



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA
La Universidad Católica de Loja

MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA
ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

*“Investigación y puesta en valor de los recursos gastronómicos del Ecuador-cantón
Guamote, provincia de Chimborazo” (Segunda fase)*

TRABAJO DE FIN DE
CARRERA PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
INGENIERA EN
ADMINISTRACIÓN DE DE
EMPRESAS TURÍSTICAS Y
HOTELERAS.

AUTORA:

Patricia Alejandra Rivera Erazo

DIRECTOR DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Ms. Iván Felipe Vélez Burneo

CENTRO UNIVERSITARIO RIOBAMBA

2012

CERTIFICACIÓN

Certifico que el presente trabajo de investigación realizado por Patricia Alejandra Rivera Erazo sobre el tema: **“Investigación y puesta en valor de los recursos gastronómicos del Ecuador- Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo”**, ha sido elaborado bajo mi dirección, la misma que luego de haberla revisado prolijamente cumple con todos los requisitos de fondo y forma establecidos por la Universidad Técnica Particular de Loja, por lo que autorizo su presentación.

Loja, abril del 2012

Ms. Iván Felipe Vélez Burneo
DIRECTOR

AUTORÍA

El presente trabajo de investigación constituye un requisito previo para la obtención del título de Ingeniera en Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras.

Yo, Patricia Alejandra Rivera Erazo con cédula de identidad 060265506-0, declaro que la investigación es totalmente original, autentica, personal. Los resultados y conclusiones y recomendaciones a las que he llegado son de mi absoluta autoría y responsabilidad.

Patricia Alejandra Rivera Erazo

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi padre José Rivera que desde la distancia siempre me brindó su apoyo incondicional; a mi madre Mary Erazo por su tiempo, esfuerzo y entrega para mí y en particular para mis hijos en todo momento; a mi esposo Danilo León por el tiempo y la paciencia que dedicó para apoyarme y de manera muy especial mis dos queridos hijos: Stephany Alejandra y José Danilo; que fueron mi mayor inspiración e impulso para seguir siempre adelante con mis estudios.

Patricia Alejandra Rivera Erazo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios porque siempre guía mi camino y me da la fuerza interna y la sabiduría para seguir adelante; a mi hermana Angélica Rivera por todos los consejos sabios y palabras de aliento que siempre me brinda en los momentos felices, así como en tiempos difíciles de mi vida; de manera muy particular a todas las personas quienes fueron mis profesores, que aunque sin haberlos conocido me brindaron los conocimientos necesarios para culminar mis estudios, a la Universidad Técnica Particular de Loja y a todas las personas que hicieron posible la culminación de esta carrera.

Patricia Alejandra Rivera Erazo

CONTRATO DE CESIÓN DE DERECHO DE TESIS

Yo, Patricia Alejandra Rivera Erazo, declaro ser autora del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos y acciones legales.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 67 del Estatuto Orgánico de la Universidad Técnica Particular de Loja, que su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado se realicen a través, con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”.

Patricia Alejandra Rivera Erazo

INDICE DE CONTENIDO

CONTENIDOS	Pág.
CERTIFICACIÓN	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS	VI
INDICE DE CONTENIDOS	VII
INDICE DE CUADROS	XI
INDICE DE GRÁFICOS	XIII
RESUMEN EJECUTIVO	XIV
INTRODUCCIÓN	XV
OBJETIVOS	XVI
 CAPITULO I	 1
1. SITUACIÓN ECONÓMICO SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTÓN	1
1.1. Situación geográfica	1
1.2. Aspectos demográficos	2
1.2.1. Indicadores de salud	4
1.2.2. Indicadores educacionales	5
1.2.3. Migración interna y externa	7
1.2.4. Indicadores de desarrollo humano y pobreza	9
1.3. Análisis de Vivienda	11
1.4. Situación política y administrativa	13
1.5. Sector productivo primario	16

1.5.1.	Agricultura	16
1.5.2.	Ganadería	18
1.5.3.	Producción y rendimiento	19
1.5.4.	Asistencia técnica	22
1.5.5.	Comercialización y consumo	24
1.5.6.	Crédito	25
1.6.	Sector productivo Secundario	26
1.6.1.	Industria	26
1.6.2.	Artesanía	27
1.6.3.	Crédito	28
1.7.	Sector productivo técnico	30
1.7.1.	Comercio	30
1.7.2.	Turismo	30
1.7.3.	Transporte	39

CAPITULO II **40**

2.	GENERALIDADES DE LA GASTRONOMÍA DEL CANTÓN GUAMOTE	40
2.1.	Gastronomía ancestral preincaica asociada al cantón Guamote	40
2.2.	Gastronomía de la colonia asociada al cantón Guamote	42
2.3.	Gastronomía de la República asociada al cantón Guamote	42
2.4.	Gastronomía Actual del cantón Guamote	43

CAPITULO III **45**

3.	DIAGNOSTICO GASTRONÓMICO DEL SECTOR	45
3.1.	Datos generales de la gastronomía del cantón	45
3.2.	Platos, bebidas y postres tradicionales	80
3.3.	Platos, bebidas y postres actuales	94
3.4.	Ingredientes básicos del sector que más se emplean en la elaboración de comidas	97

CAPITULO IV	101
4. INVENTARIO DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA Y TRADICIONAL DEL CANTÓN	101
4.1. Ficha Gastronómica	103
4.2. Gastronomía típica, tradicional y ancestral relacionada a las fiestas	106
CAPITULO V	114
5. PROPUESTA DE PUESTA EN VALOR DEL RECURSO GASTRONÓMICO TÍPICO Y TRADICIONAL DEL CANTÓN GUAMOTE	114
5.1. Estrategias de promoción y difusión de la gastronomía Típica y tradicional del cantón	114
5.1.1. Material y medios de soporte para la promoción y difusión	117
5.2. Organismos (no estatales) que podrían promocionar /comercializar los platos, bebidas y postres típicos y tradicionales	121
CAPITULO VI	123
6. PROPUESTA CON RELACIÓN A LOS INGREDIENTES BÁSICOS DEL SECTOR	123
6.1. Opciones de menú de platos, bebidas y postres con gran valor nutritivo dirigidas a la población por diferentes grupos de edad (niños, mujeres embarazadas, adultos y adultos mayores)	123
6.2. Programa de alimentación balanceada dirigida a la población	126
6.3. Propuesta de Menú con alto valor nutritivo	133

7.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
7.1.	Conclusiones	164
7.2.	Recomendaciones	167
8.	BIBLIOGRAFÍA	170
	ANEXOS	173

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro No.1	Población del cantón Guamote 2010	2
Cuadro No.2	Población del cantón Guamote por grandes grupos de edad	3
Cuadro No.3	Índice de oferta en salud	4
Cuadro No 4	Nivel de instrucción	6
Cuadro No.5	Principal motivo de viaje	8
Cuadro No.6	Desigualdad y pobreza	10
Cuadro No.7	Acceso a vivienda y servicios básicos	12
Cuadro No 8	Instituciones públicas presentes en el cantón Guamote	14
Cuadro No.9	Organizaciones sociales del cantón Guamote	15
Cuadro No.10	Principales cultivos del cantón Guamote	17
Cuadro No 11	Población pecuaria periodo 2010	19
Cuadro No 12	Cultivos permanentes y transitorios del cantón Guamote	21
Cuadro No 13	Nivel tecnológico usado en la producción agrícola	22
Cuadro No 14	Instituciones que brindan asistencia técnica en el cantón Guamote	23
Cuadro No.15	Establecimientos que cuentan con financiamiento en el cantón	29
Cuadro No.16	Nombre de las comidas propias del sector	46
Cuadro No.17	Dónde recomienda consumir las comidas propias del sector	48
Cuadro No.18	Quién prepara mejor las comidas propias del sector	51
Cuadro No.19	Variables de las comidas propias del sector	53
Cuadro No.20	Nombre de las comidas que se elaboran en época de fiestas	55
Cuadro No.21	Dónde recomienda consumir las comidas en época de fiestas	58
Cuadro No.22	Quién prepara mejor las comidas en época de fiestas	60
Cuadro No.23	Variables de la comida que se elabora en época de fiestas	62
Cuadro No.24	Nombre de las comidas que se elaboran con mayor frecuencia	64
Cuadro No.25	Dónde recomienda consumir las comidas con mayor frecuencia	66
Cuadro No.26	Quién prepara mejor las comidas con mayor frecuencia	68
Cuadro No.27	Variables de las comidas que se elaboran con mayor frecuencia	69
Cuadro No.28	Comidas más demandadas por los visitantes del sector	71

Cuadro No.29	Dónde recomienda consumir las comidas que son demandadas por los visitantes	73
Cuadro No.30	Quién prepara mejor las comidas más demandadas por los visitantes	76
Cuadro No.31	Variables de las comidas preferidas por los visitantes	78
Cuadro No.32	Platos típicos que se elaboraban hace años y que han cambiado su preparación	80
Cuadro No.33	Comidas que se preparaban hace años y que ya no se preparan	92
Cuadro No.34	Platos, bebidas y postres actuales del sector	94
Cuadro No.35	Ingredientes básicos de las comidas del sector	97
Cuadro No.36	Inventario de la gastronomía típica del cantón Guamote	103
Cuadro No.37	Gastronomía relacionada a las fiestas	106
Cuadro No.38	Requerimiento de elementos nutricionales	127
Cuadro No.39	Requerimiento diario vitaminas y ácido fólico	128
Cuadro No.40	Requerimiento diario de minerales	129

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico No.1	Provincia de Chimborazo	1
Gráfico No.2	Identidad de la población del cantón Guamote	3
Gráfico No.3	Población migrante por sexo	7
Gráfico No.4	Frecuencia de las comidas propias del sector	47
Gráfico No.5	Frecuencia del lugar donde recomienda consumir las comidas propias del sector	49
Gráfico No.6	Frecuencia del nombre de las comidas que se elaboran en época de fiestas	56
Gráfico No.7	Frecuencia del lugar en donde recomienda consumirlas en época de fiestas	59
Gráfico No.8	Comidas que se elaboran con mayor frecuencia en el sector	65
Gráfico No.9	Donde recomienda consumir las comidas con mayor frecuencia	67
Gráfico No.10	Frecuencia de las comidas más demandadas por los visitantes	72
Gráfico No.11	Donde recomienda consumir las comidas más demandadas por los visitantes	74
Gráfico No.12	Platos típicos que se elaboraban hace años y que han cambiado su preparación	90
Gráfico No.13	Comidas que se preparaban hace años y que ya no se preparan actualmente	93

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación está realizada en el cantón Guamote, provincia de Chimborazo, con el fin de conocer y difundir la gastronomía de este sector y la importancia que esta tiene para el desarrollo de la actividad turística y económica, junto con las diferentes manifestaciones naturales y culturales que tiene este lugar.

Se dan a conocer temas sobre la situación económica, social y productiva del cantón.

Se habla también acerca de la gastronomía ancestral, colonial, republicana y la influencia que han tenido en la gastronomía actual del cantón.

Mediante la aplicación de encuestas se determina el tipo de gastronomía del cantón y se demuestra a través de cuadros y gráficos aspectos importantes de la misma.

Se elabora un inventario de la gastronomía típica y tradicional del cantón, basado en el diagnóstico gastronómico realizado en este estudio, con la información obtenida en encuestas y entrevistas efectuadas a las personas que se dedican al arte culinario en este sitio.

Se desarrolla una propuesta para la puesta en valor del recurso gastronómico del cantón, con estrategias de promoción y difusión.

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador desde épocas remotas nuestros antepasados cultivaban la tierra y usaban sus frutos para alimentarse. La variedad de climas y condiciones ambientales que caracteriza a nuestro país permitió desde hace mucho tiempo el cultivo de una gran variedad de productos. Nuestro país posee una rica tradición gastronómica relacionada con celebraciones festivas. Las recetas culinarias se han ido pasando de abuelos a padres y de padres a hijos, que recuerdan la abundancia de épocas pasadas. Una gran variedad de platos típicos forman parte del patrimonio de nuestro querido país.

Para adentrarnos en el estudio del arte culinario debemos estar al tanto, de que la gastronomía es una forma de expresión de la cultura que no siempre tiene relación directa con la acción de comer, sino que también con las distintas expresiones que existe en el mundo. Por esto se señala, que cada lugar posee su propia identidad gastronómica. A través de las raíces culturales se puede encontrar la identidad de un pueblo y esta responde a un proceso que se da a lo largo del tiempo y por influencia de diversas causas.

Se puede señalar que cada país posee su propia gastronomía. Así se habla de gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, española, peruana, entre otras. Todas estas se han ido popularizando con el correr de los años, debido a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, así también por su excelencia en la preparación y presentación de diversas comidas, las cuales han logrado imponerse, en paladares nacionales e internacionales de la más alta exigencia.

El origen de la cultura del comer y de la gastronomía está manifestado en la gran cantidad de escritos de estudios gastronómicos. Se puede expresar una gran gama de elementos o materias primas las cuales se reúnen dentro del término de la cocina.

El estudio de los alimentos por parte de la gastronomía está conectado con otras materias como la historia, la sociología, la antropología, entre otras. Todas estas materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual con el paso de los años, va dando forma a la gastronomía típica un país o región.

OBJETIVOS.

Objetivo General

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

Objetivos específicos

- Inventariar los platos de la gastronomía típica del cantón Guamote, que se ofertan en los menús de los 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.
- Identificar a partir de productos base, la diversidad de platos y bebidas típicas preparados.
- Identificar formas de preparación y acompañamiento de platos y bebidas típicas.
- Identificar las combinaciones o sustitución de ingredientes para la obtención de los diferentes platos y bebidas típicas.
- Identificar los centros de acopio de los productos.
- Identificar las instituciones y organizaciones que promocionan la cultura gastronómica en la región.

CAPITULO I

1. SITUACION ECONOMICA, SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTON GUAMOTE.

1.1 Situación Geográfica.

Gráfico No. 1

Provincia del Chimborazo



Fuente: Mapa provincias del Ecuador. (1)

Elaborado por: Patricia Rivera

Guamote es un cantón de la provincia de Chimborazo, ubicado a una altitud de 3050m.s.n.m. a 4500m.s.n.m. Se encuentra localizado en la parte central del callejón interandino, a 50Km de Riobamba. La temperatura promedio es de 13.7°C. Su clima es invierno-frío de Octubre a Mayo, y verano-cálido y ventoso de Julio a Septiembre.

Sus límites son: al Norte los cantones Colta y Riobamba, al Sur Alausí, al Este la provincia de Morona Santiago y al Oeste con el cantón Pallatanga.

1. *Mapas provincias del Ecuador.* [En línea] [Citado el: 18 de noviembre de 2011.] http://www.losmejoresdestinos.com/mapas/_ecuador.php.

Posee un territorio de 1.223.3 Km² que representa el 18.9% de la extensión total de la provincia de Chimborazo, por su extensión territorial Guamote se constituye en el segundo cantón más extenso de la provincia.

En la actualidad el cantón Guamote está integrado por tres parroquias: una parroquia urbana La Matriz que lleva el mismo nombre del cantón y las parroquias rurales Cebadas y Palmira.

1.2. Aspectos Demográficos

Una característica socio-demográfica del cantón Guamote es la coexistencia de los grupos poblacionales pertenecientes al pueblo Puruha con la población blanco-mestiza.

El primer grupo abarca aproximadamente el 90% de la población total cantonal y en su mayoría es bilingüe (kichwa-castellano) y el porcentaje restante corresponde a la población blanco-mestiza asentada en gran medida, en la cabecera cantonal. (2)

Según el censo del año 2010, la población de Guamote cuenta con 45.153 habitantes y una tasa de crecimiento poblacional del 2.1 % anual. Siendo 22.179 Hombres y 22.974 mujeres.

Cuadro No. 1

Población del cantón Guamote 2010

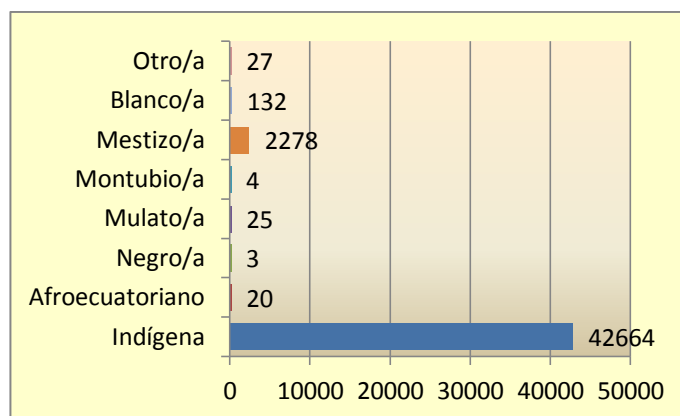
	GUAMOTE	
Sexo	Casos	%
Hombre	22179	49
Mujer	22974	51
Total	45153	100

Fuente: (INEC), Censos de población y vivienda 2010.
Elaborado por: La Autora

La población de acuerdo a la Identidad es la siguiente, Indígenas 42.664 habitantes, Afro ecuatorianos 20 habitantes, Negros 20 habitantes, Mulatos 25 habitantes, Montubios 4 habitantes, Mestizos 2.278 habitantes, Blancos 132 habitantes.

Gráfico No. 2

Identidad de la población del cantón Guamote



Fuente: (INEC), Censos de población y vivienda 2010.

Elaborado por: INEC, Censos de población y vivienda 2010.

De acuerdo a los grandes grupos de edad la población del cantón Guamote, tiene 18.227 habitantes de entre 0 a 14 años, 24.094 habitantes de 15 a 64 años y 2.832 de más de 65 años.

Cuadro No. 2

Población del cantón Guamote por grandes grupos de edad

Nombre del Cantón	De 0 a 14 años	De 15 a 64 años	De 65 años y más
GUAMOTE	18227	24094	2832

Fuente: (INEC), Censos de población y vivienda 2010.

Elaborado por: La Autora

1.2.1. Indicadores de salud

El Cantón Guamote posee un índice de oferta salud del 43.2%, el mismo que es inferior al índice de oferta en salud de Chimborazo (48.2%). Este índice refleja de alguna manera las pésimas condiciones de la oferta de salud de la población del cantón Guamote.

El máximo del indicador es 100 y el mínimo es de 40, es decir la oferta de salud no es la adecuada para la atención de los problemas de salud de los pobladores del cantón. (3)

La disponibilidad de oferta de salud según el Cuadro No. 3, es la siguiente: 1 hospital cantonal con 15 camas, tres puestos de salud y 1 sub centro de salud.

Cuadro No. 3
Índice de oferta en salud

	Centros de salud	Camas	Tipos de Centros
Hospital cantonal	1	15	1
Puesto de salud	3	0	1
Subcentro de salud	1	0	1
Total	5	15	3

Fuente: Servicio de Información Nacional (SIN) 2010

Elaborado por: La Autora

Según datos proporcionados en el taller de Promotores para la Salud Guamote (2008), en el cantón se presentan enfermedades como parasitosis que afecta a la población mayor de un año debido a la falta de aseo al preparar los alimentos, higiene personal y mala calidad del agua. Las infecciones respiratorias agudas y enfermedades diarreicas agudas que tienen mayor incidencia en niños menores de cinco años.

La desnutrición que es uno de los problemas más graves que se encuentra presente entre la población y que de igual manera afecta mucho más a la población infantil.

La desnutrición de los niños menores de cinco años de edad alcanza el 89%, mientras que la desnutrición crónica se sitúa en el 86%. La desnutrición en las mujeres es del 90.22% y en los hombres es del 82.91%, la desnutrición global es del 46.61% (52.84% en hombres y 46.61% en mujeres). (4)

El alcoholismo se ha presentado principalmente entre la población masculina, pero en la actualidad este problema ha bajado debido a la práctica de la religión cristiana evangélica en un porcentaje importante de la población.

Los niveles de mortalidad están entre las siguientes cifras: 6.9 (por mil), la mortalidad infantil es del 24.2 (por mil) y la mortalidad materna es del 1.1 (por mil). Las principales causas de la mortalidad infantil tienen que ver con las infecciones respiratorias agudas.

1.2.2. Indicadores educacionales

El analfabetismo en el cantón Guamote alcanza al 18 % de su población. De la información obtenida el analfabetismo es mayor entre la población femenina (40.8%) y existe un analfabetismo funcional del 50%, lo que quiere decir que la educación que se imparte en el cantón no responde a su realidad o que la educación que se imparte no guarda relación con la dinámica social y económica del cantón.

Respecto a la educación el nivel más alto que la población alcanza es el siguiente: el 15% no tiene instrucción, el 7% ha asistido a los centros de alfabetización (EBA); el 1% educación preescolar; 41 % primaria; el 13% secundaria; 14 % educación básica; 3 % bachillerato de educación media; 2 % nivel superior y el 4 % se ignora.

Cuadro No. 4
Nivel de Instrucción

Nivel de instrucción	Casos	%
Ninguno	5930	15
Centro de Alfabetización/(EBA)	2805	7
Preescolar	393	1
Primario	16027	41
Secundario	5228	13
Educación Básica	5453	14
Bachillerato - Educación Media	987	3
Ciclo Pos bachillerato	91	0
Superior	901	2
Postgrado	33	0
Se ignora	1405	4
Total	39253	100

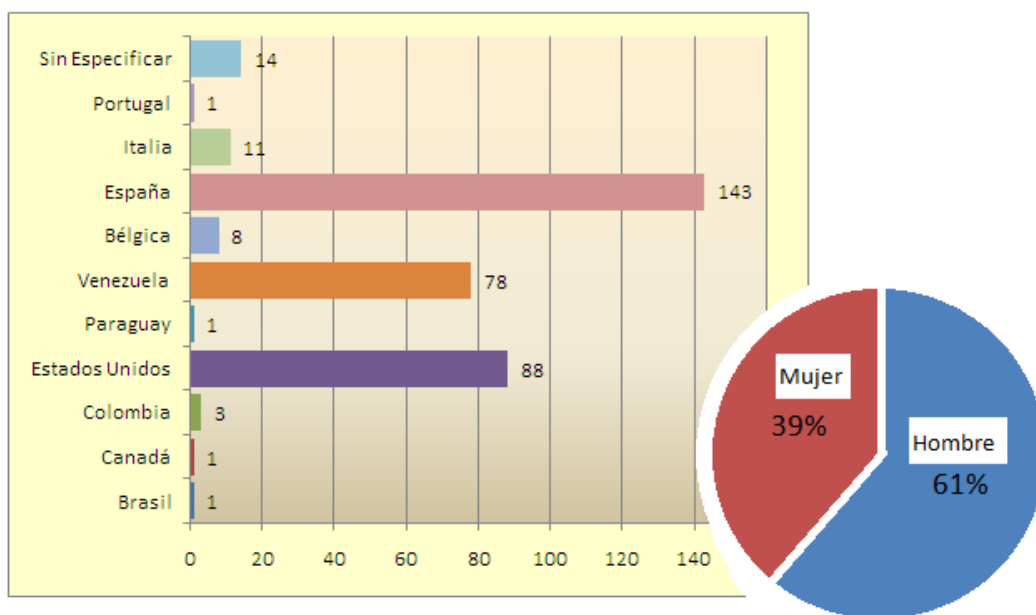
Fuente: (INEC), Censos de población y vivienda 2010.

Elaborado por: La Autora

1.2.3. Migración interna y externa

De acuerdo al Censo de población y vivienda 2010 la población migrante del cantón Guamote es de 349 casos de los cuales el 61% son hombres y el 39% mujeres.

Gráfico No. 3
Población migrante por sexo



Fuente: (INEC), Censos de población y vivienda 2010.

Elaborado por: INEC, Censos de población y vivienda 2010.

Como se puede ver en el cuadro No. 5, los principales motivos para la migración fueron: el 79 % por trabajo, el 5 % por estudios, el 13 % por unión familiar, el 3 % otros.

Cuadro No. 5

Principal motivo de viaje	Casos	%
Trabajo	275	79
Estudios	18	5
Unión familiar	47	13
Otros	9	3
Total	349	100

Fuente: (INEC), Censos de población y vivienda 2010.

Elaborado por: La Autora

De acuerdo al censo de población y vivienda realizado por el INEC (2010):

La migración ha influido de manera significativa en la composición demográfica del cantón. Existe una tendencia creciente de la población (sobre todo joven) a trabajar fuera del cantón, de la provincia y actualmente inclusive fuera del país. Los flujos migratorios se dirigen principalmente hacia la provincias de Pichincha y Guayas en donde se han establecido casi de manera permanente pequeñas de colonias de indígenas guamoteños. En Guamote existe una mayor migración temporal femenina, la cual duplica la masculina y una alta migración de menores de 10 años (76%).

En los últimos años el sector indígena viene practicando una migración de carácter temporal (de 3 a 12 meses). Esto lo hacen después de las siembras, en los meses de diciembre a febrero. Los principales lugares de destino son las ciudades de Quito, Guayaquil, Ambato, Riobamba, Cuenca, Pastaza, Milagro, Naranjito, y Machachi en donde los migrantes se dedican a la construcción, comercio informal, estibado y trabajos en plantaciones de flores y zafra en la costa.

Después de estos periodos de trabajo regresan al pueblo. También hay una cantidad de gente que ya no regresa en especial los jóvenes que ven en otras ciudades mejores oportunidades de trabajo.

1.2.4. Indicadores de desarrollo Humano y Pobreza

La situación de pobreza en el cantón Guamote es la más alta de la provincia, puesto que el 96.1% de las personas sufren insatisfacción de necesidades básicas; la mayor parte de la población se asienta en las zonas rurales del cantón, en donde la pobreza se aprecia de forma visual en relación a las condiciones de vida.

La extrema pobreza en el cantón Guamote alcanza al 87% de la población, lo que la sitúa nuevamente como la más alta de la provincia. Se observa que la mayor parte de la población en esta situación es rural.

El 93.61% de la población habita en viviendas con infraestructuras deterioradas, servicios básicos inadecuados y el 62% vive en estado de hacinamiento.

Los indicadores de la incidencia de la pobreza de consumo (89.3%) y de la incidencia de la extrema pobreza de consumo (68.3%) son superiores a los indicadores de la provincia, lo que evidencia que el cantón Guamote es el más pobre de Chimborazo. (5)

En este cantón la pobreza es preocupante ya que abarca casi un 100% y en comparación con los años anteriores se ha mantenido.

