SC	N/SC
N/SC	Sopa de trigo	Imelda Ordoñez
	Sopa de Harina de Arveja	Imelda Ordoñez
N/SC	Colada de suero con maiz	Petrona Quille
Actualmente, suprimindose la yuca	Chicha de Platano	Gonzalo Malla

Actual: arroz, arveja y zanahoria	Papachina,yuca y pollo	Tomas Sharup
	Papachina, yuca y guatusa	Tomas Sharup
	Ayampaco de guanta	Tomas Sharup
Incluido camote	Papachina con carne	Maria Medina
	Molido de sango	Maria Medina
N/SC	N/SC	N/SC
Se suprime la papa	Morochillo	Petrona Maldonado
Actual: coroncho, huevos y condimentos	N/SC	N/SC
tilapia al vapor, frita, trotando,sudada	N/SC	N/SC
N/SC	Sopa de avejas seca	Maria Su
	Sopa de frejol seco	Maria Su

N/SC	N/SC	N/SC
N/SC	Capibara asada	Luis Cordero
N/SC	Wika (hormiga culona,yuca y aji)	Carmen Chiriapo
	Mukint con palmito	Carmen Chiriapo
	Tambirush con palmito	Carmen Chiriapo
N/SC	Mono Asado	Luisa Kukush
N/SC	Tortilla de papachina y dulces	Luisa Kukush
Actual: frito y estofado	Morocho	Zoila Maldonado
	Caldo de verduras con maiz	Zoila Maldonado
	Colada de suero con harina de maiz	Zoila Maldonado
N/SC	N/SC	N/SC

Estofado de pollo con arroz y yuca	Fritada de chancho con platano	Agustin Samaniego
Cuy con papas	N/SC	N/SC
N/SC	Berro con quesillo	Manuel Gualán
Actual: agregan pan	N/SC	N/SC
Anterior: Bagre, leche y fideo	Caldo de bagre con leche y fideo	María G
Actual: Bagre, platano y yuca		
N/SC	N/SC	N/
Actual: Haba, papa, platano o guineo	Seco de chontillo con papchina	Segundo
Arroz, zanahoria y arbeja	Sancocho de chontillo con papachina	Espiritu C

N/SC	Asado de mono con papachina	Dolores
Agregan huevo	Vino de uva silvestre	Nelson
Actual: en estofado	Hormigas culonas	Carmen
Frito, estofado, sudado	Chicha de papa pelma	Carlota
N/SC	Sopa de platano verde asado	Cristina
N/SC	Mukindes	Carmen
N/C	Chivo de cogollo de yuca	Ortencia
Cuy con hornado o en estofado	Palmito	Orfelina Muñoz
	Asado de capibara	Andres Kayapa
	Dulce de toronche	Orfelina Muñoz
N/SC	Sancocho de chancho	Rosa Vera

¿Cuántos años y que ya no se	8. Qué platos, bebidas, postres nuevos conoce:			
¿CÓMO SABE COMO SE LO PREPARA?	a. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE	b. INGREDIENTE BASICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR	a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1
	Ceviche de rana	ranas	Soapaca	Caña
				leche
	Sancocho de pescado	pescado	Zamora	
	jugo de borojó	borojó	Zamora	
				tumulle
	Ancas de rana	rana	Soapaca	
	Tilapia frita	tilapia	Piuntza	
	Miel con quesillo	miel y quesillo	Zamora	
				Zapallo
	Ceviche de churos	churos	Piuntza	
	Ceviche de rana	rana	Piuntza	
				plátano
	Tilapia al vapor	tilapia	Piuntza	
	Rana apanada	rana	Piuntza	
				gallina criolla
	Tilapia al ajillo	Tilapia	Piuntza	Cuy
	Ancas de rana	Ranas	Piuntza	

				Naranja
	Tilapia sudada	tilapia	Piuntza	
	Ancas de rana	rana	Piuntza	
				Zapallo
	Tilapia al vapor	tilapia	Zamora	
	Rana frita	rana	Zamora	
				plátano
	Ancas de rana	rana	Piuntza	
	Tilapia frita	tilapia	Timbara	
				Bagre
	ceviche de Rana	Rana	soapaca	
	Rana Apanada	Rana	Piuntza	Membrillo
	Tilapia frita	tilapia	Piuntza	
	Ancas de rana	rana	Soapaca	
	Tilapia frita	tipalia	Timbara	Yuca
	7 pingas (licor)	aguardiente	Tunantza	
	Tilapia apanada	Tilapia	Piuntza	
	Ancas de Rana	rana	Piuntza	yuca
	Batidos	leche	Zamora	
	Ancas de rana	rana	Piuntza	Yuca
	Tilapia frita	tilapia	Piuntza	
	Ranas apanadas	rana	Piuntza	

	Tilapia frita	tilapia	Piuntza	
				Palmito
	Tilapia asada	Tilapia	Timbara	grano tierno
	Ancas de rana	Rana	Soapaca	
				Palmito
	Ancas de rana	rana	Soapaca	Yuca
				Papa china
	Tilapia Frita	Tilapia	Piuntza	
				maracuya
	Chaulafan	Camarón	Zamora	
	Ancas de rana	ranas	Piuntza	
				Cuy
	Ceviche de rana	Rana	Soapaca	Yuca
	Guajango	Savia del penco	Yacuambi	
				Tilapia
	Ancas de rana	rana	Soapaca	
	Tilapia sudada	tilapia	Namires	
				Maíz

	Ancas de rana	rana	Soapaca	
				carne de chancho
	Tilapia al vapor	tilapia	Timbara	Caña
				Yuca
	Ancas de rana	rana	Piuntza	
				Tilapia
	Tilapia frita	tilapia	Tunantza	
				Rana
	Ancas de rana	Rana	Soapaca	
	Miel con queso	miel y queso	Tunantza	
				naranja
	Ceviche de tilapia	tilapia	Piuntza	
				Yuca
	Tilapia Trotando	Tilapia	Piuntza	
				yuca
SC	Chupe de Tilapia	Tilapia	Piuntza	Tilapia

uanuche	Ceviche de caracol	caracol	Piuntza	plátano
				plátano
SC	Caldo de bolas	carne de chanco y platano	Piuntza	Cogolla de yuca
				Yuca
SC	Coptel de crema de guayaba	guayabas,huevos y punta	Piuntza	Rana
				Guineo maduro
SC	Filete de tilapia	Tilapia	Piuntza	
Andradse	Coctel crema de guayaba	Guayaba	Piuntza	Gallina criolla
				Rana
jezada	Tilapia sudada	tilapia	Piuntza	
jezada				
				Pollo
Morocho	Ancas de rana	Rana	Piuntza	
				Corroncho
SC	Rana al ajillo	rana	Piuntza	

				Tilapia
Minga	Tilapia sudada	tilapia	San Carlos	
Chalán	Chupé de tilapia	tilapia	Piuntza	tomate de arbol
	Tilapia apanada	tilapia	Piuntza	caracol
	Coctel de guayaba	guayaba, punta, huevos	Piuntza	piña
	Ceviche de rana	Rana	Piuntza	
				frejol fresco
mora	Coctel delicia de la amazonía	Cabezas de rana	Piuntza Baji	
mora				
				hongos
	Ceviche de churos	Churos	Piuntza	yuca
	Ceviche de caracol	caracol	Piuntza	choclo

				tilapia
	Chupe de tilapia	tilapia	Piuntza	
				naranja
	Chupé de Tilapia	Tilapia	Piuntza	
				zanahoria
	coctel de crema de guayaba	guayaba,huevos,punta y leche	Piuntza Bajo	
	coctel de guayaba	guayaba y punta	Piuntza Bajo	leche
				yuca
				yuca
				yuca
	chupe de rana	rana	Piuntza	
				pelma
	coctel de rana	rana	Piuntza	yuca
				membrillo
	crema de rana	torax de rana	Piuntza	
				platano

	estofado de rana	rana	Tunanza	naranja
	chicharron de tilapia	tilapia	Tunanza	
				membrillo
	bocaditos de rana	rana	Piuntza	
				caña
				caña
				caña
	koctel de guayaba	guayaba	Piuntza	caña
				leche
				leche
	pescado frito	pescado	Namirez	
				guineo maduro
				guineo maduro
	estofado de gallina	gallina	Los Laureles	
				papaya
				papaya
	encebollado de pescado	pescado	San Carlos	
				caña
	pollo hornado	pollo	Zamora	
	crema de coco	coco	Zamora	
				rana
	tilapia frita	tilapia	San Antonio	
				Pavo

	ancas de rana	rana	Piuntza	
	ceviche de churo	churo	Piuntza	
	tilapia frita	tilapia	Timbara	rana
	rana frita	rana	Zamora	
	tilapia sudada	tilapia	Zamora	Palmito
	ancas de rana	rana	Zamora	menudo de chancho
	tilapia sudada	tilapia	Zamora	menudo de chancho
	batidos de leche	leche y frutas	Zamora	
				guanta
	Tilapia frita	tilapia	timbara	guanta
				col
	Tilapia sudada	tilapia	Timbara	col
	rana frita	rana	soapaca	
				sidra
	ancas de rana	rana	Zamora	sidra
	ceviche de pollo	pollo	Zamora	
				limon
	jugo de borojo	borojo	Zamora	limon
				caña
				caña
	rana apanada	rana	Zamora	caña
	tilapia trotando	tilapia	piuntza	

				remolacha
				remolacha
	estofado de rana	rana	Zamora	
	sudado de tilapia	tlapia	Zamora	
				papa china
				naranja
	batido de papaya y leche	papaya , leche	Romerillos	
				pollo
				pollo
	encebollado de pescado	pescado	Zamora	tilapia
	sancocho de chancho	carne de chancho	Romerillos	
				mamuca
				mamuca
	tilapia frita	tilapia	El Limón	
	guata	menudo de res	El Limón	
	ancas de rana	rana	Cumbaratza	poroto
	ceviche de churo	churo	Piuntza	poroto
	sancocho de bagre	bagre	Zamora	
	tilapia apanada	tilapia	El Limón	
				caña
				caña
				yuca
	ancas de rana	rana	Piuntza	
	tilapia apanada	tilapia	Timbara	
	camaron apanado	camarón	Zamora	
	jugos	mora,melon	El Limón	
				tomate riñon
				tomate riñon
	Tilapia sudada	tilapia	El Limón	cuy
	rana brosterizado	rana	soapaca	cuy
	sancocho de bagre	bagre	Tunantza	
	filete de pescado	pescado	Tunantza	

	cesina de chancho	carne de chancho	Tunantza	
				yuca
				yuca
				yuca
	ancas de rana	rana	Soapaca	
				guineo maqueño
				guineo maqueño
	ceviche de caracol	caracol	Piuntza	
				menudo de chancho
				menudo de chancho
				platano
	tilapia al ajillo	tilapia	Tunantza	platano
	ceviche de rana	rana	Tunantza	
				camote
	tilapia frita	tilapia	Timbara	
	ancas de rana	rana	Timbara	
	koctel de rana	cabeza de rana	Timbara	
				choclo
				choclo
	encebollado de pescado	pescado	Zamora	
				soya
				soya
				arveja
	tilapia azada	tilapia	Timbara	arveja
				remolacha
	tilapia frita	tilapia	Timbara	
	chupe de tilapia	tilapia	Timbara	

				papaya
	ancas de rana	rana	Cumbaratza	
	ceviche de tilapia	tilapia	Timbara	
				Tilapia
				Tilapia
	Tilapia Apanada	tilapia	Timbara	
				naranja
				naranja
				Tilapia
				Tilapia
	tilapia frita	tilapia	Timbara	
				carne de res
				carne de res
	tilapia frita	tilapia	Piuntza	
	rana frita	rana	Piuntza	
				plátano
	ancas de rana	rana	Piuntza	
	tilapia a la parrilla	tilapia	Piuntza	
	jugo de guayaba	guayaba	Timbara	cuy
				carne de chancho
				carne de chancho
	arroz con concha	concha	Zamora	
	koctel de uva	uva	Timbara	arroz
	tilapia frita	tilapia	Timbara	
				tilapia
				tilapia
				higado