Los cuadros expuestos demuestran los indicadores socioeconómicos y la realidad actual del Cantón Guamote y sus parroquias rurales, además los indicadores de salud, educación, vivienda señalan que el cantón posee indicadores críticos en provincia.

Cuadro No. 6

Desigualdad y pobreza

INDICADOR	CHIMORAZO		GUAMOTE	
	No.	%	No.	%
Pobreza por NBI (necesidades básicas insatisfechas)	271.834,00	67,3	33.841	96,1
Pobreza por NBI urbana	43.924,00	27,8	823	43,0
Pobreza por NBI rural	227.910,00	92,7	33.018	99,2
Extrema pobreza por NBI	181.713,00	45,0	30.932	87,9
Extrema pobreza por NBI urbana	9.820,00	6,2	273	14,3
Extrema pobreza por NBI rural	171.893,00	69,9	30.659	92,1
Personas que habitan viviendas con características físicas inadecuadas		36.9		81,3
Personas que habitan viviendas con servicios inadecuados		56.9		93,61
Personas en hogares con alta dependencia económica		4.5		7,83
Personas en hogares con niños que no asisten a la escuela		9.5		17,98
Personas en hogares con hacinamiento crítico		32.9		62
Incidencia de la pobreza de consumo		81.3		89.3
Incidencia de la extrema pobreza de consumo		43.5		68.3
Brecha de la pobreza de consumo		40.2		55.9
Brecha de la extrema pobreza de consumo		15.8		31.1

Fuente: Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador. (SIISE). Versión 4.5

Elaborado por: La Autora

1.3. Análisis de vivienda

Guamote se caracteriza por una simetría, entre propiedades, el número de hogares y el número de viviendas. Es decir a un número de 7.764 hogares le corresponde un número 7.734 viviendas, donde el 95,19% de la población posee vivienda propia, según esta información casi no existiría déficit de viviendas en el cantón. (5)

A pesar de que aparentemente casi no existe déficit de viviendas en Guamote, la vivienda existente adolece de serias deficiencias en cuanto a los servicios básicos de las mismas.

En el cuadro No. 7 se observa que apenas el 9.37% de las viviendas posee el servicio de agua entubada por red pública dentro de las mismas, el 8.75% de las viviendas poseen el servicio de alcantarillado y el 53.56% poseen sistemas de eliminación de excretas, el 5.46% de las viviendas posee servicio telefónico, el 7.15% posee el servicio de recolección de basura, el déficit de servicios residenciales básicos es del 95.14%. El único servicio que tiene una cobertura aceptable es el eléctrico, con un 80.67% presente en las viviendas.

Existen personas que habitan viviendas con características físicas y servicios inadecuados; además personas en hogares con hacinamiento crítico como lo demuestra en el siguiente cuadro:

Cuadro No. 7**Acceso a vivienda y servicios básicos**

DETALLE	TOTAL	%	URBANA	%	RURAL	%
Viviendas	7.734	100	540	6,98	7.194	93,02
Hogares	7.764	92,88	553	7,12	7.211	
Casas, villas o departamentos	3.665	47,39%	420	77,78%	3.245	45,11%
Piso de entablado, parquet, baldosa, vinil, ladrillo o cemento	1.508	19,50%	497	92,04%	1.011	14,05%
Agua entubada por red pública dentro de la vivienda	725	9,37%	329	60,93%	396	5,50%
Red de alcantarillado	677	8,75%	454	84,07%	223	3,10%
Sistemas de eliminación de excretas	4.142	53,56%	510	94,44%	3.632	50,49%
Servicio eléctrico	6.239	80,67%	512	94,81%	5.727	79,61%
Servicio telefónico	422	5,46%	355	65,74%	67	0,93%
Servicio de recolección de basura	553	7,15%	510	94,44%	43	0,60%
Déficit de servicios residenciales básicos	7.358	95,14%	250	46,30%	7.108	98,80%
Vivienda propia	7.362	95,19%	364	67,41%	6.998	97,28%
Personas por dormitorio	3.9					
Hacinamiento		51.7%				
Índice multivariado de infraestructura básica	22,0					

Fuente: Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador. (SIISE). Versión 4.5

Elaborado por: La Autora

1.4. Situación Política y Administrativa

El cantón Guamote está conformado por las siguientes parroquias:

- La Matriz - Guamote (urbana).- se compone por cincuenta y cuatro comunidades, cinco asociaciones, una cooperativa y siete barrios. En esta parroquia se asientan las sedes del Municipio de Guamote, del Parlamento Indígena Popular y del Comité de Desarrollo Local. Caracterizada por la feria indígena más grande del país.
- Cebadas (rural).- compuesta por diecinueve comunidades, diez asociaciones y una cooperativa. La parroquia Cebadas posee la peculiaridad de ser la más extensa y la menos poblada del cantón Guamote, es conocida también como “pasaje a la Amazonía Ecuatoriana”.
- Palmira (rural).- conocida como Chuctus, y conformada por veintitrés comunidades, nueve asociaciones y dos cooperativas. Es un pueblo pintoresco reconocido por su devoción al Señor de las Misericordias

La principal institución pública del cantón es el Municipio. Se debe resaltar que desde hace varios años el Municipio del cantón Guamote ha venido siendo administrado por Alcaldes indígenas, los mismos que poco a poco han ido transformado el rol tradicional del municipio y lo han convertido en Gobierno Local. (2)

Desde hace algunos años, en el cantón Guamote se ha desarrollado un importante proceso de participación social, el mismo que entre otros logros ha conducido a la conformación (año 1997) del Parlamento Indígena Popular y del Comité de Desarrollo Local, entes que buscan la articulación de los actores públicos y privados del cantón para alcanzar el desarrollo del mismo.

Las principales instituciones públicas que trabajan en el cantón son las siguientes:

Cuadro No. 8
Instituciones públicas presentes en el cantón Guamote

Institución	Ámbito de Acción
Ministerio de Educación y Cultura (Dirección Provincial de educación)	Educación hispana y educación Bilingüe
Ministerio de Salud	Salud
Ministerio de Agricultura	Capacitación y asistencia técnica agropecuaria
Seguro social campesino	Salud
Ministerio del Ambiente	Forestación y manejo de áreas protegidas (Parque Nacional Sangay)
Gobierno de la Provincia	Infraestructura vial, educativa, productiva, apoyo a la producción y al empleo
Consejo Nacional de Recursos Hídricos	Adjudicaciones de agua
Ministerio de Bienestar Social	Organización social y asistencia social
Ministerio de Obras Públicas	Infraestructura vial
Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda (MIDUVI)	Urbanismo y vivienda y apoyo a la producción y Comercialización de granos secos a través del Proyecto Pueblos Productivos Integrales
Jefatura Política del Cantón	Ejerce la representación del gobierno central

Fuente: Plan Participativo de Desarrollo del Cantón Guamote

Elaborado por: La Autora

Según el Plan Participativo de Desarrollo del cantón Guamote (2009):

En las últimas décadas han trabajado en Guamote un gran número de Organizaciones no Gubernamentales (alrededor de 51, actualmente varias de ellas han salido del cantón), las mismas que han intervenido en diversos ámbitos del quehacer del cantón. Sin embargo, estas intervenciones en su mayor parte han sido desordenadas y con bajos niveles de coordinación interinstitucional, lo que ha provocado que el nivel global de los impactos de las mismas no sea el esperado y que la pobreza se haya incrementado progresivamente en el cantón. Para los habitantes de Guamote (sobre todo indígenas), la organización comunitaria y social es muy importante, a tal grado que en el cantón existen alrededor de veinte organizaciones de segundo grado (OSG). Parte

de estas OSG se han estructurado alrededor de las uniones representativas de comunidades de base que operan en los ámbitos cantonal, parroquial o en una determinada zona geográfica. La otra parte de estas OSG se han conformado alrededor de Corporaciones territoriales en el ámbito zonal y agrupan a comunidades y / o a usuarios de agua en torno a proyectos y / o sistemas de riego.

Entre las principales OSG del cantón se encuentran las siguientes:

Cuadro No. 9
Organizaciones Sociales del cantón Guamote

Siglas	Organización
UOCIG	Unión de organizaciones campesinas de Guamote
FIOJAG	Federación de Indígenas Jatun Ayllu Guamote
COMICG	Corporación de Organizaciones de Mujeres Indígenas del Cantón Guamote
CODIOIGPA	Corporación de Desarrollo Integral de Organizaciones Indígenas de Guamote-Palmira
PRE / FED BARRIOS	Pre Federación de Barrios Urbanos
CECIPHA	Corporación de Poca Hacienda
TEJAR	Organización del Tejar-Balbanera
COCISA	Corporación de Organizaciones Campesinas de Sablog
CHACASAS	Chacasas
A. LASSO	Ambrosio Lasso
JATUN PAMBA	Pre federación de Jatun Pamba
MUSHUJ CAUSAI	Federación Mushuj Causai
FED. I. EVAN	Federación de Iglesias Evangélicas de Guamote
COCIP	Corporación de Organizaciones Campesinas Indígenas de Palmira
SARA CHUPA	Organización Sara Chupa
FEDEPIG	Federación de Desarrollo de Galte
CURIA DIOCESANA	Evangelización, crédito y proyectos productivos
TIPINES	Tipines

Fuente: Investigación de Campo

Elaborado por: La Autora

1.5. Sector productivo primario

Los principales recursos naturales del cantón Guamote se relacionan con las actividades agropecuarias, estos recursos son principalmente la tierra y el agua; no existen de manera importante recursos mineros, en ciertas partes del cantón se hallan minas de materiales de construcción y arcillas.

1.5.1. Agricultura

En cuanto a la agricultura a través de la investigación realizada por el Equipo técnico PDOT-G (2011) en el cantón Guamote se determina que:

Las categorías del uso del suelo a nivel del cantón Guamote, y según los datos del III CENSO NACIONAL AGROPECUARIO Chimborazo (INEC)-MAG-SICA, el cantón Guamote tiene una extensión total de 99.899 has con uso potencial del suelo distribuidas con cultivos permanentes 0 Has, Cultivos transitorios 18.029 Has. Lotes o territorios en descanso 9.774 Has. Pastos cultivables o praderas instaladas 7.335 Has. Pastos Naturales con una extensión de 7.115 Has. Paramos existentes 51.588 Has. Bosques 6.059 Has. Sumando un total de 99.899 Has a nivel cantonal.

Existe una gran diversidad de suelos en las diez y siete zonas homogéneas del cantón Guamote posibilitando se desarrollen diversas actividades agropecuarias, y forestales, con una extensión territorial de 122.182 has a nivel cantonal. De los cuales 99.899 has están destinadas a la producción agropecuaria, 20.855 a otros usos y los 1.428 constituyen las zonas urbanas, además debemos indicar las tierras o suelos erosionados a nivel cantonal es de 8922 has.

Según datos de PRONAREG 1983 (información secundaria) los terrenos erosionados ascienden a una extensión de 50,155 Has, de las cuales el 11% están totalmente erosionados, el 21% en proceso de erosión. La extensión del territorio con vocación forestal es de 44.638 Has.

En Guamote se destacan las principales actividades como el cultivo de cereales como el maíz, la cebada y el trigo y de granos como la arveja, la lenteja, el fréjol; papas, melloco y las habas, en la ganadería la crianza y comercialización de especies menores.

Cuadro No. 10

Principales cultivos del cantón Guamote

Productos	CHIMBORAZO		GUAMOTE	
	Superficie sembrada Ha.	%	Superficie sembrada	%
Arveja tierna	1.340	2%	769	6%
Cebada	19.420	27%	3.937	31%
Cebolla blanca	897	1%	725	6%
Cebolla colorada	1.481	2%	*	0%
Centeno	864	1%	425	3%
Chocho	1.112	2%	328	3%
Fréjol seco	3.249	5%	46	0%
Haba seca	5.894	8%	1.307	10%
Lenteja	3.246	5%	984	8%
Maíz suave choclo	2.577	4%	164	1%
Maíz suave seco	14.886	21%	1.097	9%
Papa	10.581	15%	2.322	18%
Trigo	4.308	6%	466	4%
Zanahoria amarilla	1.443	2%	90	1%
TOTAL	71.298	100%	12.660	100%

Fuente: Plan Participativo de Desarrollo del Cantón Guamote

Elaborado por: La Autora

1.5.2. Ganadería

A pesar de que el cantón Guamote es agrícola por excelencia no se ha hecho mucho énfasis en la producción ganadera, esto se debe a que el mantenimiento de los animales representa un gasto bastante fuerte para la económica de los campesinos, que consideran la tenencia de ganado como un indicador del status social.

Los programas de ayuda para el desarrollo comunitario han trabajado durante muchos años en el área sin tener resultados significativos. La mayor cantidad de animales corresponden a los ovinos que ofrecen importantes beneficios a la familia campesina como carne para la alimentación, estiércol para el abono del suelo y lana para elaborar prendas de vestir.

Existen marcadas diferencias en el desarrollo ganadero en las tres parroquias analizadas haciendo que la parroquia de Palmira alcance mayor número de cabezas de ganado, esto se debe a que la calidad del suelo no se presta para los cultivos. (6)

La mayor producción ganadera del cantón se da en la producción de especies menores que no puede ser cuantificada por la variabilidad de los indicadores que se manejan al respecto.

Gastronómicamente este dato es de vital importancia para el cantón ya que el principal plato que se elabora en Guamote es el cuy.

Cuadro No. 11
Población pecuaria periodo 2010

PARROQUIAS	BOVINO	OVINO	PORCINOS	LLAMAS	TOTAL
CEBADAS	7894	9330	2521	13	19758
GUAMOTE	7163	13748	4410	203	25524
PALM IRA	8823	16558	4865	11	30257
TOTAL	23880	39636	11796	227	75539

Fuente: Mesa de Producción y Comercialización del Comité de Desarrollo Local del Cantón Guamote

Elaborado por: La Autora

1.5.3. Producción y Rendimiento

Según la investigación del equipo Técnico PDOT-G (2010):

La población económicamente activa, PEA, del cantón asciende al 52.6% del total. Una proporción significativa de esta población (82.2%) se ubica en actividades relacionadas con el sector agropecuario y forestal. Dentro de la distribución sectorial del empleo, le siguen en importancia al sector primario las actividades relacionadas con la industria, el comercio y los servicios. La tenencia promedio de tierra individual es de 2.7 Has, reduciéndose en las zonas donde no tienen páramos. A pesar de los altos niveles de erosión de los suelos, la principal actividad de la población es la producción agropecuaria. Los principales cultivos son: papas, habas, cebada. Respecto a la producción pecuaria existen bovinos, ovinos y porcinos, en orden de importancia.

Para atenuar la crítica erosión se inician acciones de forestación y reforestación, principalmente en la parroquia Palmira, donde se crea la primera cooperativa forestal del país. Existe una reducida instalación de infraestructura de riego: 4 canales medianos, todos inconclusos, cubren 837 Has.

El cantón no es eminentemente ganadero. La mayor cantidad de animales corresponde a los ovinos que ofrecen importantes beneficios a la familia campesina, como carne para la alimentación, estiércol para el abono del suelo y lana para elaborar prendas de vestir.

El tamaño del rebaño de borregos es diferente en cada sector y depende de la existencia de pastos naturales, por eso toman importancia los animales menores que se desarrollan sin mucha dificultad en el ámbito familiar en especial el cuy.

En cuanto a los productos que se cultivan en esta zona, los costos de producción y rendimiento de la papa en el cantón Guamote, tiene un promedio de 531,58 dólares americanos que gasta el agricultor en las diferentes actividades en todo el ciclo del cultivo en una extensión de 1ha, y obtiene una producción o rendimiento de 215 qq por ha, utilizándose para la venta en un porcentaje del 37% y lo realiza principalmente en el mercado del cantón Guamote, como también para el autoconsumo familiar y semilla para el próximo año agrícola.

El cultivo de la cebada (*Hordeum vulgare*) de igual manera es muy importante y tradicional dentro de las comunidades del cantón, tiene su importancia específicamente para la alimentación de la familia. En lo relacionado a los costos de producción y rendimiento del cultivo de la Cebada asciende a 220,92 dólares americanos por ha, (promedio cantonal) y existe una producción de 20 qq por ha.

Respecto a los costos de producción y rendimiento de haba se obtiene que por ha, invierte el agricultor la cantidad de 365,38 dólares americanos existiendo una producción a nivel cantonal de 123.5 sacos cosechados en verde, mediante la capacitación en todo el proceso del cultivo, utilización de semillas mejoradas, fertilización adecuada y controles fitosanitarios oportunos mejoraría la producción de este cultivo. Se puede mencionar una característica importante de este cultivo que es una leguminosa e incorpora nitrógeno al suelo.

Los costos de producción según los datos obtenidos en los talleres realizados en las zonas homogéneas son: El maíz tiene un costo de producción por ha de 147,67 dólares americanos existiendo un rendimiento de 23 qq sacos cosechados en verde o choclos. El cultivo de Lenteja (*Lens esculenta*) también se toma en cuenta como cultivo transitorio según los datos de los agricultores de la zonas de Guamote, de igual manera es un producto que se utiliza en la alimentación combinado con otros productos, el costo de producción es de 155,5 dólares

americanos tiene un rendimiento o producción de 11.5. qq, dicha producción un 25 % lo utilizan en el autoconsumo familiar y para semilla, el 75 % lo venden en el mercado de Guamote.

Cuadro No. 12
Cultivos permanentes y transitorios del cantón Guamote

Cultivos Permanentes y Transitorios		
Tipos de Cultivo	Hectáreas	Porcentaje (%)
Cebada	7362,8	15,8
Avena	1356,06	2,91
Trigo	1183,64	2,54
Quinua	1183,64	2,54
Maíz	2493,1	5,35
Zanahoria	680,36	1,46
Pastos	6155,86	13,21
Cebolla Blanca	461,34	0,99
Cebolla Paiteña	9,32	0,02
Habas	5890,24	12,64
Chochos	3289,96	7,06
Lenteja	3019,68	6,48
Vicia	2432,52	5,22
Arveja	3056,96	6,56
Papa	7073,88	15,18
Mel loco	326,2	0,7
Oca	349,5	0,75
Mashua	274,94	0,59
Total	46600	100%

Fuente: Inv. Directa. Equipo Técnico. P.DOT-G. 2011

Elaborado por: La Autora

1.5.4. Asistencia Técnica

La asistencia técnica en el cantón es baja, según se demuestra en el cuadro No. 13 el porcentaje de hectáreas manejadas muestra que apenas el 6% utiliza conocimientos científicos que inciden en el proceso productivo, el 2% maneja un sistema semitecnificado, en cambio el 93% de la población maneja el proceso productivo en forma empírica o ancestral.

El nivel tecnológico en general en el Cantón Guamote es muy limitado. En las comunidades de La Matriz se observa que solamente el 12% produce sus cultivos con tecnificación y un 2% lo maneja semitecnificadamente. En Palmira existe un 5% del porcentaje de hectáreas manejadas técnicamente y un 3% semitecnificadamente. Mientras que en Cebadas el nivel tecnológico en la producción agrícola es nulo.

Cuadro No. 13
Nivel tecnológico usado en la producción agrícola

	Paquete Tecnológico		Porcentaje de hectáreas manejado sin tecnificación
	Porcentaje de hectáreas manejado técnicamente	Porcentaje de hectáreas manejado semi tecnificación	
GUAMÓTE			
MATRIZ	12%	2%	86%
PALM IRA	5%	3%	92%
CEBADAS	0%	0%	100%
TOTAL	6%	2%	93%

Fuente: Inv. Directa. Equipo Técnico. PDOT-G. 2011

Elaborado por: La Autora

Las principales instituciones privadas que trabajan en el cantón brindando apoyo técnico y financiero son las siguientes:

Cuadro No. 14

Instituciones que brindan asistencia técnica en el cantón Guamote

Institución	Ámbito de Acción
Plan Internacional	Ambiente, salud, desarrollo local
Fundación Marco	Asistencia técnica agropecuaria
ACT	Asistencia técnica, apoyo a la producción, crédito y fortalecimiento organizacional
Central Ecuatoriana de Servicios Agrícola (CESA)	Asistencia técnica y apoyo a la producción y comercialización
Empresa Eléctrica Riobamba	Provisión de energía eléctrica
Corporación de Organizaciones de Cebadas (Proyecto de Desarrollo de Área Cebadas)	Desarrollo comunitario
Cooperativa de Ahorro y Crédito Guamote Ltda.	Crédito
Cooperativa de Ahorro y Crédito Acción Rural	Crédito
Cooperativa de Ahorro y Crédito Cámara de Comercio	Crédito
Cooperativa de Ahorro y Crédito Minga Ltda.	Crédito
Centro de Desarrollo Indígena (CEDEIN)	Manejo de Recursos Naturales, crédito, asistencia técnica agrícola y comercialización de plantas medicinales
Inti Sisa	Ecoturismo, turismo comunitario, asistencia técnica a microempresarios
Fundación Natura	Manejo de Recursos Naturales
Fepp	Crédito, asistencia técnica para la producción y manejo de recursos naturales

Fuente: Plan Participativo de Desarrollo del Cantón Guamote

Elaborado por: La Autora

El Cantón Guamote es uno de los cantones que mayor asistencia ha recibido, en función de los indicadores sociales, sin embargo han transcurrido más de 50 años que ONGs, y Organizaciones Gubernamentales han invertido dinero no reembolsable a través de planes y programas de desarrollo humano, técnico, de género entre otros sin ningún tipo de resultados.

1.5.5 Comercialización y Consumo

En lo que se refiere a la comercialización y consumo de productos se establece que la mayoría de lo que cultivan lo destinan a la venta, muy poco de sus cultivos como habas, mellocos lo utilizan para su autoconsumo.

En cuanto a la comercialización de animales los cerdos, ovejas y ganado son destinados a la venta para contar con recursos en caso de algún contratiempo. Las llamas, caballos y burros son utilizados para el transporte y carga de sus productos. En lo que tiene que ver a la producción de especies menores, el cuy es la principal especie, seguida por la gallina y el conejo, los mismos que son destinados al autoconsumo.

Según la investigación del Equipo Técnico PDOT-G (2011) los pobladores se dedican a la venta de los productos agrícolas y pecuarios en las diferentes ferias que se realizan en la provincia; así como en la muy concurrida feria de los jueves en los diferentes mercados que el cantón posee para este efecto.

En el Mercado Mayorista se realiza la venta de tubérculos, condimentos, legumbres, hortalizas, hierbitas medicinales, frutas, granos secos, carne, queso, comida típica.

En el Mercado Central se puede encontrar productos como condimentos, legumbres, hortalizas, hierbitas medicinales, frutas, carne, finalmente artículos en hierro para la construcción, herramientas para trabajar la tierra, electrodomésticos.

En La Estación del tren se encuentran artesanías en tejido, bisutería, plantas ornamentales, ropa usada, plásticos.

Otra sitio importante es la Plaza Amazonas en donde se venden animales como: ganado, caballos entre otros.

En plazas y barrios, los vendedores adecuan áreas para ofrecer los productos, mismos que se encuentran cubiertos por carpas y plásticos.

El 90% de los comerciantes que participan en la feria son de otros cantones y provincias, por lo que las utilidades generadas no benefician al desarrollo del Cantón.

1.5.6. Crédito

Según la Revista de la Cooperativa Cámara de Comercio Indígena de Guamote (2010), el Gobierno Provincial de Chimborazo y la Corporación Crecer (Fondo de Desarrollo Empresarial de Guamote), el Gobierno de la provincia de Chimborazo ha delegado la administración de un fondo semilla para el fomento de la microempresa en el cantón Guamote, mismo que está destinado a prestar el dinero para la crianza de especies menores, el procesamiento y la comercialización de estos productos. La RED ECOSUR, una ONG con sede en Alemania, se ha encargado de administrar el fondo de microcréditos para viviendas de interés social progresivo en el área urbana y rural de Guamote. (7)

Del levantamiento de información realizada en las entidades de crédito existentes en el cantón Guamote, se puede establecer que las líneas de crédito que ofrecen las mismas son las siguientes:

- Emergentes
- Vivienda
- Comercial
- Consumo
- Microcréditos (Pecuario)
- Cerditos de Bono desarrollo Humano.
- Créditos de compras
- Créditos artesanales

7. **Condo Muñoz, Carmen Rocio.** Créditos y Administración de Fondos. *Estudio Socioeconómico de los créditos otorgados por la Cooperativa de Ahorro y Crédito Cámara de Comercio Indígena de Guamote en el desarrollo pecuario del cantón Guamote, periodo 2005-2009.* Riobamba : s.n., 2011

1.6. Sector productivo secundario

1.6.1. Industria

De acuerdo a la Mesa de Producción y Comercialización del Comité de Desarrollo Local del cantón Guamote (2010):

En los últimos años han venido surgiendo varias microempresas en actividades relacionadas con la artesanía, la industrialización de productos pecuarios (quesos y embutidos) y con la piscicultura. Estas microempresas son familiares y comunitarias.

Existen empresas productoras de quesos que utilizan tecnología semitecnificada, lo que constituye uno de los principales limitantes para competir con las grandes empresas. “El Cebadeñito” y la Asociación de Queseros de Guamote utilizan mejor tecnología gracias al apoyo de ONGs (CESA); por lo que tienen mejores oportunidades de venta, comercializando su producto en las ciudades de Guayaquil, Quito y Riobamba.

El desarrollo de la actividad quesera está definida por diferentes categorías, como son el 91,94% son empresas artesanales, el 4,84% son microempresas, el 1,61% mediana industria y el 1,61% pequeña industria, cabe mencionar que el 100% de las empresas queseras tiene permiso de funcionamiento que contempla con los requerimientos mínimos.

La parroquia Cebadas es la zona que mayor número de empresas, presenta con un total de 34 para el proceso de producción, el 70% no utilizan procesos tecnificados, un aspecto que favorece al desarrollo de esta alternativa productiva es que esta zona es de mayor población de ganado vacuno en comparación a las otras parroquias, tiene un total de 12808 cabezas de ganado vacuno, de los cuales el 43% de este total tiene un mejoramiento genético lo que mejora aún el nivel de producción de leche, el 30% de las empresas presentan distintas marcas comerciales, que a su vez les permite competir con el mercado local y nivel nacional.

La parroquia La Matriz presenta 24 empresas queseras, de las cuales para el proceso de producción el 80% no emplean procesos de tecnificación, para la adquisición del insumo en este caso la leche, la parroquia mantiene una población vacuna en menor proporción que la parroquia Cebadas con un total de 11874 animales, de los cuales 13% de esta población tiene mejoramiento genético, el número de empresas que compite con una marca a nivel comercial es escasa con un porcentaje promedio del 7%.

La parroquia Palmira es el sector con menor número de empresas queseras con un total de 4, el proceso de producción carece de tecnificación, para la adquisición del insumo de la leche, la zona presenta una población de ganado vacuno de 7400 animales de los cuales el 8% tiene mejoramiento genético, son empresas unipersonales, que no presenta permisos sanitarios.

1.6.2. Artesanía

En cuanto a la actividad artesanal refiere las mujeres son las que más se dedican a este trabajo. La gente de este cantón ha heredado el arte del hilado y tejido de lana de borrego, siendo muy populares las shigras (bolsos) con colores vivos y muy variados diseños y formas, también elaboran ropa que es usada por los habitantes del sector tales como: ponchos, anacos, fajas, bayetas, bufandas, polleras entre otros productos que son comercializadas en las diferentes ferias de la provincia. Todos estas artesanías son muy apreciadas por la gente extranjera que visita el cantón.

Existen 9 empresas artesanales, cada parroquia tiene tres empresas, de las cuales el 59,8% se dedican a la elaboración de shigras y pulseras, el 39% elaboran ponchos, anacos y bayetas, y tan solo el 1% elaboran gorros, sacos y artesanías en madera, cuero o arcilla. (2)

1.6.3. Crédito

Referente a la actividad financiera el número de empresas relacionadas dentro de este proceso representa el 0,90% de los establecimientos que se desarrollan dentro del cantón Guamate, en donde los establecimientos que mayor porcentaje de acceso a crédito está relacionado con las actividades con información y comunicación con un porcentaje de financiamiento del 23,08%, y el comercio al por mayor y menor con el 14,29%, para el resto de establecimientos económicos el porcentaje del financiamiento de los que no cuentan con financiamiento es del 86,98%.

Los procesos económicos del cantón Guamate no tienen una base de crédito sólida, los pobladores asumen su situación día a día, no existen perspectivas ni expectativas de desarrollo empresarial, la organización comunitaria subsiste bajo el sistema del paternalismo y esto ha impedido que se promuevan emprendimientos.

Los sistemas agrícolas y ganaderos son precarios, la consolidación de los minifundios no favorece a producciones altas más bien la practica agrícola se realiza en pequeñas áreas que incluso llegan a los cien metros cuadrados, lo que se cosecha está encaminado principalmente al autoconsumo y los pequeños excedentes se comercializan en los mercados locales.

Por otro lado y ya refiriéndose específicamente a los créditos al sector productivo primario el campesino tiene varios obstáculos que se le presentan para poder acceder a las instituciones financieras mi primer lugar esta su capacidad de gestión que es casi nula y en segundo es la desconfianza que tienen sobre la seriedad de las instituciones de crédito, por su arraigado sentido de la propiedad, prefiere trabajar y hacer rotar su dinero sin realizar ningún análisis de costo beneficio sobre lo que produce y la forma en que lo hace.

Cuadro No. 15**Establecimientos que cuentan con financiamiento en el cantón Guamote.**

ACTIVIDAD PRINCIPAL	FINANCIAMIENTO		
	Sí	No	Total
Industrias manufactureras.	4	24	28
Construcción.	0	1	1
Comercio a al por mayor y al pormenor reparación de vehículos automotores y motocicletas	35	178	213
Transporte y almacenamiento.	1	7	8
Actividades de alojamiento y de servicio de comidas	2	57	59
Información y comunicación	6	20	26
Actividades financieras y de seguros	0	2	2
Actividades profesionales, científicas y técnicas.	0	7	7
Actividades de servicios administrativos y de apoyo.	0	3	3
Administración pública y defensa; planes de seguridad social de afiliación obligatoria.	1	7	8
Enseñanza.	0	13	13
Actividades de atención de la salud humana y de asistencia social.	0	9	9
Artes, entretenimiento y recreación.	0	3	3
Otras actividades de servicios.	5	33	38
Total	54	364	418

Fuente: Instituto nacional de estadísticas y censos (INEC) 2010. Censo Económico 2010

Elaborado por: La Autora

1.7. Sector Productivo Técnico

1.7.1 Comercio

Existen empresas productoras de quesos que utilizan tecnología semitecnificada, lo que constituye uno de los principales limitantes para competir con las grandes empresas. “El Cebadeñito” y la Asociación de Queseros de Guamote utilizan mejor tecnología gracias al apoyo de ONGs (CESA); por lo que tienen mejores oportunidades de venta, comercializando su producto en las ciudades de Guayaquil, Quito y Riobamba. (6)

1.7.2 Turismo

El cantón Guamote presenta una belleza natural diversa para desarrollar turismo ya sea de aventura, cultural, ecoturismo, etc. A continuación se presenta con detalle la situación turística actual del cantón.

El turismo se ha convertido en una alternativa de desarrollo y además interviene de manera positiva en el manejo del ecosistema. Con el desarrollo turístico que viene presentando el país en los últimos años el gobierno ayuda a proteger y conservar los recursos naturales y culturales de cada sitio del país. En Guamote se ha capacitado a varias comunidades para que participen de forma directa con los visitantes nacionales y extranjeros a través del turismo Comunitario, el Ecoturismo, turismo cultural, turismo de aventura, senderismo, alpinismo, ciclismo de montaña, cabalgatas, pesca deportiva entre otras a originando nuevas formas de ingresos económicos para las personas de las distintas comunidades, a la vez provee educación, concienciación y diversión.

6. **Mesa de producción y Comercialización del comité de Desarrollo Local del cantón Guamote.** *Producción y Comercialización.* Guamote. : s.n., 2010.

Atractivos turísticos

Referente a los atractivos turísticos: “En la actualidad se han registrado 32 lugares importantes para el desarrollo de la actividad turística. once de los cuales están dentro de la categoría Sitios Naturales, siendo el más importante el Complejo Lacustre Atillo. Dentro de la categoría Manifestaciones Culturales se encontraron veintiuno. (8)

A continuación se detallan los recursos tanto naturales como culturales:

Atractivos naturales: (9)

Complejo Lacustre Atillo. Ubicado en la parroquia Cebadas, está constituido por un sinnúmero de lagunas de diferente tamaño como la Laguna Negra, Cuyug, y Atillo.

En los alrededores de estas lagunas, y entre riachuelos y cascadas, se puede encontrar una gran variedad de flora y fauna. Es una de las entradas más importantes a la amazonia ecuatoriana. Actualmente en el complejo se realizan trekking, visita a las lagunas, pesca deportiva, fotografía del paisaje, observación de aves, conocimiento de plantas medicinales, investigación, camping, cabalgatas.

Cueva del Luterano. Localizada en la parroquia La Matriz a 3063 msnm; es una cueva natural rodeada de vegetación silvestre que desde hace 400 años se la conoce con este nombre, sitio donde nace la leyenda del Luterano. Actualmente en la Cueva se realiza trekking e interpretación de la leyenda, observación de aves, fotografía del paisaje y cabalgatas.

Mirador Mira Loma. Ubicado en la parroquia La Matriz; es un mirador natural que se encuentra en la montaña Mira Loma, su forma es semiovoide y la cumbre es plana, constituida por tierra negra utilizada en actividades agrícolas. Esporádicamente en la montaña

8. **Lozano R., Patricio.** Inventario de Atrctivos Turísticos. *Plan de Marketing Turístico para el cantón Guamote.* Riobamba : s.n., 2006.

9. Inventario Turístico de Cantón Guamote. [En línea] [Citado el: 16 de febrero de 2012.] <http://es.scribd.com/doc/78060707/inventario-turistico>

se realiza trekking; además otras actividades observación de aves, fotografía del paisaje, cabalgatas y experiencias de turismo comunitario.

Dunas de Arena. Ubicadas en la parroquia Palmira en la comunidad de San Miguel de Pomachaca, se encuentran entre dos montañas de mediana altura formando un cañón por donde pasa el viento con mayor vigor. En las dunas no se realizan actividades, se sugiere realizar trekking, observación de aves, fotografía del paisaje y cabalgatas

Páramo Pull Quishuar. Ubicado en la parroquia La Matriz en la comunidad Pull Quishuar. En la actualidad no se desarrollan actividades para conservar este recurso. Se sugiere realizar trekking, observación de aves, fotografía del paisaje, cabalgatas, camping, conocimiento de plantas medicinales y experiencias de turismo comunitario.

Páramo San Vicente de Tablillas. Ubicado en la parroquia Cebadas en la comunidad San Vicente de Tablillas. En la actualidad no se desarrollan actividades para conservar este recurso del cual son propietarios. Se sugiere realizar trekking, observación de aves, fotografía del paisaje, cabalgatas, camping, conocimiento de plantas medicinales y experiencias de turismo comunitario.

Páramo Pancún - Ichubamba. Ubicado en la parroquia Cebadas en la comunidad de Pancún Ichubamba. En la actualidad no se desarrollan actividades para conservar este recurso del cual son propietarios. Se sugiere realizar trekking, observación de aves, fotografía del paisaje, cabalgatas, camping, conocimiento de plantas medicinales y experiencias de turismo comunitario.

Proyecto Conservación del páramo Atapo – Quichalán. Ubicado en la parroquia Palmira en la comunidad de Atapo - Quichalán. Sumado al Proyecto de Conservación que se ha implementado para conservar el recurso del cual son propietarios, se sugiere realizar actividades como: trekking, observación de aves, fotografía del paisaje, cabalgatas, camping, conocimiento de plantas medicinales y experiencias de turismo comunitario.

Fuente de agua del Señor de la Misericordia. Ubicada en la parroquia Palmira, actualmente se realizan baños medicinales por parte de sus creyentes. Se puede visitar esta fuente de agua a través de una vía de primer orden, asfaltado finalmente una vía de segundo orden, empedrado.

Mirador turístico. Localizado en la parroquia La Matriz, se realizan actividades como fotografía del paisaje y trekking. Se sugiere actividades como observación de aves y cabalgatas.

Iglesia Inca (cueva). Localizada en la parroquia Palmira, actualmente en la cueva se realiza trekking. Se sugiere sumar actividades como observación de aves, fotografía del paisaje y cabalgatas.

Atractivos Culturales: (9)

Iglesia de Palmira. Localizada en la parroquia Palmira, junto al sector urbano de la parroquia Palmira pasa la panamericana sur que conduce a la provincia de Azuay, vía de primer orden, asfaltado, que permite que la Iglesia sea de fácil acceso, no existe señalización para visitar este recurso.

Iglesia de Guamote o La Matriz. Localizada en la parroquia La Matriz, por la cabecera cantonal pasa la panamericana sur que conduce a la provincia de Azuay, vía de primer orden, asfaltado, que permite que la Iglesia sea de fácil acceso, no existe señalización para visitar este recurso.

Estación del Ferrocarril y el Tren en Guamote. Localizada en la parroquia La Matriz. Está dentro de las manifestaciones culturales históricas, ubicada en la parroquia Matriz, el viaje en tren hacia el sur, parte desde la vieja estación de Riobamba, es un viaje romántico y despreocupado, al dejar la ciudad se avanza lentamente dejando lugares hermosos, sitios his-

9. Inventario Turístico de Cantón Guamote. [En línea] [Citado el: 16 de febrero de 2012.] <http://es.scribd.com/doc/78060707/inventario-turistico>

tóricos, pueblos de leyendas como: Licán, Cajabamba, Colta y Columbe hasta llegar a la Estación de Guamote, la misma que se caracteriza por ser colonial y antigua.

Lugar donde la leyenda del transporte ferroviario no deja de ser un acontecimiento, además se podrá saborear exquisitos platos típicos como: hornado, tortillas con huevo, deliciosos panes y manjar de leche. Después de realizar esta parada se continúa el viaje hacia el cantón Alausí.

La estación es utilizada como parada de descanso en el viaje hacia la Nariz del Diablo. Los días Lunes de Carnaval, la estación es utilizada para la realización del festival cultural.

Puente Negro. Localizada en la parroquia La Matriz. Una vía de segundo orden conecta la cabecera cantonal con el puente, también podemos llegar por la línea férrea entendiéndose que el recurso es de fácil acceso. No existe señalización para visitar este recurso.

Hacienda de totorillas. Ubicada en la parroquia Palmira, con una temperatura de 12° C. Su construcción data de 1929 fue construida de adobe (bloque de tierra) y empañetada con una mezcla de tierra y agua, para la estructura del techo se utilizaron vigas de madera y carrizo, la cubierta es de teja, las ventanas y puertas son de madera, por lo que se puede decir que presenta un estilo colonial, en sus alrededores se puede observar extensos bosques de pino y pequeñas montañas, fue una de las más productivas, tiene una extensión de 50has.

Su propietario inicial fue un ganadero extranjero llamado Pablo Tordecorps luego paso a cargo del IERAC y el INDA, posteriormente se adjudicó a las comunidades cercanas para en la actualidad ser entregada al Municipio del Cantón Guamote en comodato.

La hacienda consta de la casa grande en donde tenemos una aula, sala con chimenea, cocina comedor con capacidad para 40 personas, lavandería, horno de piedra; frente a la casa se puede observar un jardín a con una pileta en uno de los extremos, se comunica con patios y corredores.

Posee también una sala de conferencias que consta de un salón grande con chimenea, comedor y dormitorios con capacidad para 40 personas; existe el sector de especies menores

convertida hoy en una granja integral, bodega, caballeriza, terrenos donde se cultiva diferentes productos.

No existen restricciones para llegar a la hacienda ya que este atractivo se constituyó en una empresa oferta los servicios de alimentación y hospedaje gracias a la reconstrucción que inició el Municipio de Guamote por ser otorgado a esta institución en comodato.

Hacienda de la Asociación Autónomos El Molino. Localizada en la parroquia La Matriz. Una vía de tercer orden conecta la cabecera cantonal con la comunidad, el recurso es de fácil acceso. El servicio de transporte es eventual. No existe señalización para visitar este recurso.

Feria Indígena. La feria tiene lugar los días jueves y está ubicada en espacios estratégicos, distribuidos de acuerdo a lo que ofrecen: ganado vacuno, ovino, porcino, caballar, productos agrícolas, comida, herramientas, otros.

A esta feria acuden indígenas y campesinos de diferentes comunidades para vender y adquirir productos.

La feria puede ser visitada libremente, pero si se desea fotografiar la vestimenta de los indígenas se debe solicitar autorización a los mismos.

La temperatura es de 13.7° C. La feria se sigue realizando porque es parte de su cultura, es una tradición que se la transmite de generación en generación, constituyéndose en un rito para los habitantes de las comunidades.

La falta de organización por parte de las autoridades en cuanto a la distribución adecuada de la feria provoca una mala imagen para los turistas, además de no contar con basureros que ocasionan contaminación.

Comunidades indígenas:

Las manifestaciones culturales de los indígenas Kichwas de la serranía son principalmente las características de su vestimenta tradicional de las comunidades que se detalla a continuación:

Según la Guía turística del cantón Guamote (2010):

Los hombres visten poncho rojo con franjas de colores, sombrero de paño generalmente de color plomo, negro o café, pantalón de tela, zapatillas o botas de caucho.

Las mujeres usan sombrero de paño, bayeta (verde, lila, rojo, etc.), anaco de varios colores, zapatos además utilizan como adornos gargantillas, pulseras, especialmente rojos y collares de mullos elaboradas por ellas mismo en la mayoría de los casos.

El uso que se le da a este atractivo es como vestimenta, los turistas pueden observar los colores, diseños y adornos de las mismas. La mayor parte de la población conservan su forma de vestir, dadas las condiciones climáticas y su forma de vida tradicional.

Centro artesanal Organización Victoria Camachi. Localizado en el sector urbano de la parroquia Cebadas conformado por 24 socios se creó en el año de 1990, el centro lo implementaron en el año 2003, elaboran artesanías en tejido que utiliza la población kichwa del sector.

Centro artesanal Ayllucunapac Causaimanta Tandari. Localizado en la parroquia Cebadas. La Asociación de Mujeres Ayllucunapac Causaimanta Tandari, reside en la comunidad Basan Grande, elaboran artesanías en tejido que utiliza la población kichwa del sector.

Centro artesanal La Samaritana. Localizado en la parroquia La Matriz. Reside en la comunidad Mercedes Cadena, elaboran artesanías en tejido que utiliza la población kichwa del sector.

Centro artesanal Estrella de la Mañana. Localizado en la parroquia Cebadas. Reside en la comunidad Basan Grande, elaboran artesanías en tejido que utiliza la población kichwa del sector.

Centro artesanal Palmira Dávalos. Localizado en la parroquia Palmira. Reside en la comunidad Palmira Dávalos, elaboran artesanías en tejido que utiliza la población kichwa del sector.

Centro artesanal Santa Lucía Bravo. Localizado en la parroquia La Matriz. Reside en la comunidad Santa Lucía Bravo, elaboran artesanías en tejido que utiliza la población kichwa del sector.

Industria de lácteos El Progreso. Localizada en la parroquia La Matriz, ubicada en la comunidad Mercedes Cadena. Los productos que elaboran son procesados de los 500 litros de leche que reciben diariamente.

Industria de lácteos Cebadeño. Localizada en la parroquia Cebadas, la planta se encuentra ubicada en el sector urbano de la parroquia Cebadas. Los productos que elaboran son procesados de los 1500 litros de leche que reciben diariamente de sus 200 proveedores.

Manjares Laurita Noriega. Localizada en la parroquia La Matriz. La tienda de expendio se encuentra localizada en el sector urbano de Guamote. Los productos que elabora son exquisitos, estos vienen presentados en barras de 8 gramos y tarrinas de 1500 gramos.

Talabartería El Rodeo. Localizada en la parroquia La Matriz. Ubicada en el sector urbano del cantón, elabora artesanías en cuero mismo que son utilizadas por los vaqueros del sector.

Proyecto Piscícola Atillo. Se encuentra localizado en la comunidad San José de Atillo, junto al complejo lacustre Atillo, está conformado de 3 hectáreas de pastos y 1 hectárea donde funciona la planta de producción de ovas o huevos, alevines y truchas.

Proyecto Piscícola Marco Maldonado. Se encuentra localizado en el sector vía al Oriente, junto a la carretera que conduce al complejo lacustre Atillo, está conformado de 450 m²,

donde funcionan las piscinas de producción de truchas. Cuenta también con 350 m² que serán utilizados para implementar el restaurante y cabañas de alojamiento.

Proyecto Piscícola La Playa. Se encuentra localizado en el sector vía al Oriente, junto a la ribera del Río Cebadas, está conformado de 200 m², donde funcionan las piscinas de producción de truchas. Del otro lado del río encontramos 500 m² que serán utilizados para implementar un complejo turístico.

Carnaval de Guamote. Es la mayor fiesta intercultural y de gran atractivo turístico del Cantón, se realiza en honor al patrono San Carlos, en esta se nombra reyes y embajadores que son los encargados de presidir las fiestas, desfiles, comparsas, bailes, con bandas, orquestas, juegos pirotécnicos, comida y bebida que son gratuitos para todos los asistentes.

Además se realizan toros y el tradicional e inolvidable albazo que se lo realiza en la madrugada los nueve días que es lo que duran las fiestas.

El último día todo el pueblo acompaña a los reyes y embajadores al famoso entierro de carnaval el mismo que es representado en un ataúd donde se colocan diferentes tipos de objetos, comidas y bebidas típicas de carnaval.

1.7.3. Transporte

Guamote cuenta con transporte público por medio del cual podemos llegar a las diferentes parroquias del cantón, las cooperativas más conocidas son:

NOMBRE DE LA COOPERATIVA	RUTAS	HORARIOS
Coop. Transp. Guamote	Riobamba- Guamote-Riobamba Guamote- Palmira-Guamote Guamote- Alausí-Guamote Lunes a viernes (cada hora) Jueves (cada 1/2 hora).	06:00- 18:00 06:00- 18:00
Coop. Transp. Unidos	Guamote - Cebadas- Atillo Lunes a viernes (un turno) Jueves cada hora Riobamba - Cebadas Lunes a domingo	06:00- 13:00 05:00- 16:00 05:45 - 18:00
Coop. de Transportes Nuca-llacta	Riobamba - Guamote Lunes a domingo	desde las 5h00 hasta las 20h00 cada 30 minutos
Coop. De Transportes Línea Gris.	Con transporte a las comunidades Lunes a Domingo	desde las 5h30 hasta las 16h00

Fuente: Guía Turística del cantón Guamote, 2010

Elaboración: La Autora

Para visitar el cantón se puede tomar el tren que es uno de los atractivos turísticos más importantes ya que Guamote es parte de la ruta del tren más difícil del mundo.

De acuerdo a la Guía turística del cantón Guamote (2010), “el tren atraviesa el legendario Puente Negro, cuyo nombre es en honor al lobo negro que habita en el sector y cuentan las personas del lugar que aparece por las noches.”

El tiempo para llegar a Guamote en carro desde Riobamba es de aproximadamente 45 minutos.

CAPITULO II

2. GENERALIDADES DE LA GASTRONOMIA DEL CANTON GUAMOTE

2.1. Gastronomía ancestral preincaica asociada al cantón Guamote

Según (Chizaguano, 2006), “Los pobladores del cantón Guamote descienden de los Puruhaes, su alimentación se basaba en la papa, el melloco, las ocas, el frejol y el maíz, en cuanto a los cárnicos nativos el cuy era la comida corriente en la antigüedad, así como la carne de llama, venado y conejo”

El Dr. Julio Pazos cuenta que consumían harinas pero estas eran muy finas y se consumían en forma de tortillas cocidas con poca sal, el condimento principal para acompañar a sus comidas era el ají, el mismo que se lo molía en piedra y se lo utilizaba en casi todas sus preparaciones.

Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes. Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y apacibles para la agricultura, cacería abundante. El medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres. Este, a su vez, se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital, plagado de usos múltiples. (10)

10. **Nuñez Sanchez, Jorge.** Cocina Ecuatoriana. [En línea] [Citado el: 22 de Septiembre de 2011.] http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm.

A demás Jorge Nuñez también cuenta que lo más noble es la magia que tenían los utensilios de cocina que eran: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, entre otros.

Cuenta también que antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable en base a tres productos que eran el maíz, las papas y los porotos. Consumían carnes producto de la caza que realizaban obteniendo una gran variedad como: llamas, venados, cuyes, conejos dantas, pavos, tórtolas, perdices, codornices entre otros.

Tenían diferentes bebidas pero se destacaba la chicha de maíz fermentada. Hacían chicha de diferentes frutas y consumían el chaguarmishqui.

Dentro de este tema también nos cuenta que la vida y la cocina indígena estaban reguladas por las estaciones climáticas y por los ritos afines a ellas. Para los indígenas era una ocasión muy especial el tiempo de cosechas en donde compartían variadas comidas hechas con quinua, cuy, el aguamiel del maguey y chicha.

Los aderezos, condimentos y hierbas también fueron muy importantes, el ají fue el más distinguido condimento de la comida indígena.

Otras preparaciones como el jucho, el chocolate, los churos, los catzos, el rosero, la colada morada y el dulce de zapallo eran muy apreciadas por nuestros antepasados y también ahora en la actualidad se siguen preparando y siguen siendo muy apetecidos por la mayoría de Ecuatorianos.

A través de la historia nos podemos dar cuenta que la gastronomía en nuestro país ha sido muy variada debido a distintos factores, uno de ellos es principalmente la gran variedad de climas que posee nuestro querido país motivo por el cual tenemos infinidad de productos para la elaboración de exquisitas comidas, otro factor son las costumbres que tenían nuestros antepasados par la preparación de diferentes platos en distintas épocas del año, en ceremonias, rituales y fechas importantes.

2.2. Gastronomía de la colonia asociada al cantón Guamote.

La gastronomía en la época de la colonia cambia debido a que los españoles en la época de la conquista trajeron con ellos la carne de cerdo y la hacienda que estas dos nuevas especies pasen al consumo campesino indio y desplazando al nativo.

Además es conocido que con los españoles llegaron el vino, la harina de trigo y con ello el pan, y las sopas a las que llamaban mazamorra. El colonialismo es la influencia o la dominación de un país por parte de otro más poderoso de una forma violenta a través de una invasión militar, o sutil sin que intervenga la fuerza. Los motivos pueden ser poder, riqueza o dominio. Esta dominación puede ser política, militar, informativa, cultural, económica o étnica. También se le puede denominar neocolonialismo para hacer referencia a una dominación de tipo económico, e incluso político, sobre un estado jurídicamente independiente. La importancia colonial y su historiografía han tenido un gran rol dentro de las disciplinas históricas, y se ha visto robustecida en los últimos años a raíz de la necesidad de comprender mejor los procesos globales. (11)

2.3. Gastronomía de la República asociada al cantón Guamote

La gastronomía no solo de la ciudad sino de la provincia empieza a evolucionar, enriquecerse y ampliarse con la intervención de productos nuevos y distintos como la gallina y el cerdo, el pan, entre otros, introducidos por los españoles.

Se puede mencionar que en la cocina se mantienen dos ingredientes básicos que son el maíz y la papa, a más de las ocas, los mellocos, la mashua y el frejol.

El Dr. Julio Pazos nos relata: “Antes se comían las harinas en forma de tortillas con poca sal y mucho ají, en cuanto a carnes nativas se refiere teníamos principalmente el cuy, la llama, el conejo y venado.”

11. El Colonialismo. [En línea] Wikipedia La Enciclopedia Libre. [Citado el: 14 de Octubre de 2011.] <http://es.wikipedia.org/wiki/Colonialista>.

Mediante el traspaso de conocimientos de generación en generación al interior de las familias, donde el hecho de cocinar, es visto como una actividad solamente de mujeres, se logra mantener una tradición en la elaboración de alimentos.