	tilapia apanada	tilapia	Timbara	higado
				corrongo
	ceviche de rana	rana	Cumbaratza	
				leche
				leche
				yuca
				yuca
	ancas de rana	rana	Cumbaratza	
	tilapia trotando	tilapia	Cumbaratza	arroz
	ceviche de churos	churos	Piuntza	arroz
				arroz
				maíz
	tilapia al ajillo	tilapia	Cumbaratza	maíz
	ancas de rana	rana	Cumbaratza	
	tilapia con camron	tilapia	Cumbaratza	
	tilapia sudada	tilapia	Cumbaratza	
				frejol
				caña
	manjar de suero	suero, panela	Cumbaratza	
	tilapia frita	tilapia	Q.Cumbaratza	caña
				caña
	tilapia trotando	tilapia	Cumbaratza	
				plátano
				plátano
	rana al ajillo	rana	Cumbaratza	
				carne de res
				carne de res
				carne de res
				chonta

	ceviche de camaron	camaron	Cumbaratza	chonta
				choclo
				platano
				yuca
	Ancas de rana	Rana	Piuntza	yuca
	Tilapia al Ajillo	Tilapia	Org. Picultores	yuca
				caldo gallina crioll
				platano
				platano
	Chaulafan	camarón	Cumbaratza	
	encebollado de pescado	pescado Albaracoa	zamora	
				cebada
				cebada
				cebada
	Tilapia frita	Tilapia	Namírez	
	Tilapia Apanada	Tilapia	Namírez	pepa de sambo
	Ancas de rana	rana	Piuntza	
				yuca
				huevos
	Tilapia sudada	Tilapia	Soapaca	
				naranjilla
				naranjilla
	tilapia frita	Tilapia	Cumbartzza	
				rana
	Tilapia sudada	tilapia	Piuntza	

	ancas de rana	Rana	Soapaca	
				conejo
				conejo
	tilapia frita	tilapia	San Carlos	
	pescado frito	carpa	San Carlos	
				higado
				yuca
				yuca
	tilapia frita	tilapia	san carlos	
				piña
				piña
				leche
	pescado frito	pescado	San Carlos	
				tomate silvestre
				tomate silvestre
	tilapia frita	tilapia	San Carlos	Palmito
				Palmito
	rana apanada	rana	Soapaca	
				platano
				platano
	tilapia sudada	tilapia	Piuntza	
	tilapia frita	tilapia	Piuntza	
				Platano
	sopa de verduras	verduras	San Carlos	
				frejol
				frejol
	tilapia frita	tilapia	Soapaca	yuca
	Rana Apanada	rana	Soapaca	

	ceviche de rana	rana	soacapa	
				higado de chanco
				gallina
				gallina
	rana apanada	rana	Soapaca	
				gallina
				gallina
	rana frita	rana	Soapaca	
				hojas de yuca
				hojas de yuca
	estofado de tilapia	tilapia	Cumbartza	
				guayaba
				guayaba
	ancas de rana	rana	Piuntza	
	tilapia apanada	tilapia apanada	Piuntza	Platano
	tilapia asada	tilapia	Piuntza	
				Granos tiernos
	ayampaco	tilapia	Piuntza	
				Yuca
	pollo hornado	pollo	Zamora	
	tilapia frita	tilapia	Piuntza	
				Papachina
	Rana apanada	rana	Piuntza	
	chup(e de tilapia	tilapia	Piuntza	
				Leche

	rana frita	rana	Piuntza	
	ceviche de churo	caracol	Piuntza	
				Papaya
				Guayaba
	ancas de rana	rana	Piuntza	
	tilapia sudada	tilapia	Piuntza	
				Cuy
				Zapallo
	tilapia frita	tilapia	Piuntza	
				Yuca
	rana apanada	rana	Suapaca	
				Uvilla
				Huevo
	caldo de rana y yuca	rana y yuca	Soapaca	
	rana apanada	rana	Soapaca	
	dulce de papaya y piña	papaya y piña	Soapaca	
	dulce de guayaba	guayaba	Soapaca	
				Papachina
	ancas de rana	rana	Soapaca	
	tilapia frita	tilapia	Soapaca	
	tilapia asada	tilapia	Soapaca	
				Carne de Chancho
	Rana apanada	rana	soapaca	
				Papaya
	Rana Frita	rana	Cecilia Martinez	
				Naranjilla
	tilapia frita	tilapia	Soapaca	Rana

	rana apanada	rana	Soapaca	
	rana brosterizada	rana	Soapaca	
	tilapia sudada	tilapia	Soapaca	
				Naranja
	ceviche de rana	rana	Soapaca	
	tilapia sudada	tilapia	Piuntza	
	ancas de rana	rana	Piuntza	
	tilapia frita	tilapia	Piuntza	Pollo
	ceviche de camaron	camaron	Zamora	Avena
	Tilapia al Ajillo	Tilapia	Piuntza	
				Gallina criolla
				Palmito
	tilapia frita	tilapia	Pituca	
				Yuca
	tilapia frita	tilapia	Pituca	
				Quesillo

	ceviche de churo	churo	Pituca	
				Quinoa
	ceviche de camaron	camaron	Zamora	Cuy
	encebollado de pescad	pescado	Zamora	
	ceviches de caracol	churo	Piuntza	Maiz
	ranas apanada	rana	Piuntza	
	kocteles de rana	rana	Piuntza	
	Tilapia apanada	Tilapia	Piuntza	Carne de borrego
	ancas de rana	rana	Piuntza	Arbeja
	Tilapia trotando	tilapia	Piuntza	
	ceviche churo	churo	Piuntza	
				Gallina criolla
	ancas de rana	rana	Piuntza	
				Maiz
	Rana frita	Rana	Piuntza	
				Soya
	Tilapia frita	Tilapia	Piuntza	Arroz
				Achoccha
	Tilapia frita	Tilapia	Piuntza	