2.4. Gastronomía actual del Cantón Guamote

La gastronomía actual del cantón a variado un poco debido a la introducción de diversos tipos de alimentos por parte de comerciantes y visitantes de diferentes sectores; también por la facilidad en la preparación de ciertos alimentos como los embutidos especialmente, cabe mencionar que no todos los habitantes del cantón han tomado estas nuevas costumbres.

En este tema se puede citar un proceso importante de cambio que sufrió uno de los platos tradicionales del cantón Guamote el mismo que tiene gran incidencia en la cultura del sector y que hasta hoy la consumen la mayoría de familias guamoteñas.

El cantón Guamote como parte de su identidad tradicional culinaria en la Semana Santa elabora la Fanesca la misma que tiene su origen en el festejo del solsticio de marzo (fiesta indígena en agradecimiento por la cosechas). El plato de los 12 granos tiene sus raíces en un ritual precolombino.

Según Edgar León (2007) experto en gastronomía tradicional y chef de la Fundación Humanizarte menciona que:

Los aborígenes de la sierra llamaban a la fanesca UCHUCUTA y la preparaban como una actividad comunitaria especial para la celebración del solsticio. El término uchucuta es una palabra quichua que significa granos tiernos cocidos con ají y hierbas, llevaba arvejas, habas, choclos, mellocos, frejol, zapallo y zambo. Los españoles agregaron aderezos y significados relacionados con la Semana Santa, con la llegada de los colonos se cambió las pepas de zambo por los granos de maní y se agregaron chochos, los chochos por su sabor amargo lo purificaban en agua durante siete días eso lo relacionaron con la traición de Judas a Jesús

Actualmente este plato se lo sigue haciendo cada familia con los ingredientes que conocen y de acuerdo a su gusto la acompañan con puré, queso y dulce de higos.

La gente mestiza que vive en el cantón la prepara así de la forma que actualmente se conoce, muchos de los indígenas también han adaptado a este cambio gastronómico, pero en muchas de las comunidades aun se mantiene en hacer el plato y asociarla con la celebración antepasada pero, como la religión también ha influido, muchos han modificado sus hábitos alimenticios de acuerdo a sus creencias religiosas.

En general la alimentación actual ha cambiado mucho, la gente del campo no consume lo que en sus tierras produce si no que la vende y compra otro tipo de alimentos para su cocina diaria como fideo, arroz, colas. Esto afecta en la salud de los niños por ello la desnutrición.

Programas de Gobierno actuales están haciendo conciencia en la forma de alimentación promoviendo el consumo de habas, mellocos, maíz, etc. Es decir consumir en mayor cantidad lo que ellos mismo poseen, en guarderías y escuelas se realizan programas de capacitación para una mejor alimentación.

CAPITULO III

3. DIAGNÓSTICO GASTROMICO DEL CANTÓN GUAMOTE

3.1. Datos generales de la gastronomía del Cantón.

El cantón Guamote al igual que sus cantones vecinos Colta y Alausí tienen en su territorio una gran presencia de población indígena por lo que la gastronomía es similar, y se sustenta en la preparación de productos propios de la zona y las especies menores que ahí se crían.

Los diferentes productos que se cultivan en este sector permiten elaborar una gran variedad de platos típicos entre los principales están: papas con cuy, yaguarlocro, caldo de mondongo, arroz con conejo y papas, tortillas, hornado y fritada; en cuanto a bebidas se sigue preparando y consumiendo la chicha, coladas de cebada, avena entre otras; además de la presencia de licores preparados con hiervas, frutas.

También el conocido y tradicional dulce y los deliciosos manjares de leche, el morocho que venden en la estación del tren acompañado de las exquisitas empanadas de viento muy apreciados por propios y extraños.

Generalmente estos alimentos son consumidos por sus habitantes, en las ferias semanales de las cabeceras parroquiales los jueves Guamote y domingos en Palmira y Cebadas, en el desarrollo de este capítulo se tratan de detallar los platos que se preparaban hace muchos años y los que se siguen preparando en la actualidad, conociendo de antemano que los sabores y preparación no varían mucho a los de otros sectores de la provincia.

3.1.1. ¿Cuáles son las comidas que conoce usted, que son propias del sector?

a) Nombre de las comidas

Cuadro No. 16
Nombre de las comidas propias del sector

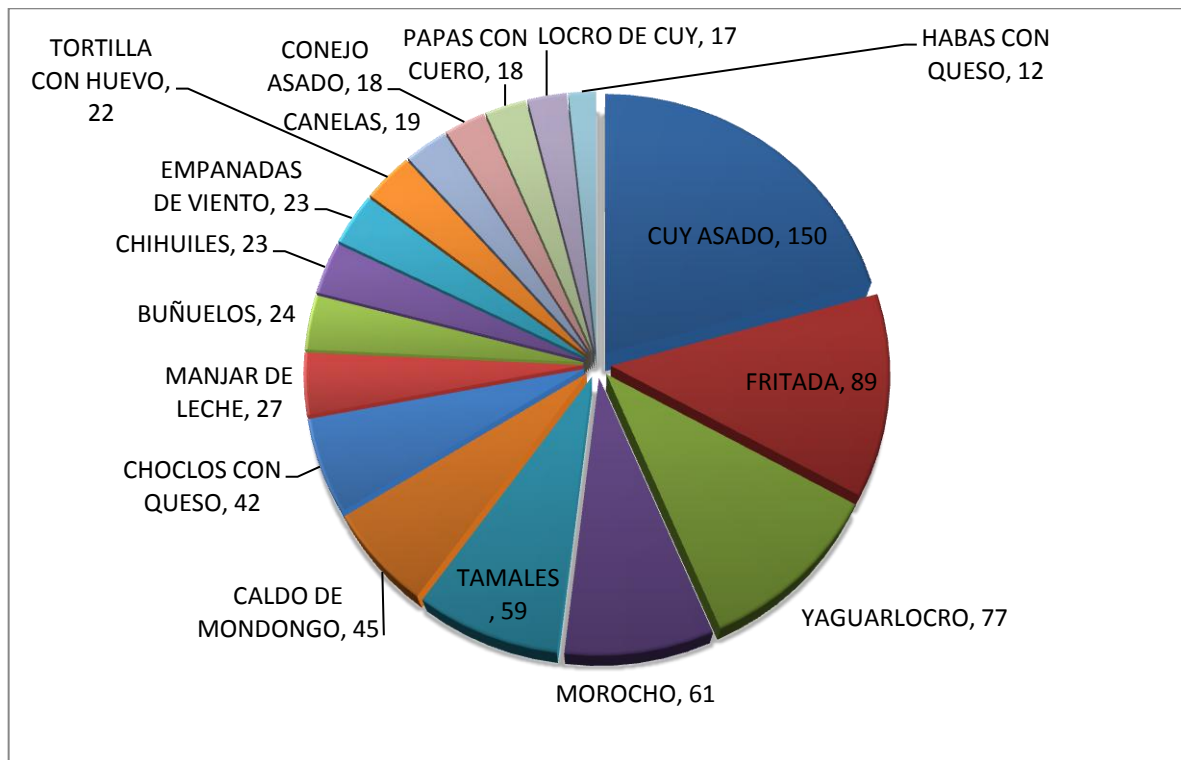
TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	150	20,66
		Conejo asado	18	2,47
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de mondongo	45	6,19
	POTAJES	Yaguarlocro	77	10,60
		Locro de cuy	17	2,34
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	61	8,40
		Canelas	19	2,61
ENTREMESES	ENVUELTOS	Tamales	59	8,12
		Chigüiles	23	3,16
	FRITURAS	Empanadas de viento	23	3,16
		Buñuelos	24	3,30
		Fritada	89	12,25
	TORTILLAS	Tortilla con huevo	22	3,03
	PICADAS	Choclos con queso	42	5,78
		Habas con queso	12	1,65
		Papas con cuero	18	2,47
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	27	3,71
TOTAL			726	100

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Grafico No. 4

Frecuencia de las comidas propias del sector



Elaborado por: La Autora

El Cantón Guamote se caracteriza por su alto porcentaje de indígenas, 94,49% de la población (42.664 habitantes) la mayoría de ellos habitan en sectores rurales, alejados de los centros poblados. Todos los jueves en la Parroquia La Matriz, y el domingo en las Parroquias de Palmira y Cebadas, vienen a las ferias a realizar sus intercambios comerciales, es en este espacio de convivencia es en donde se desarrolla de mejor manera la venta de alimentos y donde se puede apreciar la gastronomía Guamoteña.

En el grafico No. 4 se puede ver que el cuy asado es el plato propio más conocido del cantón Guamote alcanzando un 20,66%, seguido por la fritada con un 12,25%, el yaguarlocro con un 10,60% y el morocho con un 8,40%. Esto obedece a que los platos son realizados con productos de la zona, por lo que conseguir los ingredientes resulta bastante cómodo y barato, en cuanto a la preparación, el paladar de los campesinos no es demasiado exigente, más bien se orientan a la cantidad y al precio. Sin embargo en la población se pueden encontrar sitios de tradición en los que se combinan los tres factores: buen sabor, cantidad y bajo costo. Generalmente sus clientes son pobladores mestizos de las áreas urbanas y también turistas.

b) ¿Dónde recomienda consumirlas?

Cuadro No. 17

Donde recomienda consumir las comidas propias del sector

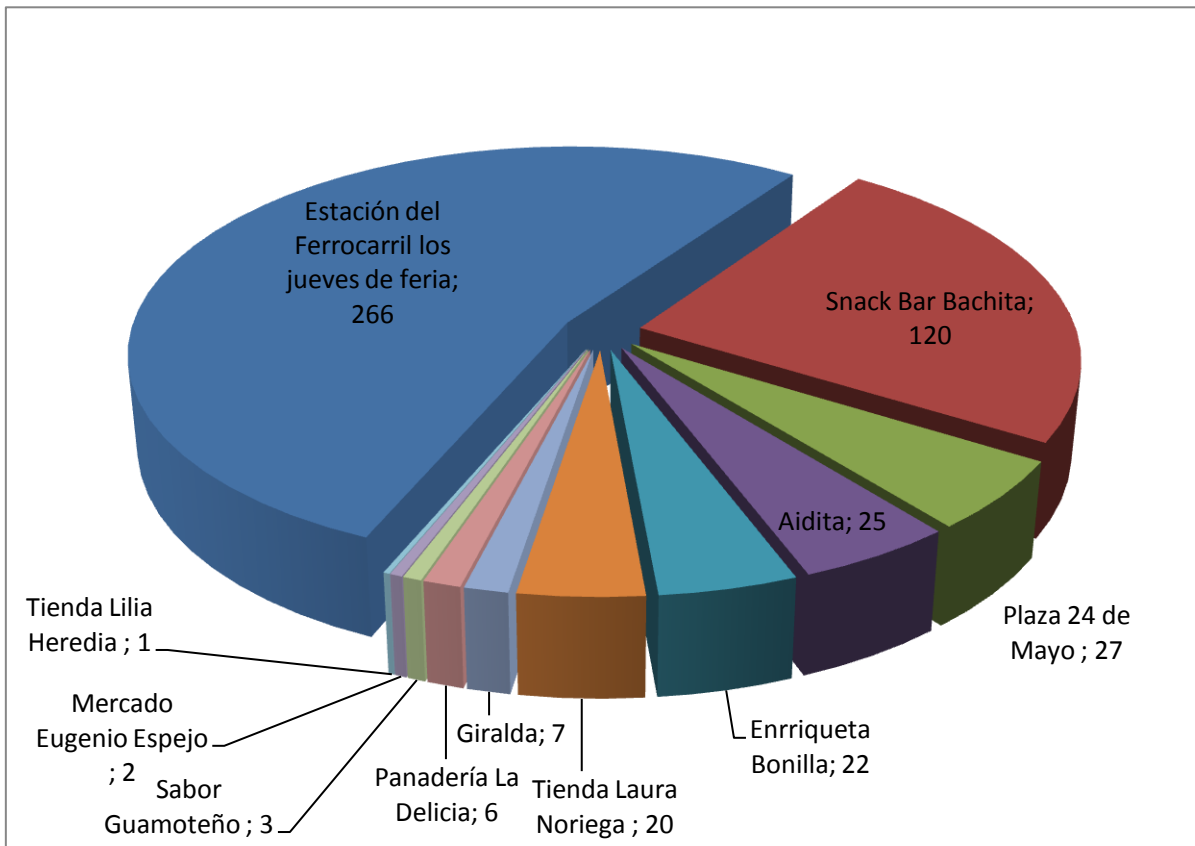
DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS			
TIPO DE LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mercados	Plaza 24 de Mayo	27	5,41(%)
	Mercado Eugenio Espejo	2	0,40(%)
Restaurantes	Snack Bar Bachita	120	24,05(%)
	Aidita	25	5,01(%)
	Sabor Guamoteño	3	0,60(%)
	Giralda	7	1,40(%)
Tiendas	Tienda Laura Noriega	20	4,01(%)
	Panadería La Delicia	6	1,20(%)
	Tienda Lilia Heredia	1	0,20(%)
Ferias	Estación del Ferrocarril los jueves de feria	266	53,31(%)
Persona	Enriqueta Bonilla	22	4,41(%)
TOTAL		499	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Gráfico N. 5

Frecuencia del lugar donde recomienda consumir las comidas propias del sector



Elaborado por: La Autora

De acuerdo al cuadro No. 5 se puede establecer que la Estación del Ferrocarril es el lugar más frecuentado para degustar los diferentes tipos de platos de la gastronomía Guamoteña.

Esto se debe a que este lugar se encuentra ubicado en la parte central de la cabecera cantonal y es un paso obligado de todas las personas que vienen de las comunidades alejadas, como de diferentes cantones y provincias para realizar diferentes actividades en especial el comercio de ropa, animales, productos que se cultivan en el sector, entre otros y que se dirigen a las diferentes plazas y mercados.

También existe gran afluencia de turistas en la estación del ferrocarril debido a que Guamote es un destino intermedio del recorrido que realiza el tren desde Riobamba hacia la nariz del diablo ubicada en el cantón Alausí.

En este sitio y con motivo de realizarse la feria se arman carpas con el fin de comercializar los diferentes platos típicos del sector que se los puede conseguir a bajo costo.

También se puede determinar que otro sitio concurrido es el Snack bar Bachita, el cual es muy conocido entre los habitantes del sector y gente de afuera debido al exquisito sabor de los platos típicos y tradicionales de Guamote que aquí se preparan, además de la buena y rápida atención por parte de la propietaria doña Beatriz Santillán.

c) ¿Quién las prepara mejor?

Cuadro No. 18

Quien prepara mejor las comidas propias del sector

QUIEN LAS PREPARA MEJOR		
DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Beatriz Santillán	130	26,05(%)
Carmen Carrillo	98	19,64(%)
Aída Chicaiza	55	11,02(%)
No contesta	41	8,22(%)
Herlinda Huilcapi	38	7,62(%)
Enriqueta Bonilla	33	6,61(%)
Laura Noriega	24	4,81(%)
Lida Proaño	22	4,41(%)
Marta Guashpa	18	3,61(%)
Vivanderas de la Estación	13	2,61(%)
Susana Cáceres	7	1,40(%)
Lilia Heredia	4	0,80(%)
Teresa Morocho	4	0,80(%)
María Guamán	2	0,40(%)
Rosa Colcha	2	0,40(%)
Aída Montero	1	0,20(%)
Estación del Ferrocarril	1	0,20(%)
Laura Pilco	1	0,20(%)
Luisa Calle	1	0,20(%)
Miriam Gallegos	1	0,20(%)
Rosa Lema	1	0,20(%)
Teresa Chicaiza	1	0,20(%)
Zoila León	1	0,20(%)
TOTAL	499	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

Se puede observar en los resultados del cuadro No. 18, que la respuesta con mayor frecuencia tiene la Sra. Beatriz Santillán con un 26,05%, debido a la exquisitez con que prepara los platos típicos, además prepara comida para diferentes tipos de eventos que se organizan en el cantón y fuera de él, lo que le hace muy conocida

Le sigue la Sra. Carmen Carrillo con un 19,64%, muy famosa por ser la única persona que sigue haciendo tamales y buñuelos junto con su hija que ha heredado el secreto de la preparación de los mismos. Cabe mencionar que mucha gente viene de fuera de la provincia a comprar los famosos tamales y buñuelos en Guamote; posee una panadería en su domicilio y también un puesto de venta en la estación del ferrocarril el cual atiende los días jueves.

Le sigue la Sra. Aida Chicaiza con 11,02%, conocida también por su buena sazón, tiene un restaurante el cual atiende solo los días jueves.

En los resultados también aparecen las personas que no contestan alcanzando un 8,22%, debido a que es gente que viene de otros lugares y que no conocen a las personas que preparan estos platos pero si disfrutan de la gastronomía típica.

d) Cruce de variables

Cuadro No. 19
Variables de las comidas propias del sector

TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	TIPO DE LUGAR	DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLA	QUIÉN LOS PREPARA MEJOR
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	Feria	Estación del Ferrocarril los jueves de feria	Beatriz Santillán
		Conejo asado	Restaurante	Snack Bar Bachita	Beatriz Santillán
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de mondongo	Persona	Enriqueta Bonilla	Enriqueta Bonilla
	POTAJES	Yaguarlocro	Restaurante	Aidita	Aida Chicaiza
		Locro de cuy			
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	Mercado	Plaza 24 de Mayo	Lida Proaño
		Canelas			
ENTREMESES	ENVUELTOS	Tamales	Feria	Estación del Ferrocarril los jueves de feria	Carmen Carrillo
		Chiguiles			
	FRITU,RAS	Empanadas de viento	Feria	Estación del Ferrocarril los jueves de feria	Carmen Carrillo
		Buñuelos			
		Fritada			Herlinda Huilcapi
	TORTILLAS	Tortilla con huevo	Feria	Estación del Ferrocarril los jueves de feria	Herlinda Huilcapi
	PICADAS	Choclos con queso	Restaurante	Sabor guamoteño	Marta Guashpa
		Habas con queso			
		Papas con cuero			
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	Tienda	Tienda Laura Noriega	Laura Noriega

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

En los resultados del cuadro No. 19, se obtiene información precisa de datos relacionados al tipo de platos que podemos encontrar dentro de la gastronomía guamoteña con su respectiva clasificación, y así saber si se trata de un platos fuerte, caldos o sopas, bebidas, postres etc.

Además de esto encontramos el tipo de lugar y donde se recomienda consumir cada uno de estos platos, y para complementar toda esta información está el nombre de las personas que los preparan mejor.

Toda esta información es muy útil a la hora de visitar un lugar, porque la mayoría de veces ocurre que cuando salimos de viaje, llegamos a nuestro destino conociendo del tipo de lugar que vamos a conocer, pero la mayoría de veces no sabemos la gastronomía de estesito, mucho menos un lugar recomendado para comer, por lo que tenemos que estar preguntando a otras personas que nos recomiendan comer y en qué lugar lo podemos hacer.

Por eso es muy importante que este tipo de investigaciones se realicen a nivel nacional para que todas las personas que visiten los diferentes lugares de nuestro país tenga una guía con toda la esta información a la hora de viajar.

3.1.2. ¿Cuáles son las comidas que conoce usted que se elaboran en época de fiestas en el sector?

a) Nombre de las comidas

Cuadro No. 20

Nombre de las comidas que se elaboran en época de fiestas en el sector

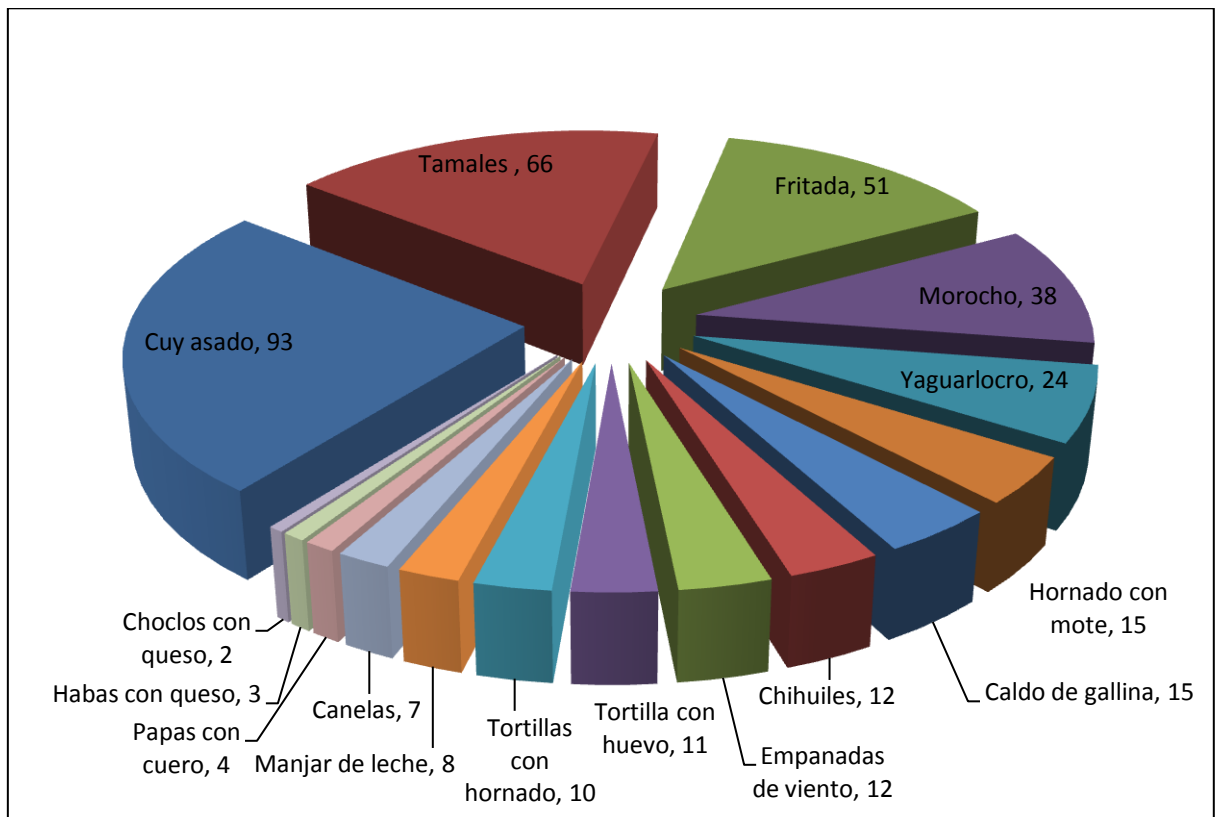
TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	93	25,07
		Hornado con mote	15	4,04
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de gallina	15	4,04
	POTAJES	Yaguarlocro	24	6,46
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	38	10,27
		Canelas	7	1,89
ENTREMESES	ENVUELTOS	Tamales	66	17,78
		Chigüiles	12	3,26
	FRITURAS	Empanadas de viento	12	3,23
		Fritada	51	13,74
	TORTILLAS	Tortilla con huevo	11	2,96
		Tortillas con hornado	10	2,69
	PICADAS	Choclos con queso	2	0,53
		Habas con queso	3	0,8
		Papas con cuero	4	1,09
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	8	2,15
TOTAL			371	100

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Grafico No. 6

Frecuencia del nombre de las comidas que se elaboran en época de fiestas



Elaborado por: La Autora

Análisis:

Siendo que las principales fiestas del cantón Guamote no se diversifican durante todo el año como en otras zonas podemos hablar de cuatro fiestas principales: carnaval, fiestas de cantonización, semana santa y finados; en estos acontecimientos generalmente la gente del lugar consume y prepara prácticamente los mismos platos a excepción de los tamales y chiguiles que se comienzan a elaborar en las festividades de navidad hasta carnaval.

La celebración del Carnaval de Guamote se realiza cerca de la iglesia Matriz, en la parte frontal se levantan los palcos para los reyes que son hechos con pingos, madera y se los reviste con esteras; estos palcos son destinados para los Reyes de Carnaval (los cuales tienen las vestiduras de rey: capa, corona, cetro; que son una imitación de nuestros conquistadores) y para los embajadores que van sobre caballos y llevan banderas recorriendo toda la parroquia.

Cuando están en el palco alrededor de ellos circulan los llamados “huarmitucushcas” que son jóvenes disfrazados con ropa de mujer.

El carnaval de Guamote es muy conocido nacional e internacionalmente por el tiempo de duración de la celebración que es de quince días, en los cuales los reyes y embajadores acogen en sus casas a familiares, amigos, turistas y cualquier tipo de visitante que llegue al cantón, brindando a todos comida y bebida.

Días antes y durante la festividad familiares y amigos más cercanos al rey le dan las “Jochas” que son presentes que contribuyen con la fiesta del carnaval, estos pueden ser reses, cerdos, cuyes, conejos, jabs de cerveza, cartones de whisky, vinos, bandas de pueblo, orquestas, corridas de toros de pueblo, etc. Para así ayudar a que la fiesta sea para todos y continuar con esta tradición. Este festejo termina con el tradicional entierro del carnaval en el cual ponen en una caja todos los objetos del carnaval y lo entierran como si se tratara de una persona.

En esta fecha en la cual miles de personas llegan al cantón, se expende toda clase de comida, platos típicos y tradicionales como: tortillas con huevo, cuy asado con papas y salsa de maní, hornado con mote, fritada con mote y tostado, papas con conejo, yaguarlocro, caldo de mondongo, morocho entre las más solicitadas por los visitantes pero uno de los platos más buscados son los típicos tamales de Doña Carmen Pilco y su hija Susana Carrillo, quienes son muy conocidas ya que a más de los tamales, preparan buñuelos horneados con miel y el pan Guamoteño, que venden en la estación del tren los jueves y en la panadería “la Delicia”, de propiedad de la señora Carmen ubicada en la calle Eloy Alfaro cerca de la estación del tren.

b) Donde recomienda consumirlas

Cuadro No. 21

Donde recomienda consumir las comidas que se elaboran en época de fiestas

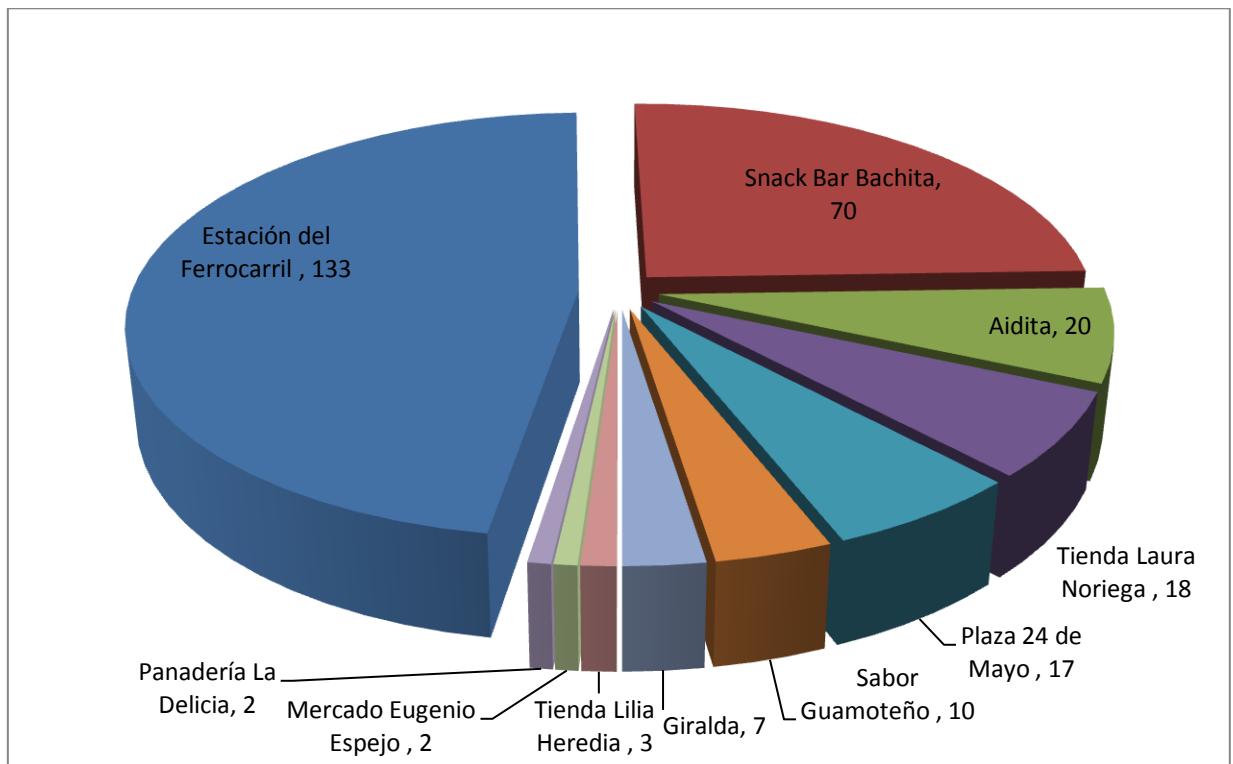
DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS			
TIPO DE LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mercados	Plaza 24 de Mayo	17	6,03
	Mercado Eugenio Espejo	2	0,71
Restaurantes	Snack Bar Bachita	70	24,82
	Aidita	20	7,09
	Sabor Guamoteño	10	3,55
	Giralda	7	2,48
Tienda	Tienda Sra. Laura Noriega	18	6,38
	Panadería La Delicia	2	0,71
	Tienda Lilia Heredia	3	1,06
Ferias	Kioscos de la Estación del Tren	133	47,16
TOTAL		282	100,00

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Grafico No. 7

Frecuencia del lugar en donde recomienda consumirlas en épocas de fiesta



Elaborado por: La Autora

Análisis:

En el grafico anterior se observa que el lugar más frecuentado para consumir las comidas típicas en época de fiestas es la estación del ferrocarril, esto se debe a que en este lugar se concentra la mayor parte de personas que expenden todo tipo de comidas en sus kioscos los días de fiesta que es cuando el cantón recibe a miles de personas de otros lugares del país.

Seguidamente tenemos al Snack bar Bachita, como ya habíamos mencionado que es muy famoso entre propios y extraños.

c) ¿Quién las prepara mejor?

Cuadro No. 22

Quién prepara mejor las comidas en época de fiestas

QUIEN LAS PREPARA MEJOR		
DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sra. Beatriz Santillán	116	37,18(%)
Sra. Carmen Carrillo	61	19,55(%)
Aída Chicaiza	27	8,65(%)
Sra. Herlinda Huilcapi	26	8,33(%)
Sra. Marta Guashpa	25	8,01(%)
Sra. Lida Proaño	13	4,17(%)
No contestan	12	3,85(%)
Enriqueta Bonilla	8	2,56(%)
Susana Cáceres	8	2,56(%)
Sra. Laura Noriega	6	1,92(%)
Lilia Heredia	4	1,28(%)
Teresa Morocho	2	0,64(%)
Luisa Calle	1	0,32(%)
María Guamán	1	0,32(%)
Rosa Colcha	1	0,32(%)
Rosa Lema	1	0,32(%)
TOTAL	312	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: Autora

Análisis:

En lo que se refiere a quién prepara mejor las comidas en las fiestas se observa que la Sra. Beatriz Santillán tiene el 37,18% debido a que el sabor de sus comidas es siempre el mismo sin cambiar la sazón, lo que hace que ella sea la persona que en los resultados de las encuestas realizadas este en primer lugar; le sigue en porcentaje la Sra. Carmen Carrillo el 19,55% de igual manera muy famosa y la única persona que prepara los deliciosos tamales, chigüiles y buñuelos especialmente en estas fechas que es cuando mucha gente viene a disfrutar de las fiestas y de la comida típica, luego está la Sra. Herlinda Huilcapi 8,33(%) por el inigualable sabor de la exquisita fritada.

d) Cruce de variables

Cuadro No. 23

VARIABLES DE LAS COMIDAS QUE SE ELABORAN EN ÉPOCA DE FIESTAS

TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	TIPO DE LUGAR	DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS	QUIEN LOS PREPARA MEJOR
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	Feria	Kioscos de la Estación del Tren	Sra. Beatriz Santillán
		Hornado con mote			Sra. Herlinda Huilcapi
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de gallina	Restaurante	Aidita	Aída Chicaiza
	POTAJES	Yaguarlocro			
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	Mercado	Plaza 24 de Mayo	Sra. Lida Proaño
		Canelas			
ENTREMESES	ENVUELTOS	Tamales	Feria	Estación del Ferrocarril	Sra. Carmen Carrillo
		Chigüiles			
	FRITURAS	Empanadas de viento	Feria	Kioscos de la Estación del Tren	Sra. Carmen Carrillo
		Fritada			
	TORTILLAS	Tortilla con huevo	Feria	Kioscos de la Estación del Tren	Sra. Herlinda Huilcapi
		Tortillas con hornado			

	PICADAS	Choclos con queso	Restaurante	Sabor guamoteño	Sra. Marta Guashpa
		Habas con queso			
		Papas con cuero			
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	Tienda	Tienda Sra. Laura Noriega	Sra. Laura Noriega

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: Autora

Análisis:

El cuadro anterior viene a ser de mucha importancia ya que brinda información acertada sobre el tipo de comida que es más apreciada por las personas cuando vienen a las fiestas; los lugares en donde se expende y además nos hace saber quiénes son las personas que mejor prepara estas comidas, toda esta información es de suma importancia para las personas que llegan aquí en fiestas por primera vez.

Con esta investigación es más fácil llegar al cantón y saber qué tipo de comida es, donde se puede comprar y quien es la persona que la prepara mejor con más facilidad.

3.1.3 ¿Cuáles son los platos se elaboran con mayor frecuencia en el sector?

a) Nombre de las comidas

Cuadro No. 24

Nombre de las comidas que se elaboran con mayor frecuencia

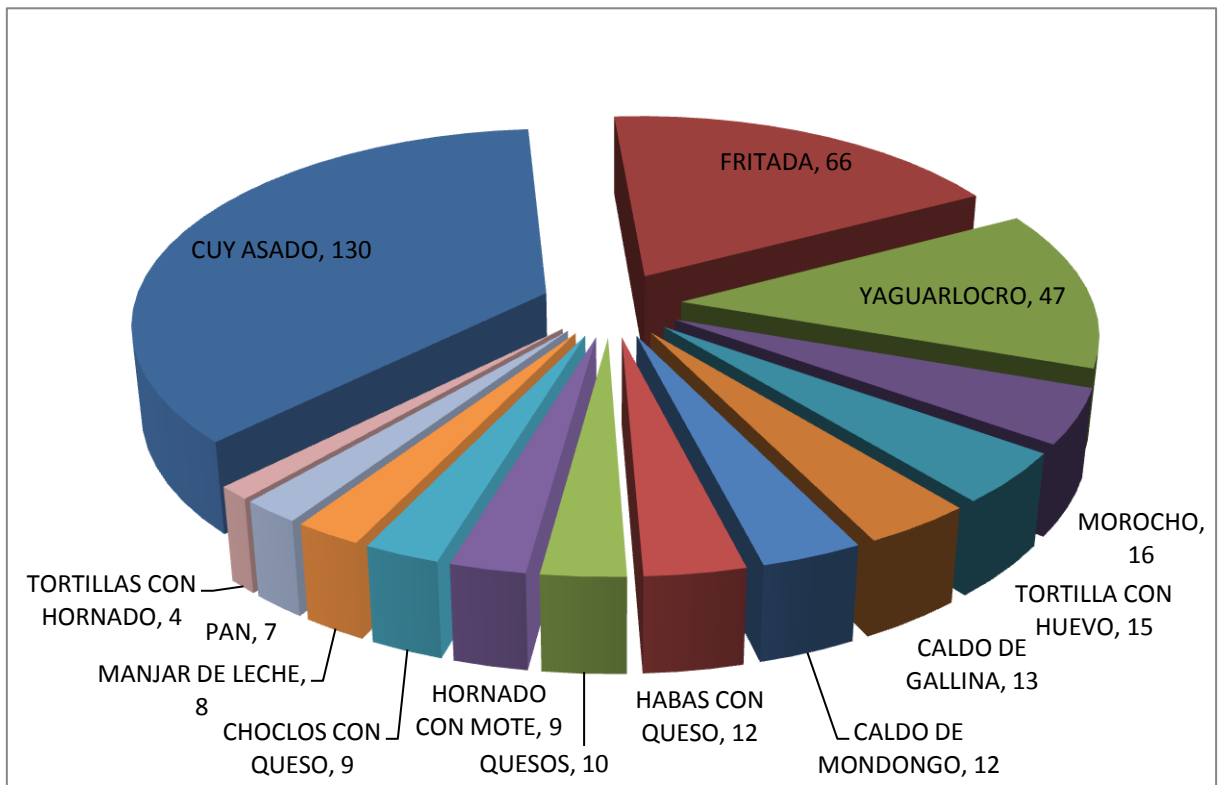
TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	130	36,83(%)
		Hornado con mote	9	2,55(%)
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de gallina	13	3,68(%)
		Caldo de mondongo	12	3,40(%)
	POTAJES	Yaguarlocro	47	13,31(%)
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	16	4,53(%)
ENTREMESES	FRITURAS	Fritada	66	18,70(%)
	TORTILLAS	Tortilla con huevo	15	4,25(%)
		Tortillas con hornado	4	1,13(%)
	PICADAS	Choclos con queso	9	2,55(%)
		Habas con queso	12	3,40(%)
	LACTEOS	Quesos	10	2,83(%)
OTROS	PANADERIA	Pan	7	1,98(%)
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	8	2,27(%)
TOTAL			353	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Grafico No. 8

Comidas que se elaboran con mayor frecuencia en el sector



Elaborado por: La Autora

Análisis:

Los resultados del cuadro anterior reflejan que las comidas que se laboran con mayor frecuencia en el sector son: el cuy asado con 36,82%, que es por excelencia del cantón Guamote, seguido de la fritada 18,19 % y el yaguarlocro con el 13,31%, los demás platos oscilan entre el 4 y el 1% ya que son de menor consumo.

En el análisis de los cuadros anteriores se ha hecho referencia a que en el cantón Guamote los insumos con los que se preparan estos platos están al alcance de todos por distancia y precio, a demás se mantiene el criterio de los consumidores mayoritarios que no se fijan tanto en la calidad sino en la cantidad y el precio.

b) Donde recomienda consumirlas

Cuadro No. 25

Donde recomienda consumir las comidas con mayor frecuencia

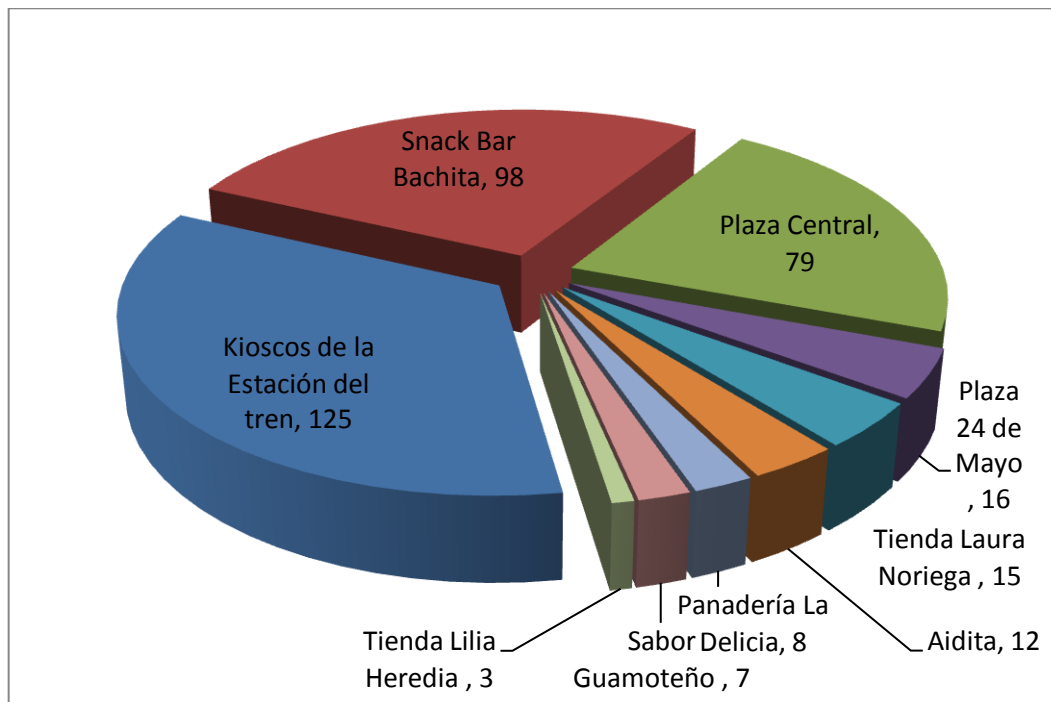
DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS			
TIPO DE LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
Mercados	Plaza 24 de Mayo	16	4,41
	Plaza Central	79	21,76
Restaurantes	Snack Bar Bachita	98	27,00
	Aidita	12	3,31
	Sabor Guamoteño	7	1,93
Tienda	Tienda Sra. Laura Noriega	15	4,13
	Panadería La Delicia	8	2,20
	Tienda Lilia Heredia	3	0,83
Ferias	Kioscos de la Estación del Tren	125	34,44
TOTAL		363	100,00

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Gráfico No. 9

Donde recomienda consumir las comidas con mayor frecuencia



Elaborado por: La Autora

Análisis:

En el cuadro anterior así como en el gráfico podemos observar que el lugar de mayor frecuencia para consumir los diferentes platos de la gastronomía Guamoteña son definitivamente los kioscos ubicados estación del tren.

Esto obedece a que en este sitio hay gran cantidad de gente que se coloca en este lugar con el objetivo de comercializar este tipo de alimentos los días jueves especialmente, que es cuando se desarrolla la famosa feria del cantón y es aquí cuando ocurre una gran aglomeración de personas que vienen de comunidades alejadas del cantón y de otros lugares del país aprovechando de esta manera para disfrutar de la comida Guamoteña.

c) ¿Quién las prepara mejor?

Cuadro No. 26

Quién prepara mejor las comidas con mayor frecuencia

QUIÉN LAS PREPARA MEJOR		
DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sra. Beatriz Santillán	114	35,85(%)
Sra. Herlinda Huilcapi	59	18,55(%)
Aída Chicaiza	52	16,35(%)
Sra. Marta Guashpa	19	5,97(%)
Sra. Lida Proaño	16	5,03(%)
Enriqueta Bonilla	14	4,40(%)
Sra. Laura Noriega	14	4,40(%)
Sra. Carmen Carrillo	12	3,77(%)
N.S.C	11	3,46(%)
Lilia Heredia	3	0,94(%)
Teresa Morocho	2	0,63(%)
María Guamán	1	0,31(%)
Rosa Colcha	1	0,31(%)
TOTAL	318	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

Se observa en la tabla anterior que las comidas que mayor frecuencia tienen en el sector son elaboradas por las Sra. Beatriz Santillán con 35,85%, seguida de la Sra. Herlinda Huilcapi con 18,55%, y después la Sra. Aida Chicaiza con 16,35% de frecuencia en la elaboración de estos platos, debido a que se mantienen siempre con la misma sazón de la preparación de los deliciosos platos típicos.

d) Cruce de variables

Cuadro No. 27

Variables de las comidas que se elaboran con mayor frecuencia

TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	TIPO DE LUGAR	DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS	QUIEN LOS PREPARA MEJOR
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Beatriz Santillán
		Hornado con mote			Sra. Herlinda Huilcapi
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de gallina	Restaurante	Aidita	Sra. Aida Chicaiza
		Caldo de mondongo	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Enriqueta Bonilla
	POTAJES	Yaguarlocro	Restaurante	Snack Bar Bachita	Sra. Beatriz Santillán
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Lida Proaño
ENTREMESES	FRITURAS	Fritada	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Marta Guashpa
	TORTILLAS	Tortillas con huevo	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Herlinda Huilcapi
		Tortillas con hornado	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Herlinda Huilcapi
	PICADAS	Choclos con	Feria	Kioscos de la	Sra. Marta

		queso		Estación del tren	Guashpa
		Habas con queso			
	LACTEOS	Quesos	Feria	Tienda Sra. Laura Noriega	Sra. Laura Noriega
OTROS	PANADERIA	Pan	Tienda	Panadería La Delicia	Sra. Carmen Carrillo
POSTRES	DULCES	Manjar de leche		Tienda Sra. Laura Noriega	Sra. Laura Noriega

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

Con la información que se encuentra en el cuadro anterior vemos el tipo de comida, el lugar donde se recomienda consumir y quien prepara mejor las comidas que se elaboran con mayor frecuencia durante todo el año. Con estos datos se hace mucho más fácil, en cuanto a lo gastronómico se refiere llegar de visita a Guamote y sin perder tiempo, empezar a disfrutar de esta gran variedad.

3.1.4. ¿Cuáles son los platos más demandados por los visitantes del sector?

a) Nombre de las comidas

Cuadro No. 28

Comidas más demandadas por los visitantes del sector

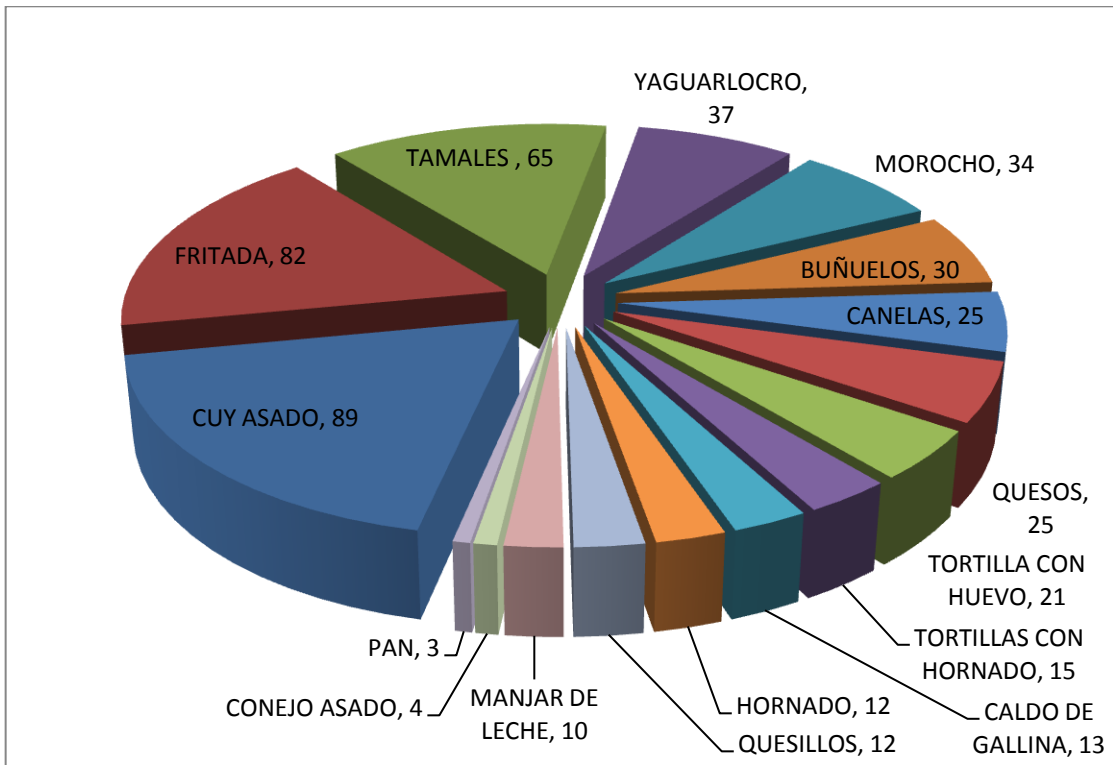
TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	89	18,65(%)
		Conejo asado	4	0,83(%)
	HORNADOS	Hornado	12	2,51(%)
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de gallina	13	2,72(%)
	POTAJES	Yaguarlocro	37	7,75(%)
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	34	7,12(%)
		Canelas	25	5,24(%)
ENTREMESES	ENVUELTOS	Tamales	65	13,62(%)
	FRITURAS	Buñuelos	30	6,28(%)
		Fritada	82	17,19(%)
	TORTILLAS	Tortilla con huevo	21	4,40 (%)
		Tortillas con hornado	15	3,14(%)
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	10	2,09(%)
OTROS	LACTEOS	Quesos	25	5,24 (%)
		Quesillos	12	2,51(%)
	PANADERIA	Pan	3	0,62(%)
TOTAL			477	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Grafico No. 10

Frecuencia de las comidas más demandadas por los visitantes



Elaborado por: La Autora

Análisis:

Dentro del cantón Guamote la gastronomía está definida por los productos que permiten la elaboración de las diferentes comidas que componen el menú diario de los habitantes de este sector que son las especies vegetales y animales que se dan en la zona y evidentemente los visitantes prefieren este tipo de platos.

De acuerdo a la encuesta realizada el plato preferido por los visitantes es el cuy asado con una frecuencia de 89 casos es decir el 18,65%, en segundo lugar se ubica la fritada con 82 casos es decir el 17,19, en tercer lugar se encuentran los tamales con 65 casos que representan el 13,62%, luego tenemos al yaguarlocro con el 7,75%, todos estos elegidos por los visitantes a la hora de comer al pasar por este cantón.

Los otros platos resultado de esta encuesta mantienen un rango entre 5 y 1%, por lo dicho se puede afirmar que Guamote es un cantón que oferta el Cuy como su principal fortaleza gastronómica.

b) Donde recomienda consumirlas

Cuadro No. 29

Donde recomienda consumir las comidas que son demandadas por los visitantes

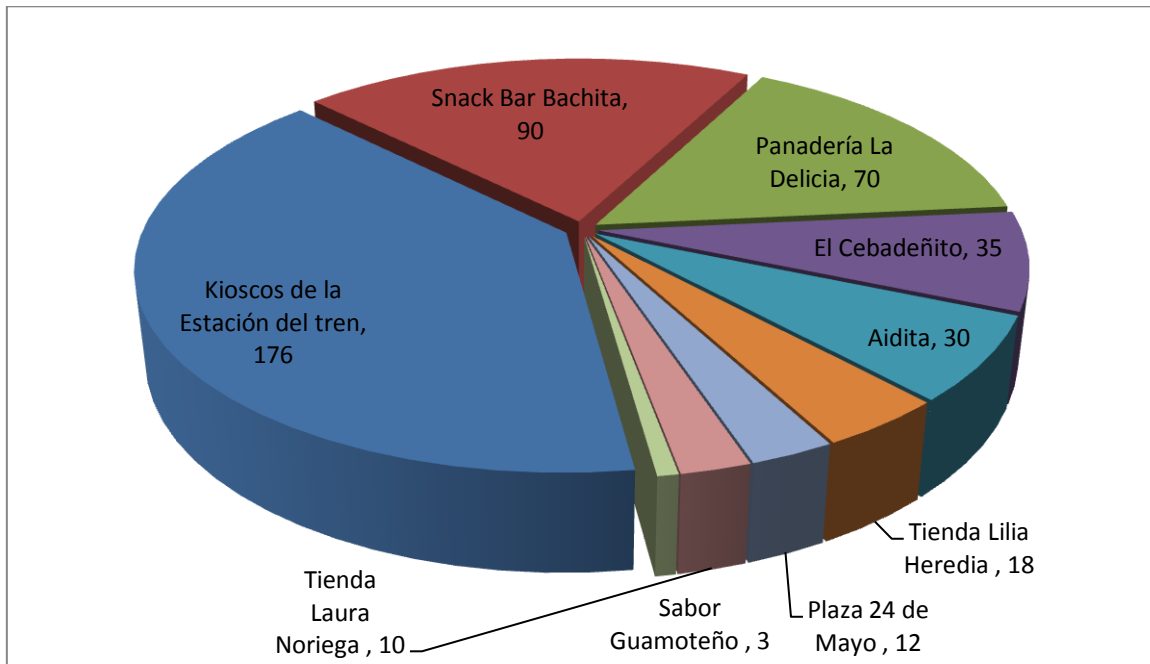
DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS			
TIPO DE LUGAR	NOMBRE DEL LUGAR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mercados	Plaza 24 de Mayo	12	2,70(%)
Restaurantes	Snack Bar Bachita	90	20,27(%)
	Aidita	30	6,76(%)
	Sabor Guamoteño	3	0,68(%)
Tienda	Tienda Sra. Laura Noriega	10	2,25(%)
	Panadería La Delicia	70	15,77(%)
	Tienda Lilia Heredia	18	4,05(%)
Ferias	Kioscos de la Estación del tren	176	39,64(%)
Fabrica quesos	El Cebadeñito	35	7,88(%)
TOTAL		444	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: Autora

Grafico No. 11

Donde recomienda consumir las comidas más demandadas por los visitantes



Elaborado por: La Autora

Análisis:

Se puede apreciar que son los kioscos de la estación del ferrocarril, los lugares donde los visitantes se deleitan con tan exquisitas comidas que ofrece el pueblo de Guamote, por medio de la gente que con paciencia y esmero prepara la comida para que la los visitantes se sientan satisfechos de los productos que consumen.