				Maiz
	Tilapia frita	tilapia	San Carlos	
				Papachina
	Tilapia frita	Tilapia	San Carlos	
				Piña
	Tilapia sudada	Tilapia	San Carlos	Tomate
	Rana frita	Rana	Soapaca	
				Papa
				Papa
	Ceviche de rana	Rana	Cumbaratza	
	Tilapia frita	Tilapia	Zamora	
				Papaya
				Papaya
	Ceviche de churo	Churo	Piuntza	
	Ancas de rana	Rana	Soapaca	Caña
				Caña
				Caña
	Tilapia Apanada	Tilapia	Tunantza	Yuca
	Tilapia frita	Tilapia	Timbara	
				Queso
	Ceviche de churos	Churo	Piuntza	

	N/SC	N/SC	N/SC
	N/SC	N/SC	N/SC
	N/SC	N/SC	N/SC
	N/SC	N/SC	N/SC
ueledel	N/SC	N/SC	N/SC
SC	N/SC	N/SC	N/SC
o Chalan	N/SC	N/SC	N/SC
Gueledel	N/SC	N/SC	N/SC

Guamán	Trago de maracuya	Maracuya, trago	Imbana
Nankiai	Estofado de hígado	Hígado	Piuntza
	Cesina de chancho	Carne de chancho	Guadalupe
	Ensalada de frutas	Frutas	Guadalupe
Chiriapo	Rana frita	Rana	Piuntza
Tiwirma	Jugo de borojo	Borojo	Piuntza
Salazar	Ceviche de churo	Churo	Piuntza
Chiriapo	Rana frita	Tilapia	Piuntza
i Tanush	Tilapia frita	Tilapia	Piuntza
	Tilapia apanada	Tilapia	Piuntza
	Rana apanad	Rana	Piuntza
	Ancas de rana	Rana	Soapaca

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

a.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2	b.1. NOMBRE DEL PLATO/BEBIDA/POSTRE QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3
panela	Caña	panela	yuca
miel		miel	
aguado de leche			
	leche	aguado de leche	maíz
Caldo de tumulle			
Asado de tumulle			
	Tumulle (armadillo)	Caldo de tumulle	Chonta
		Asado de tumulle	
Colada de zapallo			
Sopa de zapallo			
	Zapallo	Colada de zapallo	Guineo
		Sopa de zapallo	
molido			
patacones			
	plátano	molido	churos
		patacones	
Estofado de gallina			
Caldo de gallina			
Caldo de cuy	gallina criolla	Estofado de gallina	Carne de res
Estofado de cuy		Caldo de gallina	

Coctel de naranja			
jugo de nanranja	Cuy	Caldo de cuy	Chonta
		Estofado de cuy	
Colada de zapallo			
Dulce de zapallo			
	Naranja	Coctel de naranja	Naranjilla
		jugo de nanranja	
chicha de plátano			
patacon de platan	Zapallo	Colada de zapallo	Mamuca
		Dulce de zapallo	
Caldo de bagre			
Estofado de bagre			
	plátano	chicha de plátano	guineo
Coctel de membrillo		patacon de platan	
Dulce de membrillo			
	Bagre	Caldo de bagre	papaya
Chicha de yuca		Estofado de bagre	
Sopa de yuca			
Tortilla de yuca			
	Membrillo	Coctel de membrillo	Guayaba
Puré de yuca		Dulce de membrillo	
Tortilla de yuca			
Yuca asada	Yuca	Chicha de yuca	Caña
Chicha de yuca		Sopa de yuca	
Crema de yuca		Tortilla de yuca	
	yuca	Puré de yuca	Plátano

		Tortilla de yuca	
Palmito frito			
menestra palmito			
Ayampaco			
Menestras	Yuca	Yuca asada	Rana
Ensaladas		Chicha de yuca	
		Crema de yuca	
Ayampaco			
Yuca asada	Palmito	Palmito frito	Corroncho
Locro de yuca		Palmito en menestra	
		Ayampaco	
Molido de papa china			
	grano tierno	Menestras	Yuca
		Ensaladas	
fresco de maracuya			
coctel de maracuya			
	Palmito	Ayampaco	Rana
Asado de cuy			
Caldo de cuy			
Chicha de yuca	Yuca	Yuca asada	Piñá
Tortilla de yuca		Locro de yuca	
	Papa china	Molido de papa china	Col silvestre
Chichcarron de tilapia			
Estofado de tilapia			
	maracuya	fresco de maracuya	membrillo
		coctel de maracuya	
Humitas			
Tamales			

	Cuy	Asado de cuy	Carne de chancho
fritada de chancho		Caldo de cuy	
hornado de chancho			
Guarapo	Yuca	Chicha de yuca	Plátano
aguardiente		Tortilla de yuca	
Muchines de yuca			
Molido de yuca			
	Tilapia	Chicharron de tilapia	Rana
		Estofado de tilapia	
Tilapia Frita			
Tilapia Sudada			
	Maíz	Humitas	Carne de res
Ceviche de rana		Tamales	
Ancas de rana			
Rana apanada			
	carne de chancho	fritada de chancho	pavo
		hornado de chancho	
jugo de naranjilla			
mermelada			
	Caña	Guarapo	Huevos
		aguardiente	
Chicha de yuca			
Empanadas de yuca			
	Yuca	Muchines de yuca	Pavo
		Molido de yuca	
muchines			
chicha de yuca			
Chicharron de tilapia	Tilapia	Tilapia Frita	Ranas
Maito de tilapia		Tilapia Sudada	

chifles de plátano	Rana	Ceviche de rana	Carne de chanco
		Ancas de rana	
		Rana apanada	
Bolas de verde			
Molido			
Morcillas de cogollo	naranja	jugo de naranja	plátano
Sopa de cogollo		mermelada de naranja	
Tamales de yuca			
Asado de yuca			
Ancas de rana apanada	Yuca	Chicha de yuca	Membrillo
Ceviche de rana		Empanadas de yuca	
Chicha de guineo			
Macerado de guineo	yuca	muchines	Guayaba
		chicha de yuca	
Aguado de gallina	Tilapia	Chicharron de tilapia	Pavo
Sanchocho de gallina		Maito de tilapia	
Ancas de rana			
Ceviche de rana			
	plátano	chifles de plátano	Caña
Ceviche de pollo			
Estofado de pollo			
	plátano	Bolas de verde	Guayaba
		Molido	
Caldo de corroncho			
	Cogolla de yuca	Morcillas de cogollo	Uva silvestre

		Sopa de cogollo	
Asado de tilapia			
Ceviche de tilapia			
	Yuca	Tamales de yuca	maní
		Asado de yuca	
jugo de tomate de arbo	Rana	Ancas de rana apanada	Gallina criolla
		Ceviche de rana	
	Guineo maduro	Chicha de guineo	Platano
ceviche de caracol		Macerado de guineo	
	Gallina criolla	Aguado de gallina	Zanahoria
chicha de piña		Sanchocho de gallina	
dulce de piña			
	Rana	Ancas de rana	Achocha
		Ceviche de rana	
sopa de frejol			
ensalada de frejol	Pollo	Ceviche de pollo	cuy
		Estofado de pollo	
sopa de hongos			
asado de hongos			
	Corroncho	Caldo de corroncho	Yamala
tortilla de yuca			
chicha de yuca			
	Tilapia	Asado de tilapia	Yuca
crema de choclo		Ceviche de tilapia	
tortilla de choclo			

tilapia al horno			
tilapia frita	tomate de arbol	jugo de tomate de arbol	papachina
tilapia sudada			
tilapia trotando			
tilapian con queso			
fresco de naranjilla			
jugo de naranjilla			
	caracol	ceviche de caracol	sambo
ensalada de zanahoria			
	piña	chicha de piña	guineo verde
		dulce de piña	
queso			
sopa de yuca			
yuca azada			
pan de yuca			
	frejol fresco	sopa de frejol	tilapia
		ensalada de frejol	
molido de pelma			
tortilla de pelma			
muchines de yuca	hongos	sopa de hongos	hoja zapallo
locro de yuca		asado de hongos	
mermelada			
koctel de menbrillo			
	yuca	tortilla de yuca	caña
enpanadas de platanos		chicha de yuca	

pastel de naranja	choclo	crema de choclo	arroz
		tortilla de choclo	
koctel membrillo			
mermelada membrillo			
	tilapia	tilapia al horno	cuy
		tilapia frita	
		tilapia sudada	
guarapo		tilapia trotando	
alfeñique		tilapian con queso	
miel			
puro	naranjilla	fresco de naranjilla	guineo
		jugo de naranjilla	
manjar de leche			
pan de leche			
	zanahoria	ensalada de zanahoria	caña
pastel de guineo			
batido de guineo			
	leche	queso	panela
mermelada de papay			
helado de papaya			
	yuca	sopa de yuca	platano
guarapo			
alfeñique	yuca	yuca azada	tomate riñon
apanado de rana			
ceviche de rana	yuca	pan de yuca	chonta
Pavo asado			

	pelma	molido de pelma	maiz
		tortilla de pelma	
ceviche de rana	yuca	muchines de yuca	naranja
		locro de yuca	
	menbrillo	mermelada	guayaba
Ayampaco		koctel de menbrillo	
ensada de palmito			
morcillas	platano	enpanadas de platanos	menbrillo
longaniza			
caldo de guanta			
seco de guanta	naranja	pastel de naranja	yuca
ensalada de col			
sopa de col	membrillo	koctel membrillo	caña
		mermelada membrillo	
dulce de sidra			
sopa de sidra	caña	guarapo	platano
	caña	alfeñique	platano
limonada			
miel de limon	caña	miel	yuca
	caña	puro	
gurapo			
miel			
panela	leche	manjar de leche	membrillo
	leche	pan de leche	membrillo

crema de remolacha			
manjar de remolacha			
	guineo maduro	pastel de guineo	yuca
	guineo maduro	batido de guineo	yuca
tortillas de papachina			
koctel de naranjilla			
	papaya	mermelada de papay	guayaba
	papaya	helado de papaya	
seco de pollo			
filete de pollo			
tilapia frita	caña	guarapo	yuca
		alfeñique	
sopa de mamuca			
colada de mamuca			
	rana	apanado de rana	pollo
		ceviche de rana	
crema de poroto			
menestra de poroto			
	Pavo	caldo de pavo	carne de chancho
	Pavo	Pavo asado	carne de chancho
jugo de caña			
blanquiados			
revuelto de yuca			
	rana	ceviche de rana	churos
ensalada de tomate			
salsa de tomate			
caldo de cuy	Palmito	Ayampaco	camote
estofado de cuy		ensada de palmito	
	menudo de chancho	morcillas	chonta
	menudo de chancho	longaniza	

tortillas de yuca			
locro de yuca			
yuca azada			
	wuanta	caldo de wuanta	camote
crema de maqueño	wuanta	seco de wuanta	camote
maqueño al horno			
	col	ensalada de col	zanahoria
	col	sopa de col	zanahoria
morcilla			
tripa mishqui			
patacones de platanos			
chifles de platano	sidra	dulce de sidra	naranja
	sidra	sopa de sidra	naranja
tortillas de camote			
	limon	limonada	cebada
	limon	miel de limon	cebada
locro de choclo			
ensalada de choclo			
	caña	gurapo	pollo
	caña	miel	pollo
	caña	panela	pollo
leche de soya			
carne de soya			
sopa de arveja			
ensalada de arveja	remolacha	crema de remolacha	carne de chancho
	remolacha	manjar de remolacha	carne de chancho
salsa de remolacha			
jugo de remolacha			
	papa china	tortillas de papachina	caña
			caña
	naranjilla	koctel de naranjilla	yuca