Le sigue el famoso Snack Bar Bachita, que a pesar de que su nombre da a entender que se trata de comida más actual es uno de los lugares más tradicionales en Guamote para degustar de diferentes preparaciones como: yaguarlocro, cuya asado con papas, conejo asado, caldo de gallina, tortillas con carne y huevo entre otros.

Después tenemos la Panadería la Delicia que también es famoso; muy especialmente para los visitantes que llegan desde sitios muy lejanos a comprar los deliciosos tamales, chigüiles y buñuelos que prepara la Sra. Carmen Carrillo y su Sra. hija Susana Cáceres.

En este punto es necesario mencionar que este es el único lugar en donde se siguen preparando este tipo de productos muy demandado por todos los visitantes.

c) ¿Quién las prepara mejor?

Cuadro No. 30

Quien prepara mejor las comidas más demandadas por los visitantes

QUIEN LAS PREPARA MEJOR		
DETALLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sra. Beatriz Santillán	89	21,29(%)
Sra. Herlinda Huilcapi	80	19,14(%)
Aída Chicaiza	65	15,55(%)
Fabrica el Cebadeñito	37	8,85(%)
Sra. Carmen Carrillo	30	7,18(%)
Enriqueta Bonilla	21	5,02(%)
No Contesta	16	3,83(%)
Sra. Lida Proaño	15	3,59(%)
Susana Cáceres	14	3,35(%)
Lilia Heredia	12	2,87(%)
Teresa Morocho	12	2,87(%)
Sra. Marta Guashpa	11	2,63(%)
Sra. Laura Noriega	10	2,39(%)
Miriam Gallegos	6	1,44(%)
TOTAL	418	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

En el cuadro se puede observar que la Sra. Beatriz Santillán es quien prepara mejor las comidas que más le gusta a los visitantes alcanzando el 21,29% de preferencia, seguida por la Sra. Herlinda Huilcapi con 19,14%, famosa por la deliciosa fritada, también se encuentra entre las personas preferidas por los visitantes la Sra. Aida Chicaiza por sus incomparables sabores en la preparación de cuy, conejo y pollo asado, caldo de gallina y batidos de frutas.

En este cuadro aparece la fabrica el Cebadeñito con el 8,85% de preferencia por parte de los visitantes ya que es muy conocido que esta posee una la excelente elaboración de quesos, turrone y mermeladas llegando a posicionarse entre una de las fabricas de queso muy importantes en el país gracias a la tecnología con que cuenta.

d) Cruce de variables

Cuadro No. 31
Variables de las comidas preferidas por los visitantes

TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	TIPO DE LUGAR	DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS	QUIEN LOS PREPARA MEJOR
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Cuy asado	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Beatriz Santillán
		Conejo asado			
	HORNEADOS	Hornado	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Herlinda Huilcapi
CALDOS Y SOPAS	CALDOS	Caldo de gallina	Feria	Aidita	Sra. Aida Chicaiza
	POTAJES	Yaguarlocro			
BEBIDAS	CALIENTES	Morocho	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Lida Proaño
		Canelas	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Lida Proaño
ENTREMESES	ENVUELTOS	Tamales	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Carmen Carrillo
	FRITURAS	Buñuelos	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Carmen Carrillo
		Fritada	Feria	Kioscos de la Estación del tren	
	TORTILLAS	Tortillas con huevo			Feria

		Tortillas con hornado	Feria	Kioscos de la Estación del tren	Sra. Herlinda Huilcapi
POSTRES	DULCES	Manjar de leche	Tienda	Tienda Sra. Laura Noriega	Sra. Laura Noriega
OTROS	LÁCTEOS	Quesos	Fabrica	El Cebadeñito	El Cebadeñito
		Quesillos			
	PANADERÍA	Pan	Tienda	Panadería La Delicia	Sra. Carmen Carrillo

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: Autora

Análisis:

En el cuadro anterior se puede ver una gran variedad de comidas propias de este sector como: el cuy asado, el conejo asado, el caldo de gallina, yaguarlocro entre otros que al haber sido elegido como los favoritos entre los visitantes, fueron categorizados de esta manera con el fin de obtener la información precisa a la hora de recomendar tanto los platos con que cuenta este cantón como los lugares predilectos de los visitantes a la hora de comer, ya sea en tiendas, ferias, restaurantes, etc.

3.2 Platos, bebidas y postres tradicionales.

3.2.1 ¿Qué platos típicos, tradicionales y ancestrales conoce que se elaboraban hace años y en que han cambiado su preparación?

Cuadro No. 32

Platos típicos que se elaboraban hace años y que han cambiado su preparación.

PLATOS TÍPICOS		NOMBRE DE LAS COMIDAS	CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN	COMO SE LA PREPARA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOPAS Y CALDOS	CALDOS	Caldo de mondongo	Cambiaron la cocina de leña por la de gas (esto es válido para todos los platos), las cabezas y patas de borrego eran chamuscadas en leña y ahora las chamuscan en la hornilla de la cocina, lo que hace que el sabor del caldo	Se cocina las patas y las cabezas de borrego con hierba buena cebolla blanca cuando están suaves las patas se agrega mote, se sirve con picadillo de culantro hierba buena y limón.	38	14,50(%)

	cambie.			
Caldo de gallina	No se pone gallina criolla se utiliza pollo de engorde y tiene otro sabor.	En una olla cocer el pollo, zanahoria, arroz de sopa, alverja, pimiento ,sazonar y por ultimo poner perejil con cebolla blanca.	4	1,53(%)
Caldo de patas	Se utilizan condimentos artificiales la consistencia ya no es la misma ya que ponen ingredientes que no son de este caldo como zanahorias, arvejas, garbanzos, etc.	Se lava bien las patas de chanco si desea se puede hacer con patas chamuscadas o solo peladas lo que si cambia el sabor del caldo, se cocina por una hora aproximadamente con cebolla blanca sal ajo, cuando están suaves las patas de ponen papas, y se deja hervir hasta que estén suaves al final se pone un poco de leche y un poco de orégano y se	12	4,58(%)

			sirve bien caliente.		
Treinta y uno	Se han cambiado los ingredientes, ya no se ponen todas el tripaje del cerdo, a veces ponen tripas de pollo en lugar de tripas de cerdo, ponen condimentos como cubos de gallina lo que distorsiona todo el sabor.	Se pone a hervir una olla o paila grande con agua, luego de haber lavado bien los tripajes de cerdo se pone en agua hirviendo por unos quince minutos, se vuelve a enjuagar el tripaje y se cocina con zanahoria un poco de hierva buena un poco de sal, cebolla y ajo. Cuando están suaves las tripas se cortan y se sirve el caldo caliente con ají y limón.	22	8,40(%)	

POTAJES	Yaguarlocro	Es más líquida antes era espesa y con más tripaje.	se lava bien las tripas de borrego se cocina con hierba buena y aliños luego se agregan papas, aparte se cocina la sangre de borrego con sal y hierbas cuando esta se cuaja ya esta lista y se sirve para acompañar al yaguarlocro también se pone un aguacate y encebollado.	4	1,53(%)
	Fanesca	No se ponen todos los granos	Se coloca en remojo la noche anterior todos los granos secos que van a utilizarse en la fanesca. Al día siguiente se pone a cocinar por separado todos los granos secos que estuvieron en remojo. Los granos como la	10	3,82(%)

			<p>arveja, choclo, chocho, melloco también se cocinan por separado. El zapallo y el zambo también deben ser cocinados con cuidado y separadamente el uno del otro. El bacalao se debe desagua por lo menos 2 días antes de la preparación. Cocinamos el pescado por un buen tiempo. Para acompañar la fanesca se elaboran empanadas, huevo duro en rodajas, encebollado, Maduros fritos. Una vez que esta lista la preparación de zapallo y zambo,</p>	
--	--	--	--	--

				<p>licuamos y colocamos en una olla grande, añadimos todos los granos y hervimos nuevamente, agregamos crema de leche y condimentamos a nuestro gusto. Agregamos el pescado y damos un hervor para que la fanesca tome sabor. Servimos y adornamos con el huevo, las empanadas, el maduro y el encebollado.</p>		
BEBIDAS	BEBIDAS FERMENTADAS	Chicha de jora	No ponen todas las especias de dulce por eso cambia el sabor.	Se cocina la harina de maíz negro con pimienta dulce, clavo de olor y panela, se deja reposar por varios días en un lugar oscuro y	57	21,76(%)

				fresco.		
	COM- PUESTAS	Colada de machica	Ya no se hace en leche pura, la harina de cebada también la mezclan con otras harinas.	Poner a hervir medio litro de agua y medio litro de leche y disolver en esta la machica, colocar una ranita de canela y un poco de panela o azúcar.	4	1,53(%)
		Mazamoras	La calidad y el sabor de las harinas no son como antes	Con harinas de machica, quinua cocinar hasta que se espesa mas de costumbre, son como el popular chapo, o como su nombre lo indica masa. (mazamorra)	4	1,53(%)
ENTRE MESES	ENVUEL-TOS	Chigüiles	Ya no hacen con manteca de chancho sino con manteca vegetal o margarinas vegetales.	Se cocina la harina de maíz, se pone manteca y sal cuando esta la masa cocinada se deja enfriar y se toma aproximadament e 2 cucharadas	4	1,53(%)

			de masa se aplasta un poco y en el centro se pone queso, luego de esto se envuelve en una hoja de maíz y se cocina al vapor por uno 45 minutos.		
FRITOS	Fritada	Ya no hacen con chicha, ni en paila de bronce.	Se hace pedazos de 5cm mas o menos la carne de cerdo se pone al fuego en una paila de bronce con agua, sal, comino, cebolla, se sancocha y luego se fríe en la misma manteca.	5	1,91(%)
PICADITAS	Morcilla	El relleno ya no es el mismo, se pone más col, el sabor cambia por que se condimenta solo con cubitos de	Se hace un refrito con varios ingredientes previamente cocinados como arroz cebollas pasas, se condimenta bien este refrito y se deja que se	18	6,87(%)

		gallina y no con condimentos, ajo, cebolla, hierbas	enfríe, se lava bien una tripa de chanco y se rellena con este refrito, luego se fríe con manteca y se sirve caliente o se agrega al caldo de treinta y uno.		
	Papas con librillo	Para que espese el librillo ponen maicena	Se lava el librillo con limón y hierva buena, se cocina por 10 minutos se cambia de agua y se cocina con hierba buena, cebollas 2 ajos, se condimenta con sal y se sirve con papas una vez que esta suave.	4	1,53(%)
PANADERÍA	Biscochos	Hornean con gas, ahora no se pone manteca de cerdo, se pone vegetal lo	Se pone la harina de trigo en una tazona, se mezcla con un poco de agua, y se amasa hasta que este uniforme, se	6	2,29(%)

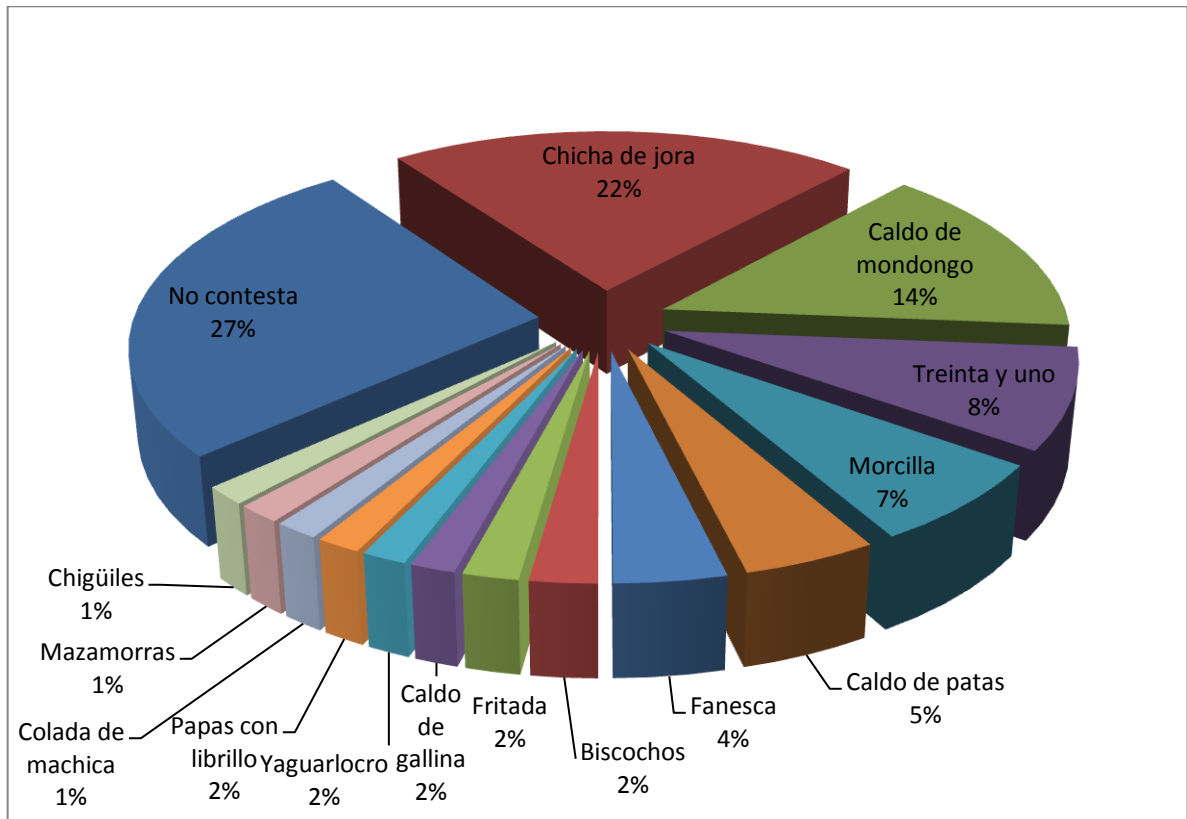
		hace que el sabor del biscocho cambie totalmente también por el sabor que da cuando se hornea con leña.	pone un poco de grasa, un poco de levadura, sal. Cuando ya ha leudado se corta rápidamente en pedazos para dar forma a los biscochos, se pone en un molde engrasado y se hornea por 40 minutos aproximadamente.		
NO CONTESTA	No contesta			70	26,72(%)
TOTAL				262	100

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: Autora

Grafico No. 12

Platos típicos que se elaboraban hace años y que han cambiado su preparación



Elaborado por: La Autora

Análisis:

En el grafico anterior se observan los platos típicos que se elaboraban hace años y que han cambiado su preparación en los siguientes porcentajes:

En primer lugar aparecen con el 27% las personas que no contestaron cuando se les preguntó sobre este tema, seguida por la chicha de jora con el 22%, esta fue la bebida que presentó más frecuencia en el cambio de acuerdo a los encuestados se quejaron que ya no ponen todos los ingredientes por lo que el sabor ya no es el mismo.

El caldo de mondongo con el 14%, el treinta y uno con el 8%, la morcilla con el 7%, el caldo de patas con el 5%, en menor porcentaje se nombra a la fanesca, biscochos, fritada, caldo de gallina, papas con librillo yaguarlocro, colada de machica entre los más nombrados.

Los cambios se deben en primer lugar a la pérdida de las costumbres y recetas originales a la hora de preparar estos platos.

Por otro lado aparecen las nuevas combinaciones que hacen las personas que se dedican en especial a la comercialización de alimentos, con el fin de abaratar costos y tener una mejor utilidad.

Igualmente se debe tomar en cuenta que ahora la gente ya no tiene tiempo para pasar horas en la cocina como lo hacían nuestros antepasados, por lo que se trata de cocinar más fácil y rápido, junto con esto viene la utilización de otro tipo de utensilios de cocina como ollas arroceras, microondas, ollas de presión, batidoras y todo tipo de nuevas tecnologías para facilitar y ahorrar tiempo en la cocina, es aquí cuando también se presentan estos cambios.

La gastronomía forma parte de la cultura y como tal sufre un proceso de transformación y adaptación a los cambios de la sociedad es así que las recetas de las comidas típicas, tradicionales y ancestrales del cantón van siendo desplazadas por otras provenientes de otras zonas e incluso de otras latitudes.

De esta manera muchas de las formas de preparación de los alimentos y el tratamiento que se les daba para que tengan su especial encanto y sabor inconfundible son cambiadas por otras que implican menos tiempo y ahorro en ingredientes e insumos como se indico anteriormente: por ejemplo como resultado de las encuestas realizadas se ha podido establecer que, la mayoría de vendedoras ya no cocinan en leña y lo hacen con gas, se ha perdido la consistencia de los platos y su sabor por el cambio de condimentos, incluso en la actualidad se utilizan harinas como espesantes, es el caso del yaguarlocro y las papas con librillo.

3.2.2 ¿Qué platos, bebidas y postres conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente?

Cuadro No. 33

Comidas que se preparaban hace años y que ya no se preparan

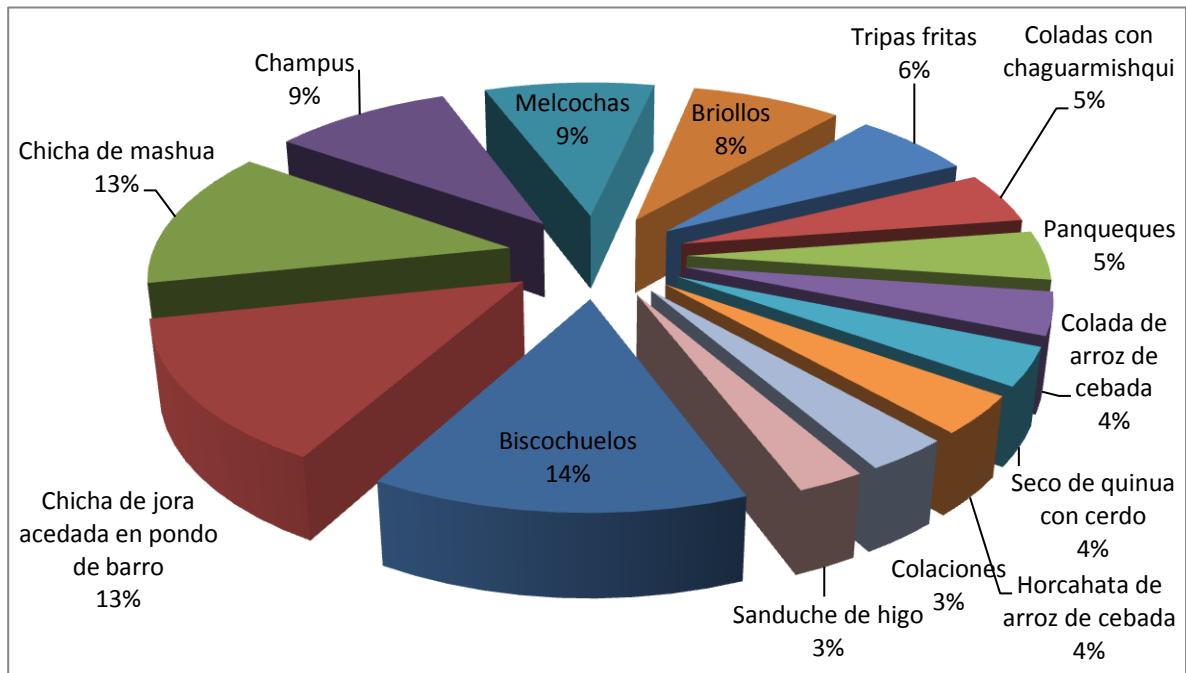
TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PLATOS PRINCIPALES	SECOS	Seco de quinua con cerdo	17	3,59%
	CALDOS Y SOPAS	COLADAS	Colada de arroz de cebada	19
BEBIDAS	BEBIDAS FERMENTADAS	Chicha de jora acedada en pondo de barro	64	13,53%
		Chicha de mashua	62	13,11%
	COMPUESTAS	Champús	45	9,51%
		Coladas con chaguarmishqui	23	4,86%
	CALIENTE	Horchata de arroz de cebada	17	3,59%
ENTREMESES	FRITURAS	Tripas fritas	30	6,34%
POSTRES	PASTELERÍA CRIOLLA	Bizcochuelos	66	13,95%
		Panqueques	22	4,65%
		Sanduche de higo	12	2,54%
OTROS	DULCES	Melcochas	43	9,09%
		Colaciones	15	3,17%
	PANADERÍA	Briollos	38	8,03%
Total			473	100%

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Grafico No. 13

Comidas que se preparaban hace años y que ya no se preparan actualmente



Elaborado por: La Autora

La mixtura y la combinación de estos procesos culturales dio como resultado una muy singular alimentación en la que se mezclaron los sabores occidentales con los autóctonos, prueba de ello son los platos que se descubrieron a través de la encuesta realizada en la que hablan de productos que ha nivel común ya no se encuentran, como por ejemplo las tripas fritas de cerdo, la chicha de mashua y las coladas con chaguarmishqui, en muy pocos hogares se siguen preparando seco de quinua con carne de cerdo, o el champús, que formaron parte del diario vivir de los Guamoteños de hace mucho tiempo atrás.

Algunas de estas comidas que tal vez se vieron obligados hasta cierto punto a consumir ya que era lo único que sus patrones les daban para que consuman o a su vez ellos lo descubrieron o se enteraron de su existencia de alguna manera como por ejemplo el chaguarmishqui para endulzar.

Todas estas comidas en su mayoría han sido remplazadas por productos de fácil preparación y también porque en la actualidad todos tienen acceso a cualquier tipo de alimento que deseen comprar o servirse.

3.3 Platos, Bebidas y Postres actuales

3.3.1 ¿Qué comidas nuevas conoce que se preparan en el sector?

Cuadro No. 34

Platos, bebidas y postres actuales del sector.

TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	INGREDIENTE BÁSICO	LUGAR DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENTRADAS	FRÍAS	Ceviche de camarón	Camarón	Restaurante Mar y Brisa	14	2,48(%)
		Ceviche de chochos	Chochos	Estación del Ferrocarril	15	2,65(%)
PLATOS PRINCIPALES	ASADOS	Pollo asado	Pollo	Asadero Pechito Dorado	86	15,24(%)
	FRITURAS	Chuletas fritas	Chuleta	La Giralda Restaurant	54	9,57(%)
		Pollo frito	Pollo	La Giralda Restaurant	25	4,43(%)
		Tortillas con pollo frito	Papas y pollo	Estación del Ferrocarril	11	1,9(%)
		Carne apanada	Carne de res	Chifa Restaurant	24	4,25(%)
		Churrasco	Carne de res	La Giralda Restaurant	24	4,25(%)
	SECOS	Seco de carne	Carne de borrego	La Giralda Restaurant	24	4,25(%)

		Seco de pollo	Pollo	La Giralda Restaurant	33	5,85(%)
	PESCADOS	Pescado frito	Pescado lisa	Snack Bar Bachita	26	4,6(%)
		Truchas fritas	Trucha	Paradero Palmira	59	10,46(%)
ENTREMES ES	FRITURAS	Salchipapas	Papas y salchichas	Estación del Ferrocarril	70	12,41(%)
		Choclo frito	Choclo	Estación del Ferrocarril	30	5,31(%)
	ASADOS	Carne en palito (pincho)	Carne y chorizos	Asadero Pechito Dorado	21	3,72(%)
BEBIDAS	FRÍAS	Batidos de frutas	Frutas	Estación del Ferrocarril	48	8,51(%)
Total					564	100(%)

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

En el cuadro anterior se observan la introducción de ingredientes como el camarón, embutidos y algún tipo de pescado al igual que frutas con los cuales se elaboran nuevas comidas. También se puede ver ingredientes como el pollo, chochos, papas, cerdo, carne de res, borrego que se siguen utilizando en la preparación de comida pero con nuevas recetas.

Se puede decir entonces que los platos que se preparan en la actualidad se los hace con los mismos ingredientes del sector combinándolos con otros para las nuevas recetas.

También podemos ver visualizar las diferentes comidas que están reemplazando a los que antiguamente representaban la identidad del pueblo de Guamote y que son de carácter generalizado en todo el territorio ecuatoriano.

Lo destacable es la introducción de la trucha como parte de la dieta del guamoteño que ha encontrado en ella una fuente alternativa de proteína y también de medio de vida.

3.4. Ingredientes básicos del sector que más se emplean en la elaboración de comidas.

3.4.1 ¿Cuál es el nombre del ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de comidas?

CUADRO No. 35
Ingredientes básicos de las comidas del sector.