postre de papaya			
mermelada papaya	pollo	seco de pollo	caracol
	pollo	filete de pollo	caracol
	tilapia	tilapia frita	corroncho
tilapia trotando			
chicharron tilapia			
	mamuca	sopa de mamuca	nabo
	mamuca	colada de mamuca	nabo
helados de naranjilla			
coctel naranjilla			
chupé de tilapia			
Tilapia trotando			
	poroto	crema de poroto	zapallo
sancocho de res	poroto	menestra de poroto	zapallo
bisté de res			
	caña	jugo de caña	guaba
	caña	blanquiados	
empanada de plátano			
	yuca	revuelto de yuca	bagre
cuy asado			
estofado de cuy			
fritada de chancho			
cesina			
	tomate riñon	ensalada de tomate	maiz
dulce de qroz	tomate riñon	salsa de tomate	maiz
suero de arroz			
	cuy	caldo de cuy	platano
	cuy	estofado de cuy	platano
tilapia frita			
estofado de tilapia			
hamburguesa de hígad			

estofado de hígado	yuca	tortillas de yuca	pescado
	yuca	locro de yuca	pescado
	yuca	yuca azada	pescado
caldo de corroncho			
	guineo maqueño	crema de maqueño	maiz
	guineo maqueño	maqueño al horno	maiz
leche de tigre			
aguado de leche			
empanada de yuca			
chicha de yuca			
	menudo de chancho	morcilla	hígado
colada de arroz	menudo de chancho	tripa mishqui	hígado
suero de arroz			
tamales de arroz			
colada de maíz			
tamales de maíz	platano	patacones de platanos	maiz gualo
	platano	chifles de platano	
sopa de frejol			
menestra de frejol			
miel			
panela	camote	tortillas de camote	caña
			caña
			caña
guarapo	choclo	locro de choclo	papachina
miel	choclo	ensalada de choclo	papachina
panela			
panela			
miel			
guarapo			
	soya	leche de soya	frejol
patacones de platano	soya	carne de soya	frejol
molido de platano			
	arveja	sopa de arveja	naranja
biste de res	arveja	ensalada de arveja	naranja
caldo de res			
sancocho de res			
chicha de chonta			

colada de chonta	remolacha	salsa de remolacha	pescado
		jugo de remolacha	
locro de choclo			
tortilla de platano			
crema de platano			
molido de yuca			
locro de yuca	papaya	postre de papaya	pato
tamales de yuca		mermelada de papaya	
tortilla de platano			
colada de platano			
	Tilapia	tilapia trotando	col
	Tilapia	chicharron de tilapia	
machica de cebada			
sopa de cebada			
colada de cebada			
	naranjilla	helados de naranjilla	guineo
	naranjilla	koctel de naranjilla	
aji de pepa	Tilapia	chupé de tilapia	Rana
	Tilapia	Tilapia trotando	Rana
	carne de res	sancocho de res	papachina
colada y yuca	carne de res	bisté de res	papachina
sopa de yuca			
torilla de huevo			
caldo de huevo			
	plátano	empanada de plátano	carne de chancho
helados de naranjilla			
flan de naranjilla			
	cuy	cuy asado	caña
		estofado de cuy	
ceviche de rana			
estofado de rana			
	carne de chancho	fritada de chancho	gallina

	carne de chancho	cesina	
conejo a la plancha			
conejo asado			
	arroz	dulce de qroz	pescado
		suero de arroz	
higado frito			
hamburguesa higado			
sopa de yuca			
tortillas de yuca			
	tilapia	tilapia frita	Achoccha
	tilapia	estofado de tilapia	
koctel de piña			
pastel de piña			
yogurht de leche			
colada de leche	higado	hamburguesa de higad	tomate riñon
	higado	estofado de higado	
aji de tomate sivestre			
jugo de tomate silvestr			
ayampaco de palmito	corroncho	caldo de corroncho	remolacha
caldo de palmito			
	leche	leche de tigre	papaya
	leche	aguado de leche	papaya
molido de platano			
asado de platano			
	yuca	empanada de yuca	pollo
	yuca	chicha de yuca	pollo
			pollo
			pollo
	arroz	colada de arroz	papachina
patacones de platano	arroz	suero de arroz	papachina
	arroz	tamales de arroz	
	maíz	colada de maíz	plátano
menestra de frejol	maíz	tamales de maíz	
ensalada de frejol			
tortillas de yuca	frejol	sopa de frejol	guayaba
		menestra de frejol	

	caña	miel	plátano
		panela	
chanfaina			
caldo de gallina			
aji de gallina			
	caña	guarapo	naranja
		miel	
		panela	
caldo gallina			
estofado de gallina			
	caña	panela	yuca
		miel	yuca
Morcillas		guarapo	
chivo de hoja de yuca			
	plátano	patacones de platano	maíz
espumilla de guayaba	plátano	molido de platano	
colada de guayaba			
	carne de res	biste de res	pata de res
Chicha de platano	carne de res	caldo de res	
Colada de platano	carne de res	sancocho de res	
	chonta	chicha de chonta	palmito
	chonta	colada de chonta	palmito
Sopa			
Ensalada			
	choclo	locro de choclo	guatusa
			guatusa
			guatusa
Molido de yuca			
Locro de yuca			
	platano	tortilla de platano	piña
		crema de platano	piña
Sopa de papachina			
Molido de papachina	yuca	molido de yuca	Frejol
	yuca	locro de yuca	
	yuca	tamales de yuca	
Dulce de leche			
Batidos de leche			