INGREDIENTE BÁSICO	TIPO DE PLATO		NOMBRE DE LAS COMIDAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CERDO	PLATOS PRINCIPALES	Horneado	Hornado	103	6,88(%)
		Frituras	Chuletas	33	2,21(%)
	ENTREMÉS	Frituras	Fritada	118	7,89(%)
			Chicharrón	10	0,67(%)
			Morcillas	1	0,07(%)
			Tripas fritas	25	1,67(%)
			Chorizos	1	0,07(%)
	CALDOS Y SOPAS	Caldo	Treinta y uno	35	2,34(%)
			Caldo de patas	8	0,53(%)
POLLO	PLATOS PRINCIPALES	Asado	Pollo asado	68	4,55(%)
		Frituras	Pollo frito	51	3,41(%)
			Pollo broster	3	0,20(%)
		Secos	Seco de pollo	45	3,01(%)
	CALDOS Y SOPAS	Sopas	Sopa de pollo	27	1,80(%)
GALLINA CRIOLLA	PLATOS PRINCIPALES	Secos	Seco de gallina	3	0,20(%)
		Asados	Gallina asada	5	0,33(%)
	CALDOS Y SOPAS	Caldos	Caldo de gallina	38	2,54(%)
CARNE DE RES	PLATOS PRINCIPALES	Frituras	Carne apanada	18	1,20(%)
			Carne frita	2	0,13(%)
			Lomo	1	0,07(%)
	Asado	Carne asada	4	0,27(%)	

BORREGO	PLATOS PRINCIPALES	Secos	Seco de carne de borrego	35	2,34(%)
	CALDOS Y SOPAS	Caldo	Caldo de mondongo	26	1,74(%)
		Potaje	Yaguarlocro	53	3,54(%)
CUY	PLATOS PRINCIPALES	Asada	Cuy asado	147	9,83(%)
		Frito	Cuy frito	23	1,54(%)
	CALDOS Y SOPAS	Potajes	Locro de cuy	90	6,02(%)
PAPA	ENTREMÉS	Fritos	Papas fritas	101	6,75(%)
			Salchipapas	11	0,74(%)
		Cocidas	Papas cocinadas	40	2,67(%)
			Papas con cascara	18	1,20(%)
			Papas coloradas	9	0,60(%)
			Puré de papas	12	0,80(%)
	CALDOS Y SOPAS	Potajes	Locros	13	0,87(%)
MAÍZ	ENTREMÉS	Envueltos	Chiguiles	18	1,20(%)
			Tamales	33	2,21(%)
			Humitas	7	0,47(%)
		Frituras	Buñuelo	29	1,94(%)
		Cocidos	Choclo con queso	13	0,87(%)
			Choclo mote	4	0,27(%)
		Asados	Choclo asado	4	0,27(%)
			Choclo frito	1	0,07(%)
			Empanadas de morocho	5	0,33(%)
	CALDO Y SOPAS	Potajes	Morocho de sal	23	1,54(%)
	BEBIDAS	Calientes	Morocho de dulce	71	4,75(%)
	OTROS	Panadería	Pan	26	1,74(%)
LECHE	POSTRES	Dulces	Manjar de leche	17	1,14(%)
			Duce de leche	12	0,80(%)

			Cuajada	5	0,33(%)
HABAS	ENTREMÉS	Cocidos	Habas con queso	11	0,74(%)
TRUCHA	PLATO PRINCIPAL	Frituras	Trucha frita	10	0,67(%)
ARROZ	PLATO PRINCIPAL	Arroces	Arroz con camarón	1	0,07(%)
			Arroz relleno	2	0,13(%)
			Arroz con pollo	1	0,07(%)
CONEJO	PLATO PRINCIPAL	Asados	Conejo asado	14	0,94(%)
AGUARDIENTE DE CAÑA	BEBIDAS	Calientes	Canelas	12	0,80(%)
		Frías	Preparados de sabores	1	0,07(%)
TOTAL				1497	100%

Fuente: Encuestas realizadas en campo

Elaborado por: La Autora

Análisis:

De acuerdo a los resultados obtenidos de las encuestas el uso de los ingredientes básicos queda establecido de la siguiente manera: en primer lugar está la carne de cerdo con el 18,43 % , en segundo puesto se encuentra el cuy con 14,37 % , en tercer lugar está el maíz con el 13,43 % , luego el pollo con 10,72 % , continua el borrego con 6,26 % las papas con 6,24 % , el 1,87 % la leche, y la carne de res con 1,37 % , tomando en consideración estos ocho ingredientes, se observa que la tendencia de consumo se remite a los productos que mayor producción tienen el área y que corresponden a especies menores como: cerdo, cuy, gallina y borrego, que son los preferidos por los consumidores, la carne de res y la leche tienen un porcentaje similar y generalmente constituye un alimento de consumo diario.

En cuanto a los alimentos de origen vegetal como preferencia se desataca el maíz y la papa, con una gran variedad de platos, siendo que el maíz tiene casi el doble de preferencia que la papa, seguramente por el hecho de que los productos elaborados a base de maíz se consumen más en los hogares que la papa.

De todas maneras definir las preferencias gastronómicas de los habitantes del cantón Guamote, resulta bastante complejo, por un lado está el valor cultural que representa la esencia misma de sus habitantes y por otro la modernidad que busca acomodar las situaciones al menor esfuerzo, es necesario consolidar y concretar acciones que permitan por un lado dar a la población de Guamote una mayor seguridad alimentaria y por otro proponer que esos recursos gastronómicos sean revisados y potencializados como fuentes alternativas para generar desarrollo.

CAPITULO IV

4. INVENTARIO DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA, TRADICIONAL Y ANCESTRAL DEL CANTÓN.

Con los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas se puede establecer los elementos de juicio necesarios para determinar cuáles son los platos más apreciados en el cantón y quienes los preparan actualmente.

Existen lugares en que se expenden comidas típicas y tradicionales pero los favoritos resultan ser el “Snack Bar Bachita” ubicado en las calles Riobamba y 10 de Agosto, su propietaria la señora Beatriz Santillán los días lunes, miércoles y viernes, prepara platos típicos como: cuy asado con papas y salsa de maní, conejo asado con papas, maní y arroz, el exquisito yaguarlocro; también prepara platos no tradicionales ni típicos como: pescado (lisa) frito con papas fritas y encebollado, ceviche de camarón y caldo de bagre.

También es muy reconocido el Restaurante “Aidita”, en donde su propietaria Aída Chicaiza junto a su hija preparan los días jueves de feria caldo de gallina criolla, cuy, conejo y pollo asado con papas, salsa de maní y arroz.

Es importante destacar que platos como el caldo de Mondongo, las tortillas con huevo y los tamales se expenden en los kioscos instalados en la estación del ferrocarril y que se constituyeron en la época del auge ferroviario en platos muy apreciados por los viajeros, aunque se siguen preparando el consumo de los visitantes es cada vez menor.

Como bebida ancestral se consume en Guamate la chicha de jora que se expende sobre todo los jueves en la feria y en algunos salones de la ciudad.

Los famosos manjares de leche que se venden en la tienda de la Señora Laura Noriega, y en la casa de la señora Luz Clara Mora productoras de estos dulces por tradición y que en la actualidad se están exportando a Europa y los Estados Unidos de manera informal.

En este sentido y con los antecedentes expuestos se puede hablar del nivel de sensibilidad al cambio que la gastronomía Guamoteña tiene.

La mayoría de productos gastronómicos gozan de saludable popularidad, su preparación y consumo es relativamente estable sin embargo platos como el caldo de mondongo, los tamales, la chicha de jora, las canelas y los dulces de leche comienzan a escasear, tres razones fundamentales provocan este fenómeno, en primer lugar están los gustos de los consumidores que han variado mucho por el apareamiento de la comida rápida; en segundo lugar la presencia de sectas religiosas que no aceptan la bebida, y que en el cantón representan la mayoría de la población, han frenado el consumo de chicha de jora y de canelas.

Finalmente el hecho de que el aprendizaje culinario es fundamentalmente generacional, y siendo que los hijos y nietos de las personas que preparan estos platos tienen otros intereses o ya no quieren quedarse en el pueblo, lo que ocasiona que no haya quién adquiera las costumbres y tradiciones en la preparación de estos alimentos.

4.1 Ficha Gastronómica

Cuadro No. 36

Inventario de la gastronomía típica del cantón Guamote

NOMBRE DE LA COMIDA TIPICA TRADICIONAL ANCESTRAL	TIPO DE COMIDA	CON QUE OTRO NOMBRE SE LA CONOCE	SENSIBILIDAD AL CAMBIO	LUGAR DE EXPENDIO	LOCALIZACIÓN				
					PROVINCIA	CANTÓN	CIUDAD	PARROQUIA	CALLE LOCALIDAD
Cuy Asado	Plato Fuerte	Papas con cuy	baja	Snack Bar Bachita	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Riobamba y 10 de Agosto
Fritada	Entremeses	Cuchi frito	baja	Restaurante Sabor Guamoteño	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Eloy Alfaro y 5 de Junio
Yaguarlocco	Potaje	Caldo de tripas con sangre.	baja	Snack Bar Bachita	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Riobamba y 10 de Agosto.
				Aidita					Gral. Barriga y G. Suarez.
				Estación de tren					Calle Eloy Alfaro.
Caldo de Gallina	Caldo	-	baja	Aidita	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Gral. Barriga y Gonzalo Suárez.
Caldo de mondongo	Caldo	-	media	Kioscos de La Estación del Tren.	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Calle Eloy Alfaro.

Tortillas con huevo	Entremeses	Llapingachos	baja	Kioscos de La Estación del Tren.	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Calle Eloy Alfaro.
Tamales	Entremeses Envueltos	-	media	Estación del Tren (Diciembre a Febrero)	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Calle Eloy Alfaro.
Morocho	Bebidas Calientes	-	Baja	Plaza Central	Chimborazo	Guamote	Palmira	Palmira	Plaza Central Sin/Calle
Chicha de Jora	Bebidas Fermenta	-	media	Casa de La Sra. Amada Pilco	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	General Barriga 227
Canelas	Bebidas Calientes	Canelazo	media	Mercado Mayorista en la carreta de la Sra. Teresa Morocho.	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Velasco Ibarra Y Maldonado.
Manjar de leche	Postre Dulces	-	media	Tienda de la Sra. Laura Noriega.	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	10 de Agosto 884 y Chile

Habas cocidas	Entremés cocidos	-	baja	Puestos de comida	Chimborazo	Guamote	Palmira	Palmira	Plaza Central Palmira
Truchas Fritas	Plato fuerte	Pescado frito	media	Puesto de comida	Chimborazo	Guamote	Cebadas	Cebadas	Mercado de Cebadas.
Quesos	Picaditas	-	media	Fábrica de quesos "Cebadeñito"	Chimborazo	Guamote	Cebadas	Cebadas	Barrio Central

Elaborado por: La Aurora

4.2 Gastronomía relacionada a las fiestas

La más sobresaliente y popular fiesta de los guamoteños es el carnaval, fecha en la que festejan al patrono del pueblo San Carlos, donde inmigrantes guamoteños, así como turistas nacionales y extranjeros han difundido a nivel nacional e internacional el festejo del tradicional Carnaval de Guamote; época del año en la cual llegan miles de personas a las celebraciones y donde puede apreciar la gastronomía del cantón.

Cuadro No. 37

Gastronomía relacionada a las fiestas			
NOMBRE DE LA FIESTA	NOMBRE DE LA COMIDA RELACIONADA A LA FIESTA	SIMBOLISMO DE LA COMIDA	RITUAL DE LA COMIDA
Fiestas Populares: Carnaval	Cuy asado	Para fiestas y para invitados especiales. El cuy es considerado como parte integral de la familia y su simbolismo es dar las gracias.	El ritual para comer el cuy es: el Hombre parado y vigilante al quien se le sirve la parte superior del cuy brazos cuello y cabeza, la mujer come la parte media del cuy el lomo, y a los niños se les sirve las patas (piernas).
Cantonización de Guamote (1 Agosto)	Chicha de Jora	La chicha es una bebida sagrada ancestral para dar gracias y juntarse con la madre tierra. Unión	Los indígenas toman chicha de Jora como un ritual sagrado en los pilches hasta quedar embriagados,

Parroquialización de Cebadas (Mayo)		con la Pacha Mama	según creencias ancestrales de esta manera la madre tierra o pacha mama los acoge en su regazo.
Parroquialización de Palmira (Diciembre)	Fritada	Festejar y brindar a las personas que son considerados amigos, en señal de gratitud por algún motivo especial (cosechas en febrero)	Matan al puerco y comparten con todos los de la comunidad las mejores partes son destinados para las madres viudas y los niños huérfanos y para la gente que apporto con algo durante la siembra y las cosechas.
	Choclo con queso	Semilla bendita del saber y círculo sagrado de la sabiduría.	Se santigua y se agradece para sembrar y para cosechar el maíz.
	Tamales	Tributo	
	Morocho	El regalo de la tierra, la simiente.	
	Canelas	Amistad y respeto	Bebida tradicional que se brinda en señal de amistad y respeto.
Semana Santa	Fanesca	Se utilizan doce	Los indígenas se

		<p>granos, cada grano simboliza un Apóstol, y el pescado simboliza a Jesús por ser el principal ingrediente.</p>	<p>reúnen en un grupo grande y hacen un círculo de piedra sobre el cual colocan un mantel que se llama pampa mesa, sobre el este cada uno coloca cierto tipo de grano para la preparación de la fanesca.</p>
	Chigüiles	<p>Los chigüiles preparados para dar inicio a la Semana Santa. Delicia envuelta en hojas de maíz.</p>	
<p>Día de los Santos Difuntos (Noviembre)</p>	<p>Colada Morada o Yana Api.</p>	<p>El color de la colada morada tiene relación con el color de la muerte en la religión católica.</p>	<p>Los indígenas tienen la costumbre de llevar la colada morada y las guaguas de pan al cementerio y servirse ahí estos alimentos y le sirven también a la persona fallecida y comparten con el cómo ofrenda para que el difunto pueda continuar su vida en el más allá.</p>
	<p>Guaguas de pan.</p>		<p>Antes los indígenas hacían una figura</p>

			como una muñeca que terminaba en forma de punta, la cual clavaban en la tierra, se la hacía con harina de maíz, zapallo y cera de abeja, antes se la comía con la uchucuta en los funerales indígenas, luego vino la colada morada que es un a fusión del ritual indígena con el católico, preparación que vino a reemplazar a la uchucuta indígena.
Navidad	Buñuelos	Maíz: El regalo de la tierra, la simiente.	Se santigua y se agradece para sembrar y para cosechar el maíz.
	Tamales		

Elaborado por: La Autora

El principal plato de que se sirve sobre todo en las celebraciones populares y en los sacramentos, son las papas con cuy, que se brinda a los padrinos, compadres y a los invitados especiales. Este plato consiste en una buena porción de papas cocinadas, con una o dos hojas de lechuga, salsa de maní o pepa de zambo y un buen pedazo de cuy.

Si el plato es para los padrinos, se ponen dos cuyes enteros. A los cuyes se les puede asar a la brasa, en horno o con paja. Se acompaña con un buen plato de caldo de gallina, ají y mote, que complementan el plato.

Por lo general se sirven los cuyes enteros a personas especiales que llegan a las casas de los indígenas debido a que el cuy no es considerado como un animal más, si no como un miembro de la familia porque este les brinda calor o abrigo cuando está vivo, motivo por el que los indígenas los tienen en sus dormitorios compartiendo junto con ellos incluso los colchones que son de paja y están encima del suelo, y cuando el cuy es sacrificado representa para ellos una fuente alimenticia muy importante por lo que no desperdician nada de este pequeño animal. En general el cuy simboliza gratitud.

Otro plato importante sin duda alguna la fritada que es un plato típico del Ecuador y tiene origen en la época del colonialismo español, a principios de los años 1800. (12)

Para servir un buen plato de fritada, es necesario poner los siguientes ingredientes: carne de cerdo, mote, tostado, choclo, maduro, cebolla, tomate, sal y pimienta, este plato también se sirve en las épocas de Navidad y Año nuevo como símbolo de agradecimiento.

Además se debe mencionar una bebida ancestral muy importante como que es la Chicha de Jora elaborada desde la época pre-incaica fue una bebida sagrada utilizada en actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de la zona central andina.

En la época del Incanato recibía el nombre de Aqha. Según cuenta la tradición, durante el mandato de Túpac Yupanqui las lluvias deterioraron los silos donde se almacenaba maíz por lo que los granos se fermentaron y derivaron en malta de maíz. Para que no se eche a perder el maíz, se ordenó el reparto de esta malta para aprovecharla en forma de mote (maíz cocido en agua), pero finalmente la terminaron desechando. Pero un poblador que rebuscaba entre la basura debido al hambre, consumió de la malta terminando sumido en la embriaguez. (13)

12. Historia de la Fritada. [En línea] [Citado el: 16 de abril de 2011.] http://rutadelafritada.blogspot.com/2011/04/historia-de-la_fritada.html

13. Chicha de Jora. [En línea] [Citado el: 22 de noviembre de 2011.] http://es.wikipedia.org/wiki/Chicha_de_jora.

Cuentan además que fue la bebida favorita de la nobleza inca y que se la utilizaba en ceremonias y rituales. A través de la historia se sabe que durante el Inti Raymi, el Inca brindaba con chicha de jora en honor al Sol. También nuestros antepasados acostumbraban dejar un recipiente con esta bebida en la tumba de un familiar fallecido u ofrecerla como pago a la Pachamama o Tinka para tener una buena cosecha.

En el Ecuador, embriagarse con chicha de jora es un ritual de los indígenas, ya que piensan que cuando están embriagados se unen con la Pachamama y les permite dormirse en su regazo, generalmente la chicha se toma en pilches (mates) de un solo sorbo, se tiene la costumbre de arrojar una parte de la bebida al suelo, en agradecimiento al que invita y a la Pachamama.

En las fiestas religiosas se practican costumbres gastronómicas similares a las de otros cantones de la provincia y el país, la preparación de la fanesca en Semana Santa es otra costumbre muy arraigada en los indígenas y mestizos del cantón

En Semana Santa o Semana Mayor se tiene la costumbre de tapar a los santos, comer fanesca, realizar procesiones, ceremonias eclesíásticas, vestirse de cucuruchos, y no bañarse el Viernes Santo debido a que se corre el riesgo de convertirse en pez, etc.

Cada ingrediente representan a santos y personajes sublimes del cristianismo, según cuenta Edgar León, reconocido chef del restaurant Estragón, quien ha estudiado por años no solo la preparación de la fanesca sino también su historia.

Según cuenta la historia era una tradición de los pueblos antiguos se reunirse en un grupos grandes de gente haciendo un círculo de piedras sobre las que extendían un mantel al que denominaban la “pampa mesa”. Cada asistente llevaba un ingrediente como símbolo de compartir el alimento. Así dieron inicio a la elaboración de la Fanesca. Es en este momento cuando los clérigos ponen un significado católico a cada uno de los ingredientes del plato tradicional. La Fanesca simboliza la unión familiar.

De acuerdo con el periódico de negocios del Ecuador El nuevo Empresario (2011) el simbolismo de cada ingrediente de la fanesca es el siguiente:

Al choclo se lo relaciona con San Pedro por el número de hijos que representa cada grano y el pelo simboliza su barba.

Los chochos representan a Judas Iscariote, los chochos deben ser purificados en agua de río para que pueda ser agregada a esta plato cuentan las tradiciones que cada día corresponde a uno de los siete pecados capitales.

La arveja simboliza a San Antonio por su amor a la naturaleza y el trabajo en labrar la tierra por lo que cada grano se denomina como una “una perla verde que alimenta el cuerpo.

Las habas representan a María Magdalena por el ser la compañera de la madre de Jesús. Este es un grano de sabor dominante y de gran identidad.

El zapallo encarna a San Francisco de Asís. La abundante comida de la calabaza, su imponente presencia en color y textura, representa a este Santo quien abandonó su reino y fortuna para seguir a Dios y servir a los pobres.

El fréjol simboliza a los Reyes Magos, quienes se dejaron guiar por una estrella para llevar oro, mirra e incienso al niño Jesús. Es por ello que se elijen tres tipos de fréjol.

Al investigar y leer sobre el origen de la fanesca se puede encontrar un sinnúmero de criterios acerca del la historia de este plato, pero la mayoría llegan a la conclusión de que simboliza a los doce apóstoles y a Jesús.

Otra celebración importante es el día de Difuntos o Finados en noviembre, en el que se prepara la colada morada con las guaguas de pan.

La historia cuenta que antiguamente en los funerales indígenas se preparaba la “uchucuta” que era una mazamorra o colada espesa de sal en donde los ingredientes principales eran col y granos secos como alverja y frejol; a esta preparación se la servía acompañada de un pan elaborado con harina de maíz, zapallo y cera de abeja, a este pan le dieron los indígenas forma

de guagua (niña) que tenía los brazos hacia arriba y en las manos tenían unas roscas que se dirigían hacia el cielo, esta guagua no tenía piernas, más bien la hacían en forma de punta la cual clavaban sobre la tumba de su familiar fallecido la cara de esta guagua era triste.

Con la conquista de los españoles y la llegada de la religión católica, viene la “colada morada” que es una fusión del ritual indígena con el católico, esta preparación reemplazo a la uchucuta indígena. Ya que los indígenas creían en un mundo después de la muerte, incluso en la actualidad la tradición indígena reúne a la familia a compartir alimentos en las tumbas de los fallecidos. Según su cosmovisión, la muerte no es el fin de la vida, sino el paso a otro estado. (14)

En las áreas rurales, donde los cambios culturales son más lentos, la gente lleva a la tumba de sus antepasados colada morada, guaguas de pan, cuyes, papas, ocas y habas. Los visitantes no solo comparten la comida, sino también las novedades e inquietudes de la familia, es decir, le ponen al difunto al día sobre los acontecimientos ocurridos desde su partida o desde la última vez que lo visitaron.

Para esta alimentación ritual a los muertos, los indígenas hacen un orificio en la tierra calculando que este coincida con el lugar donde estaría la boca del muerto, en ese orificio colocan recipientes con los alimentos, colada morada, helados, pan, agua, etc.

14. **Sánchez G., Manuel E.** Ecuador conmemora el día de Difuntos . [En línea] 2011. [Citado el: 20 de noviembre de 2011.] http://www.elnuevoempresario.com/noticias_91849_ecuador-conmemora-el-dia-de-difuntos-con-actos-religiosos-y-culturales.php.

CAPITULO V

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

La gastronomía ecuatoriana, constituye un importante atractivo para los turistas, ya que nuestro país debido a su ubicación geográfica posee diversidad cultural por lo tanto diversidad gastronómica.

De la investigación realizada se puede considerar al cantón Guamote como destino turístico desde el punto de vista gastronómico, debido a que los platos típicos de la zona aún son consumidos por la mayoría de la gente local y visitantes que llegan en épocas de fiestas para degustar estas comidas tradicionales y típicas.

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

Las estrategias de comunicación, de imagen, de publicidad y promoción son muy importantes para la difusión de un producto o servicio que se quiere dar a conocer a nivel local, nacional y mundial. A continuación se proponen algunas de estas para comenzar a promocionar y difundir la gastronomía del cantón.

Estrategia 1.

Recuperar las comidas típicas que han sido desplazadas por la cocina internacional, a través de la participación y organización de festivales de comida típica, cuyo objetivo de la preparación de los platos es mantener las recetas originales con la utilización de ingredientes naturales, autóctonos y disponibles en el sector.

Para la aplicar esta estrategia se pueden realizar las siguientes actividades:

- a) Participar en ferias de turismo nacionales como la FITE, BITE. A través de esta participación lograr el posicionamiento y fortalecimiento de la gastronomía del cantón Guamote.
- b) Show de degustaciones participando en diferentes actos organizados por instituciones públicas y privadas a nivel local, provincial y nacional. Este tipo de demostraciones pueden ser patrocinados tanto por el Municipio de Guamote, el Ministerio de Turismo y por diferentes entidades presentes en el cantón.
- c) Concursos del plato típico mejor presentado y elaborado en las fiestas populares del cantón como Carnaval, San Pedro, cantonización, entre otras.

Estrategia 2.

Estimular el desarrollo de distintivos de calidad en la preparación de alimentos para que Guamote sea reconocido a nivel nacional e internacional como un destino turístico gastronómico mediante la capacitación a las personas involucradas en la preparación de platos típicos, tradicionales y ancestrales del sector.

Para poner en marcha esta estrategia, se plantean las siguientes actividades:

- a) Buscar alianzas estratégicas entre el gremio de comerciantes vendedores de comida del cantón, con instituciones públicas y privadas como por ejemplo el Ministerio de Turismo, Municipio de Guamote, agencias de viajes, universidades, entre otros, con la finalidad de capacitar a los vendedores en temas como higiene en alimentos y bebidas, higiene personal de los manipuladores de alimentos, conservación y almacenamiento de alimentos, el turismo y las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- b) Establecer reuniones estratégicas con personas y organizaciones que estén vinculados con el desarrollo turístico como representantes de ONGs, Prefectura, Ministerio de

Turismo, Cámara de Turismo, entre otras, con el objetivo de establecer relaciones públicas que sirvan para el desarrollo turístico y gastronómico del cantón.

- c) Realizar convenios con agencia de viajes para que se dé a conocer la oferta gastronómica del cantón a los turistas a través de guías turísticas y gastronómicas, afiches, trípticos, entre otros, realizando ofertas en los diferentes paquetes que promocionan.

Estrategia 3.

Difundir de mejor manera los recursos turísticos naturales, culturales y gastronómicos del cantón a través de la creación de una ruta turística y gastronómica que contribuya a reconocer y disfrutar en forma organizada el proceso productivo, agropecuario, comercial y gastronómico del lugar de la siguiente manera:

- a) Recorrido de la ruta gastronómica denominada: **Ruta Turística – Gastronómica del cantón Guamote en la provincia de Chimborazo.** El recorrido escogido para el diseño de la ruta abarca toda la cabecera cantonal y sus alrededores, llegando a la Estación del Tren al cantón Guamote y visitando los distintos lugares de expendio de los platos propios del sector, los días jueves de feria principalmente. Para el recorrido de la ruta contar con el apoyo de personal capacitado y calificado para tal fin.
- b) Fortalecer el turismo cultural, comunitario, de aventura, ecoturismo y diversificación del producto turístico.
- c) Formación de guías locales, promotores y monitores turísticos que estén acreditados por el Ministerio de Turismo.
- d) Vincular diferentes actividades que se pueden realizar a través del recorrido como la degustación de la comida local y todas las expresiones de la identidad cultural del lugar, así como impulsar el desarrollo del cantón en el aspecto turístico.

- e) Incrementar la señalética turística ya que en la actualidad es casi nula y por este motivo mucha gente que visita este cantón no se da cuenta en realidad del gran potencial turístico con que cuenta Guamote.
- f) Diseñar una página web en donde consten los atractivos turísticos y los platos típicos que se pueden degustar en el sector, así como también se den a conocer los lugares tradicionales en donde se pueden consumir los mismos. Este sería un medio muy valioso de difusión ya que está al alcance de la mayoría de personas en todo el mundo.