	platano	tortilla de platano	pollo
	platano	colada de platano	
Dulce de papaya			
Macerado de papaya			
Almibar de Guayaba			
Dulce de Guayaba			
	cebada	machica de cebada	col
	cebada	sopa de cebada	col
Cuy Asado	cebada	colada de cebada	col
Estofado de cuy			
Sopa de zapallo			
Colada de zapallo	pepa de sambo	aji de pepa	aguardiente
Tamales de yuca			
Molido de yuca			
	yuca	colada y yuca	papaya
Jugo de uvilla		sopa de yuca	
Fresco de uvilla			
Rompoppe de huevo			
	huevos	torilla de huevo	Tilapia
		caldo de huevo	
Tortilla de papachina			
	naranjilla	helados de naranjilla	platano
	naranjilla	flan de naranjilla	
Fritada de chancho			
Chanfaina	rana	ceviche de rana	yuca
		estofado de rana	
Jugo de papaya			
Helados de papaya			
	conejo	conejo a la plancha	tilapia
	conejo	conejo asado	
Helado de naranjilla			
Concerva de naranjilla			
Ceviche de rana	higado	higado frito	choclo

Caldo de cabezas de rana		hamburguesa higado	choclo
	yuca	sopa de yuca	tomate de arbol
	yuca	tortillas de yuca	
Jugo de naranja			
Mermelada de naranja	piña	koctel de piña	conejo
	piña	pastel de piña	
	leche	yogurht de leche	yuca
		colada de leche	yuca
Estofado de pollo	tomate silvestre	aji de tomate sivestre	carne de res
Pollo hornado	tomate silvestre	jugo de tomate silvestr	carne de res
Kuaker de avena	Palmito	ayampaco de palmito	platano
Chicha de avena	Palmito	caldo de palmito	
	platano	molido de platano	tumulle
	platano	asado de platano	
Caldo de gallina			
Seco de gallina			
Ayampaco			
Maito			
	Platano	patacones de platano	guineo
Chicha de yuca			
	frejol	menestra de frejol	Leche
	frejol	ensalada de frejol	
Sopa de quesillo			
Caldo de quesillo			

	yuca	tortillas de yuca	papachina
Sopa de quinua			
Colada quinua			
AjÍ de cuy	higado de chanco	chanfaina	zapallo
Asado de cuy			
Sopa de maiz	gallina	caldo de gallina	naranjilla
Champus	gallina	aji de gallina	naranjilla
Caldlo de borrego	gallina	caldo gallina	Frejol
Seco de borrego	gallina	estofado de gallina	Frejol
Sopa de arbeja	hojas de yuca	Morcillas	cogollo de santa maria
Menestra de arbeja	hojas de yuca	chivo de hoja de yuca	cogollo de santa maria
Aguado			
Caldo	guayaba	espumilla de guayaba	piña
	guayaba	colada de guayaba	
Masamorra de maiz			
Chicha			
	Platano	Chicha de platano	Col
		Colada de platano	
Leche de soya			
Colada de soya			
Tamal de arroz	Granos tiernos	Sopa	Carne de res
Chicha de arroz		Ensalada	
Relleno de achoccha			
Ensalada de achoccha	Yuca	Molido de yuca	Fréjol

		Locro de yuca	
Champus			
Morochillo			
	Papachina	Sopa de papachina	Camote
		Molido de papachina	
Asado de papachina			
Sopa de papachina	Leche	Dulce de leche	Carne de Chancho
		Batidos de leche	
Pastel de piña			
Koctel de piña			
Tortilla de tomate	Papaya	Dulce de papaya	Gallina criolla
		Macerado de papaya	
	Guayaba	Almibar de Guayaba	Maracuyá
Pure		Dulce de Guayaba	
Tortillas			
	Cuy	Cuy Asado	Carne de chancho
		Estofado de cuy	
Mermelada			
Dulce de papaya			
	Zapallo	Sopa de zapallo	Cuy
Miel		Colada de zapallo	
Guarapo			
Alfeñique			
Molido de yuca	Yuca	Tamales de yuca	Platano
		Molido de yuca	
	Uvilla	Jugo de uvilla	Pato
		Fresco de uvilla	
Salsa de queso			
	Huevo	Rompope de huevo	Piña

Papachina	Tortilla de papachina	Guineo
Carne de Chancho	Fritada de chancho	Tomate de arbol
	Chanfaina	
Papaya	Jugo de papaya	Guayaba
	Helados de papaya	
Naranja	Helado de naranja	Platano verde
	Concerva de naranja	
Rana	Ceviche de rana	Membrillo
	Caldo de cabezas de rana	
Naranja	Jugo de naranja	Tilapia
	Mermelada de naranja	
Pollo	Estofado de pollo	Plátano
	Pollo hornado	

Avena	Kuaker de avena	Tilapia
	Chicha de avena	
Gallina criolla	Caldo de gallina	Carne de borrego
	Seco de gallina	
Palmito	Ayampaco	Camote
	Maito	
Yuca	Chicha de yuca	Plátano
Quesillo	Sopa de quesillo	Cidra
	Caldo de quesillo	
Quinua	Sopa de quinua	Col
	Colada quinua	
Cuy	Ají de cuy	Carne de res
	Asado de cuy	

Maiz	Sopa de maiz	Haba
	Champus	
Carne de borrego	Caldlo de borrego	Maiz
	Seco de borrego	
Arbeja	Sopa de arbeja	Papachina
	Menestra de arbeja	
Gallina criolla	Aguado	Choclo
	Caldo	
Maiz	Masamorra de maiz	Cuy
	Chicha	
Soya	Leche de soya	Palmito
	Colada de soya	
Arroz	Tamal de arroz	Platano
	Chicha de arroz	
Achoccha	Relleno de achoccha	Choclo
	Ensalada de achoccha	

Maiz	Champus	Piña
	Morochillo	
Papachina	Asado de papachina	Naranjilla
	Sopa de papachina	
Piña	Pastel de piña	Avena
	Koctel de piña	
Tomate	Tortilla de tomate	Pavo
Papa	Pure	Camote
	Tortillas	
Papaya	Mermelada	Zanahoria
	Dulce de papaya	
Caña	Miel	Leche
	Guarapo	
	Alfeñique	
Yuca	Molido de yuca	Coliflor
Queso	Salsa de queso	Pollo

Chicha de chonta
Colada de chonta
Coctel de naranjilla
Colada de mamuca
Dulce de mamuca
molido deguineo
emborrinado de guineo
jugo de papaya
dulce de papaya
Dulce de guayaba
Pastel de guayaba
miel de caña
guarapo
chicha de caña
Sopa de plátano

Molido de plátano
Apanado de rana
Ceviche de rana
caldo de corroncho
Molido de yuca
Tortillas de yuca
Ayampaco
Dulce de piña
coctel de piña
Ayampaco

dulce de membrillo
fresco de membrillo

Longaniza de chancho
Chicharron de chancho
Chicha de plátano
Tortillas de plátano
coctel de rana
estofado de rana
Sancocho de res
Estofado de res
hornado de pavo
seco de pavo
pavo relleno
Rompopo de huevos
Pan de huevo
Pavo hornado
Jamon de Pavo
Ancas de rana
Ceviche de ranas

Chicha de uva
Dulce de maní
Ají de maní
Caldo de gallina
Seco de gallina
Patacones fritos
Tortilla de plátano
Crema de zanahoria
Ensalada de zanahoria
Sopa de achocha
Dulce de achocha
Estofado de cuy
Asado de cuy
Hornado de Yamala
Colada de yuca
Chicha de yuca

suero de arroz
colada de arroz
cuy azado
cuy frito
estofado de cuy
caldo de cuy
torta de guineo
manjar de guineo
miel
melcocha
chicha de panela
platano azado
ensalada de tomate
colada de chonta

tamales de maiz
sango de maiz
pastel de naranja
jugo de naranja
espumilla de guayaba
koctel de membrillo
muchines de yuca
miel
guarapo
enpanadas de platano
sango de platano
yuca azada
vino de membrillo
koctel de membrillo

tapado de yuca
chicha de yuca
espumilla de guayaba
conserva de guayaba
locro de yuca
pollo asado
pollo frito
chanfaina de chancho
cesinas
ceviche de churos
tortilla de camote
colada de camote
colada de chonta

chifles de camote
colada de camote
crema de zanahoria
jugo de zanahoria
jugo de naranja
pastel de naranja
sopa de cebada
colada de cebada
ceviche de pollo
seco de pollo
estofado de pollo
cesina
seco de chancho
guarapo
puro
tamales de yuca

ayampaco
ceviche de pescado
sancocho de pescado
chàmpus
masa panes de maiz
vistec de higado
higado frito
torillas de maiz gualo
guarapo
miel
puro
tamales de papachina
tortillas de papachina
tortilla de frejol
sopa de frejol
key de naranja
fresco de naranja

seco de gallina
sancocho de pescado
sango de pescado
achoccha rellena
dulce de achoccha
salsa de tomate riñon
ensalada de tomate riñon
crema remolacha
ensalada de remolacha
dulce de remolacha
jugo de papaya
yogurh de papaya
pollo frito
pollo asado
pollo estofado
pollo ahumado
puré de papachina
tamales de papachina
molido de plátano
colada de plátano
pastel de guayaba
conserva de guayaba

molido de platano
empanadas de plátano
pastel de naranja
jugo de naranja
muchines de yuca
chicha de yuca
mote
machica
sango
caldo de pata de res
gelatina de pata de res
palmito frito
mayto de palmito
asado de guatusa
caldo de guatusa
ayampaco de guatusa
fresco de piña
mermelada de piña
menestra de frejol
tortilla de frejol
ensalada de frejol

seco de pollo
filete de pollo
sopa de col
col auchada
ensalada de col
canelazo
dulce de papaya
ceviche de tilapia
tilapia sudada
locro de platano
colada de platano
muchines de yuca
ayampaco
Chupe de tilapia
apanado de tilapia
locro de choclo

ensalada de choclo
jugo de tomate arbol
helados de tomate arbol
conejo al ajillo
conejo hornado
tortillas de yuca
tamales de yuca
asado de carne de res
caldo de res
chicha de platano
asado de platano
fritada de tumulle
caldo de tumulle
chicha de guineo
quesillo
queso
cuajadilla

sopa de papachina
tortillas de papachina
colada zapallo
locro de zapallo
dulce de zapallo
fresco de naranjilla
batido de naranjilla
ensalada frejol
menestra frejol
ayampaco
tapado
ensalada de piña
mermelada de piña
Ensalada de col
Sopa de col
Caldo de res
Carne sudada
Sopa de frejol

Menestra de fréjol
Chicha de camote
Fritada de chancho
Seco de chancho
Ceviche de galliana
Filete de gallina
Koctel de maracuyá
Fresco de maracuyá
Cesina de chancho
Fritada de chancho
Estofado de cuy
Caldo de cuy
Patacones de platano
Colada de platano
Seco de pato
Caldo de pato
Koctel de piña

Manjar de guineo
Jugo de tomate
Helado de tomate
Espinilla de guayaba
Colada de guayaba
Pastel de plátano
Molido de plátano
Fresco de membrillo
Macerados de membrillo
Koctel de membrillo
Vinos de membrillo
Tilapia frita
Tilapia sudada
Ceviche de tilapia
Maito de tilapia
Patacones de plátano
Molido de plátano

Colada de haba
Sopa de haba
Mote
Chámpus
Sopa de papachina
Molo de papachina
Ensalada de choclo
Choclo frito
Cuy asado
Morcillas de palmito
Ayampaco
Tamales de platano
Torilla de choclo
Sango de choclo

Ensalada
Mermelada
Jugo de naranjilla
Koctel de naranjilla
Kuaker
Chicha
Pavo relleno
Pavo asado
Chifles de camote
Chicha de camote
Colada de camote
Crema
Ensalada
Pan de leche
Dulce de leche
Helado de leche
Crema
Ensalada
Ayampaco