5.1.1. Material y medios de soporte para la promoción y difusión

El siguiente material de publicidad contribuirá a que el cantón Guamote sea conocido por sus distintos atractivos naturales, culturales y gastronómicos, dentro como fuera del país.

- Distribución gratuita de una Guía turística de la provincia: El objetivo es difundir la imagen turística de Guamote y los productos que ofrece en los consejos provinciales, municipios del país.
- Trípticos: Con este tipo de publicidad se busca facilitar a las personas toda la información relacionada con el cantón en especial en el ámbito turístico, además es una forma fácil de llegar a más gente en diferentes puntos del país como ferias, agencias de viajes, hoteles.
- Afiches: Para brindar información sobre el cantón y productos turísticos que ofrece. Distribución estratégica en instituciones relacionadas al ámbito turístico (hoteles, agencias de viaje, MINTUR, Cámaras de Turismo, Oficinas de información turística, etc.). Dirigido principalmente a turistas y personas afines al sector.
- Revista Informativa del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote: En la revista anual que es publicada por el Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote incluir la oferta gastronómica del

cantón y los lugares en donde se recomienda consumirlos, ya que debido a que su distribución es gratuita llega a mayor número de lectores.

- Prensa: Presentar semanalmente un artículo que esté relacionado con los diferentes atractivos naturales, culturales y gastronómicos con los que cuenta el cantón.
- Televisión: Canales nacionales y locales de televisión con videos promocionales, para que las personas que no conocen este cantón se animen a visitarlo en sus próximas vacaciones.
- Radio: A través de una emisora local concienciar a los habitantes del cantón la importancia del turismo y de los beneficios económicos social y ambiental que este implica para el desarrollo del mismo.
- Internet: Mediante el diseño de una página web en donde consten los atractivos turísticos, y gastronómicos del cantón, para captar turistas a través de este medio usado por miles de personas en todo el mundo.

c) Balneario del Señor de las Misericordias

Antigua Plaza 24 de mayo



Pilota junto a la línea del Tren



Quebrada de la Reina Palla
Atravesando pajonales por la antigua hacienda se llega a la quebrada de la Reina Palla, en donde según la leyenda cierta noche fue visto "San Antonio", desde entonces las personas acuden con devoción a dejar ofrendas y huesos de animales pidiendo su protección y multiplicación.

El Balneario del señor de las Misericordias



La leyenda cuenta que años atrás, los indígenas de Jesús del Gran Poder, Señor de la Justicia y Señor de la Misericordia en romería desde Quito a Cuenca, hicieron un descanso en Palmira, más al siguiente día vieron a la imagen del SEÑOR DE LA MISERICORDIA dentro de una quebrada lavando sus pies en la fuente que hoy lleva su nombre y donde se construyó el balneario del agua milagrosa.

Complementando tu visita apreciarás el espectacular paisaje desde la emocionante tarabita.

Crossing extensive zones of straw through the old Farm, arrives to the Ravine of Queen Palla, in where, and according to the legend a night was seen "Holy Antonio", since this the catholic people comes to the place with devotion to leave some flowers, gifts and animals bones to ask for protection and multiplication.

The baths of the Mercy Lord

The legend says that many years ago, the image of Lord of Big Power, Lord of Justice and Lord of Mercy in pilgrimage from Quito to Cuenca, stopped in the place known as Palmira, the next day the Lord of Mercy was seen in a ravine washing his feet in the fountain that took his name and where was built the baths of miracle water. There is a tarabita in the place to admire the landscape.

Fuente: Municipio de Guamote

d) Turismo cultural: Ferias Interculturales

TURISMO CULTURAL

A lo largo de todo el cantón, el turista conoce, comprende y valora las manifestaciones culturales propias de nuestra gente, expresada en su forma de vida, vestimenta, artesanías, costumbres, tradiciones que nos identifican como un pueblo culto y productivo de los Andes.

Ferias Interculturales
Guamote recibe cada jueves a un sinnúmero de personas que asisten desde muy temprano a la feria intercultural más concurrida del país, en la que ofrecen artesanías, productos agrícolas, pecuarios y una diversa gastronomía típica, convirtiéndose en un espacio de intercambio basados en los principios ancestrales de solidaridad y reciprocidad de los pueblos; haciendo de la feria de Guamote la más atractiva, auténtica y colorida del país. En la parroquia Cobabasi una feria similar se desarrolla los domingos.



CULTURAL TOURISM

The visitor in Guamote recognizes, understand and appreciate all the own cultural manifestations of our people, that is showed in the daily life style, dresses, crafts, manners and traditions, that identify us like a productive and respectful town.

Intercultural Markets
Every Thursday Guamote receives lot of people that comes very early in the morning to the most famous Markets and fairs. Here people offers crafts, agricultural products, livestock products and also the typical gastronomy, these fairs are known as the space of interchange based on the ancestral principles of solidarity and reciprocity of the towns. In Cobabasi a similar fair takes place on Sundays.

Artesanías
La laboriosa gente del cantón ha heredado el arte del hilado y tejido de lana de los corregios que pueblan los cerros y páramos de las comunidades, siendo muy conocidas y utilizadas las "Shigras" (bolso) con vistosos y muy variados diseños, también confeccionan la vestimenta propia del sector como: ponchos, fajas, anacos, bayetas, bufandas, guashas, polleras; entre otros productos hechos del conocimiento ancestral que permiten ofertar y entregar a los visitantes nacionales y extranjeros artesanías con identidad local.

Crafts
The people of the place has inherited the hard and interesting job of hand work with sheep wool. Some of the crafts are the shigras (bags) with multicolor and many designs according to the place, also they make the ponchos, girdles, anacos (skirt), belts, scarf, guashas, and others. They elaborated this crafts with the traditional material of the place and offer and sell to the national and international visitors.




Fuente: Municipio de Guamote

5.2. Instituciones y organismos que promocionan y comercializan los platos típicos tradicionales.

La presencia de ONGs en el cantón Guamote ha sido bastante importante en los últimos 50 años, la generación alternativas productivas sobre todo a nivel agrícola ha sido un reto para estas instituciones que han gastado enormes cantidades de dinero procurando impulsar el desarrollo de la población, sin embargo los logros obtenidos son poco visibles, en la actualidad las Organizaciones no Gubernamentales están asumiendo otro tipo de políticas no paternalistas y apuntando al sector turístico. Se podría aprovechar de esta coyuntura, elevar las diferentes propuestas a nivel de proyectos.

Específicamente resulta bastante complicado nombrar las organizaciones que podrían ayudar a promocionar, y comercializar la gastronomía del cantón, debido que en este momento trabajan a nivel cantonal alrededor de 40 ONGs, todas ellas dispuestas a recibir las propuestas y plantear en sus cronogramas de actividades el impulso del desarrollo del cantón en diferentes áreas.

Otros organismos no estatales que se han encargado de promocionar y comercializar los platos, bebidas, postres típicos y tradicionales de manera particular son los hoteles y restaurantes que existen en el cantón por medio de la preparación de esta comida con la presencia de personas que saben de la preparación en las diferentes festividades y ferias que aquí se realizan.

Las agencias de viajes y operadoras turísticas que llevan a cientos de turistas al cantón por sus distintos y muy reconocidos atractivos turísticos, también podrían contribuir con este objetivo informando a los viajeros no solo de los hermosos lugares que pueden visitar sino también a cerca de la gastronomía que posee el cantón y en qué lugares se recomienda consumir los estos alimentos.

Hasta el momento el organismo que más se ha preocupado por conservar las tradiciones gastronómicas del cantón, ha sido el municipio de Guamote, que en los últimos años ha venido organizando festivales de comida típica y tradicional con la presencia de las mejores y

más reconocidas exponentes en cuanto a la preparación de platos típicos y tradicionales se refiere, con el objetivo de no perder las costumbres gastronómicas y las recetas originales de preparación estimulando de diversas formas a los participantes.

El municipio apoya estas actividades porque de esta manera se promociona al cantón como un destino turístico y gastronómico, lo que contribuye al desarrollo económico y productivo de sus habitantes por la gran cantidad de gente que llega a este festival gastronómico.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA CON RELACIÓN A LOS INGREDIENTES BASICOS DEL SECTOR

6.1. Opciones de menú de platos, bebidas y postres con gran valor nutritivo dirigidas a la población por diferentes grupos de edad (niños, mujeres embarazadas, adultos y adultos mayores).

Debido a que en el cantón Guamote existe gran porcentaje de desnutrición en niños, adultos y ancianos, se deben implementar alternativas de preparación de platos saludables, nutritivos y de rápida elaboración, con ingredientes propios de la zona que se puedan conseguir fácilmente, a bajo costo y lo más importante; que sirvan para nutrirlos y que además erradique la desnutrición en el cantón, brindando una mejor calidad de vida.

Los problemas de salud se dan en mayor parte por una alimentación pobre en nutrientes desde la niñez por eso es importante saber que la nutrición humana es un conjunto de procesos mediante los cuales el cuerpo humano transforma y utiliza los nutrientes para obtener energía, así como para mantener y reparar los tejidos.

El organismo necesita adquirir un aporte externo de materia, imprescindible para conseguir las sustancias que regulan los procesos metabólicos, la energía necesaria para realizar las numerosas reacciones químicas que constituyen el metabolismo, y la materia necesaria para construir y reparar los tejidos.

La Nutrición es un proceso involuntario que comprende la absorción y las transformaciones que experimentan los nutrientes para convertirse en sustancias químicas sencillas. Sin embargo, la alimentación es un proceso voluntario y consciente mediante el cual el ser humano lleva a cabo la ingestión de alimentos ricos en materia orgánica e inorgánica. Los nutrientes son sustancias químicas que componen los alimentos. Se consideran nutrientes las proteínas, los hidratos de carbono, los lípidos, las vitaminas, los minerales y el agua. (15)

A continuación se hace una descripción de cada uno de estos elementos según Kordom (2006),

Hidratos de Carbono: Los hidratos de carbono constituyen nuestra principal fuente de energía. Las formas más simples son los azúcares, como la glucosa y la fructosa, que combinadas dan lugar a la sacarosa. Las féculas como el pan, las pastas, el arroz y otros cereales constituyen la fuente principal de hidratos de carbono complejos. Estos alimentos también aportan vitaminas, proteínas y minerales.

Ingestión diaria debe ser en un 50%. La mayoría de nutricionistas aconsejan esta proporción para tener buena salud.

Alimentos ricos en carbohidratos: Pastas, arroz, papas, pan y granos como la avena, la cebada y el maíz, también plátanos, manzanas y peras.

¿Cuáles son las necesidades diarias de una persona? Una mujer con una actividad media tiene que consumir alrededor de 300 gramos de carbohidratos diarios. Un hombre necesita algo más de 400 a 450 gramos de carbohidratos.

Grasas: A diferencia de las proteínas y los hidratos de carbono, que casi no se almacenan, las grasas sirven como depósito de energía y son un nutriente muy importante. Pero una dieta rica en grasas aumenta los niveles de colesterol en la sangre lo que implica riesgo cardíaco.

Las grasas se clasifican en saturadas, mono insaturadas, y poli insaturadas y a veces están ocultas en los alimentos.

Consumo diario debe ser de un 30%. En una dieta saludable la ingesta de calorías no debe superar este porcentaje.

15. **Microsoft Student.** Nutrición. *Nutrición Humana.* s.l. : Microsoft, 2008.

Casi el 25 % del consumo total de grasas deriva de la carne; el 20%, de las galletas, el 15% proviene de la leche y otros lácteos.

Alimentos que contienen grasa: carne, las viseras, los embutidos y la yema de huevo contienen mucho colesterol.

Proteínas: Los alimentos más ricos en proteínas completas son carnes, aves, pescados, huevos y los lácteos. Sin embargo, no hay que abusar de ellos, ya que las carnes rojas y los lácteos enteros, además de ser ricos en proteínas, también tienden a presentar un alto contenido de grasas saturadas que elevan los niveles de colesterol. Por eso si bien son importantes deben consumirse en niveles no muy altos.

Aporte diario recomendado 15%. Las proteínas como pescado, carne magra, aves y legumbres deben constituir este porcentaje de la dieta.

Alimentos: Carnes rojas y blancas, lentejas, garbanzos, porotos, cereales, soya, leche, queso, yogur y semillas.

¿Cuáles son las necesidades diarias de una persona? Una mujer con una actividad media tiene que consumir alrededor de 1 gramo por cada kilogramo de su peso. Un hombre necesita alrededor de 55 gramos de proteínas diarias.

Vitaminas: Son indispensables para la vida, ya que permiten el desarrollo de las más complejas reacciones bioquímicas del organismo. Conforman un autentico escudo protector de células, y su carencia puede generara trastornos graves. Se hallan sobre todo en frutas, verduras legumbres y cereales, aunque también en alimentos de origen animal. Algunas son producidas por el propio organismo.

Son 15 las vitaminas presentes solo en los alimentos y únicamente dos (D y K) pueden ser producidas por el organismo humano.

Alimentos: Los de origen vegetal que contienen vitaminas deben consumirse frescos para poder aprovecharlas.

Minerales: Se trata de un grupo de sustancias inorgánicas, que disueltas en agua y en la forma de sales minerales, son fundamentales para la salud del organismo, en tanto contribuyen con el control del metabolismo y en la formación y el buen funcionamiento de los tejidos orgánicos. Una parte de los tejidos humanos está formada por minerales como calcio, sodio, magnesio, hierro, y fosforo.

En el organismo aproximadamente el 4% de los tejidos humanos está formado por una variedad de minerales.

Alimentos: Se requieren de 800 miligramos de fósforo diario, que pueden hallarse en la leche las carnes, el maní, las arvejas, la avena y los porotos.

¿Cuáles son las necesidades diarias de una persona? Una mujer con una actividad media tiene que consumir alrededor de 1200 miligramos de calcio diarios. Un hombre requiere solo 800 miligramos de calcio en su dieta diaria. (p.10-19)

6.2. Programa de alimentación balanceada dirigida a la población

Para empezar a con este programa de alimentación balanceada dirigida a la población primero se debe informar a la misma a cerca de la importancia de una buena nutrición para esto deben es necesario enseñar a la población sobre que cantidad y cuáles deben ser los alimentos que deben comer regularmente para cubrir las necesidades diarias de cada organismo enseñándoles además que cada persona necesita distinta cantidad de nutrientes, según la edad, el estado físico y la actividad que realiza.

La colaboración de instituciones públicas y privadas puede ser de gran ayuda para que llegue el mensaje a todos los pobladores del cantón a través de diferentes campañas de difusión masiva como radio, prensa y televisión.

Además se puede organizar eventos por parte del municipio y otras entidades estatales para entregar de forma directa y gratuita toda la información de recetas que tengan el valor nutritivo de los alimentos, requerimientos nutricionales de niños, madres embarazadas, adultos y personas de la tercera edad.

También se puede realizar degustaciones de estos platos en ferias, festividades y mingas.

Visitar las diferentes comunidades, barrios, asociaciones del cantón con el objetivo de enseñar a preparar dichas recetas a través de videos, obsequiar recetarios, revistas, etc., como en la actualidad lo viene haciendo la Misión Manuela Espejo con la ayuda de la Vicepresidencia de la Republica.

A continuación se exponen cuadros con los requerimientos nutricionales que necesita cada persona según su edad.

CUADRO No. 38

REQUERIMIENTOS DE ELEMENTOS NUTRICIONALES			
Elementos	Hombres +24 años	Mujeres entre 25-50 años	Mujeres +50 años
Calorías	2900	2200	1900 max.
Grasas	96 g max.	73 g max.	63 g max.
Grasas saturadas	32 g max.	24 g max.	21 g max.
Colesterol	300 mg max.	300 mg max.	300 mg max.
Proteínas	63 g	50 g	50 g max.
Carbohidratos	446 g	335 g	283 g
Fibra	20 - 30 g	20 - 30 g	20 - 30 g

Fuente: <http://www.comopeso.com/alimentacion/tabla-nutricional-de-alimentos-requerimientos-diarios-de-elementos-nutricionales/>

Elaborado por: La Autora

CUADRO No. 39

REQUERIMIENTO DIARIO VITAMINAS Y ÁCIDO FÓLICO													
Edad		Peso (Kg)	Proteína	A	D	E	C	B1	B2	B3	B6	Fólico	B12
			G	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Lactantes	6 m	6	2.2xkg	420	10	3	35	0.3	0.4	6	0.3	30	0.5
	1 año	9	2xkg	400	10	4	35	0.5	0.6	8	0.6	45	1.5
Niños	1 a 6 años	13-20	23-30	400	10	5	45	0.7	0.8	9	0.9	100	2
	6 a 10 años	30	34	700	10	7	45	1.2	1.4	16	1.6	300	3
Varones	11 a 18 años	45-60	45	1000	10	8	50	1.4	1.6	18	1.8	400	3
	Mayor a 18	70	56	1000	6	10	60	1.2	1.4	16	2.2	400	3
Mujeres	11 a 15 años	45	46	800	10	8	50	1.1	1.3	15	1.8	400	3
	Mayores 15	55	44	800	6	8	60	1	1.2	13	2	400	3

Fuente: <http://www.zonadiet.com/nutricion/reqs.htm>

Elaborado por: La Autora

CUADRO No. 40

REQUERIMIENTO DIARIO DE MINERALES								
Edad		Peso	Calcio	Fosforo	Magnesio	Hierro	Zinc	Iodo
		kg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Lactantes	6 m	6	360	240	50	10	3	40
	1 año	9	540	360	70	15	5	50
Niños	1 a 6 años	13-20	800	800	150	15	10	70
	6 a 10 años	30	800	800	250	10	10	120
Varones	11 a 18 años	45-60	1200	1200	350	18	15	150
	Mayor a 18 años	70	800	800	350	10	15	150
Mujeres	11 a 15 años	45	1200	1200	300	18	15	150
	Mayores a 15 años	55	800	800	300	10	15	150

Fuente: <http://www.zonadiet.com/nutricion/reqs.htm>

Elaborado por: La Autora

Alimentación para bebés

Todos sabemos que la leche materna constituye el alimento fundamental del bebé, según Kordon (2006), “los primeros alimentos deben ser ligeros, de consistencia fina y suave, sin sal, azúcar o aditivos”. (p. 24).

La mayoría de bebés necesitan 150ml de leche por kilo de peso. Cereal Infantil a base de arroz, avena, trigo. Papilla de frutas como manzanas, peras y duraznos que se pueden cocinar y pelar ligeramente sin azúcar. Papilla de verduras zanahoria, papas, coliflores y calabazas que se pueden cocinar y aplastar fácilmente. Desde los seis meses se les puede incluir tostadas en su dieta. El pescado blanco es buena fuente de proteínas y fácil de digerir. Jugos frutales con agua sirven para añadir vitaminas a su organismo.

Alimentación para niños

En la alimentación de niños se debe ser más creativos al preparar los alimentos incluyendo gran variedad de sabores y de colores que les llame la atención y sobre todo que les nutra y guste para que sean muy bien aprovechados en esta etapa importante de crecimiento.

La mayoría de niños están siempre en constante actividad por lo que todo el tiempo queman calorías y necesitan reponerlas pero estas deben ser con alimentos de calidad como una fruta, un choclo, una porción de mellocos entre otros, y no se les debe dar golosinas como galletas, colas o comida chatarra.

Nunca se debe excluir una comida a esta edad mucho menos el desayuno, los niños necesitan esta comida en especial para que puedan rendir muy bien en la escuela y no estén con cansancio y sueño a media mañana.

A cerca de los principales alimentos que deben estar incluidos en la dieta Kordon (2006), dice:

Los alimentos lácteos: un yogur pequeño, un vaso de leche y un pedazo de queso proporcionan la cantidad de calcio que un niño necesita por día. Pescado y frutas secas el pescado aporta vitamina D importante para la absorción de calcio y los frutos secos son ricos en hierro zinc y magnesio.

Carnes rojas: la mejor fuente de hierro y de fácil absorción es la carne que ayuda a prevenir la anemia. También proporciona B12 para los nervios.

Cereales: proporcionan fibra aportan el 15% más de las necesidades diarias.

Frutas y verduras: proporcionan buena cantidad de vitaminas, fibra y nutrientes además de minerales.

Alimentación para mujeres embarazadas

Durante el embarazo, la mujer debe cuidar su dieta porque de ello depende la vida del bebe que lleva en el vientre, se dice que mientras más sano coma la madre más sano nacerá el bebe. Una mujer embarazada debe comer con variedad y calidad, por tanto, serán ricas en alimentos frescos, esencialmente cereales, frutas, verduras, pescado, carnes, huevos y lácteos.

“Durante todo el embarazo la futura mamá deberá ingerir 300 calorías adicionales por día.”
(Kordon, 2006, p. 31)

Alimentación para hombres y mujeres de mediana edad

La alimentación en esta etapa de la vida depende mucho de la actividad física que realicemos diariamente para saber cuántas calorías necesitamos consumir cada día, y así mantenernos nutridos y sobre todo con el peso ideal.

Al igual que en las otras etapas de nuestra vida se debe llevar un régimen de alimentación sano y nutritivo consumiendo alimentos saludables y de calidad, entre estos alimentos tenemos: cereales, queso, frutas y agua para una buena digestión.

Alimentación para el adulto mayor

En esta etapa de la vida se debe tener en cuenta que el adulto mayor necesita una nutrición equilibrada con alimentos seleccionados para que no afecten su salud, debido a que su actividad física disminuye, se debe menorar el consumo de calorías. En esta etapa de vida las personas mayores pierden interés por la comida debido a diferentes motivos como la digestión más lenta, no sienten el sabor de los alimentos como antes, también la pérdida de la dentadura.

Como todos sabemos la pirámide alimenticia está dividida en cinco grupos de alimentos y se les recomienda ingerir:

Hidratos de carbono como pan, cereales, papas, leguminosas frescas, etc. 4 a 7 porciones diarias.

Vegetales y frutas deben comer de 3 a 4 porciones de verduras crudas y 2 a 3 frutas crudas diariamente. Contienen antioxidantes, minerales y vitaminas protegen la salud también tienen fibra, favoreciendo la digestión, y reduciendo el colesterol y azúcar en la sangre. Alimentos lácteos y carnes: se recomienda ingerir 4 a 5 porciones diarias de leche, yogurt, quesillo o queso al día. Este grupo es muy importante por su aporte en proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidantes. Aceites, grasas y semillas seis cucharaditas diarias de aceite vegetal al día. Aunque hay que evitar el consumo de grasas animales, los ácidos grasos de origen vegetal son esenciales para la salud. Se recomienda disminuir el consumo de azúcar y golosinas, pero sí consumir entre 3 a 4 cucharaditas diarias de azúcar, son preferibles las carnes blancas y reducir el consumo de sal. (16)

16. *Dietas para la tercera edad*. [En línea] [Citado el: 13 de marzo de 2012.] <http://www.dietas.com/articulos/Dieta-para-la-tercera-edad.asp#ixzz1poMGSIfP>.

6.3. Propuesta de Menú con alto valor nutritivo

De acuerdo a las entrevistas realizadas en el cantón se determinó que entre los ingredientes básicos usados para la preparación de la comida típica de Guamote se encuentra: el cuy, las papas, la carne de cerdo, de res, de borrego, la harina de maíz, morocho y leche entre otras.

Además de los productos mencionados, se debe tomar en cuenta que en este sector se cultivan productos de alto valor nutricional como: arveja tierna, cebada, cebolla blanca, cebolla paiteña, lechuga, chochos, habas secas, habas tiernas, lenteja, choclo, maíz, quinua, trigo, avena, melloco, ocas y mashua.

En esta zona se observa una gran producción ovina, por lo que se puede contar con esta especie para la preparación de diferentes platos.

La trucha es otro de los animales que se consigue fácilmente debido a los proyectos piscícolas presentes en el Guamote.

Gracias a la diversidad de productos con gran potencial nutritivo presentes en el cantón se pueden realizar una gran variedad de recetas con productos al alcance de todos los pobladores.

Lo más importante es que deben aprender a preparar de mejor manera los productos disponibles y cambiar los malos hábitos alimenticios; ya que si supieran combinarlos y prepararlos bien no existiera tanta desnutrición y enfermedades gastrointestinales en el cantón.

Con esto quiero decir que no hace falta gastar sumas importantes de dinero para poder nutrirse debidamente solo hay que saber combinar bien los productos que tenemos a la mano.

6.3.1. Menú para bebés (De 6 meses en adelante).

Desayuno:

Cereal Casero de avena

Ingredientes:

- Avena
- Panela al gusto
- ½ vaso leche

Preparación:

- Colocar la avena en un recipiente para tostarla a fuego bajo, colocar una pequeña porción de panela y servir con un poco de leche.

AVENA

La avena es un cereal rico en proteínas además de hierro, calcio y vitaminas del grupo B.

Recomendada para regular niveles de colesterol en la sangre y el metabolismo del azúcar. (17)

17. **Intermedio.** Los Cereales. [aut. libro] Adelaida De la Rúa. *ENCICLOPEDIA DE LAS HIERVAS FRUTAS Y VEGETALES para la salud y la cocina.* Bogotá D.C., Colombia. : Intermedio Editores Ltda., 2009.

Media mañana:

Papilla de manzana

Ingredientes:

- 1 manzana
- 1 ramita de canela
- 1 taza de agua
- Panela al gusto.

Preparación:

- Cocinar la una manzana en una taza de agua, agregar dos cucharadas de panela, una ramita de canela. Cuando esté suave sacarla y pelarla, aplastar bien la pulpa y servir tibio.

Nutrientes de la manzana por cada 100 gramos:

- Calorías 27
- Proteínas 0,4 G
- Grasa 0,1 G
- Fibra 2 G
- Potasio 120 MG
- Vitamina E 1 MG
- Vitamina C 6 MG

Papilla de zanahoria

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

- Cocinar la zanahoria hasta que esté suave, aplastar y agregar unas gotitas de aceite, servir caliente.

Nutrientes de la zanahoria por cada 100 gramos de pulpa:

- Calorías 30
- Carotenos 5330 MCG
- Potasio 240 MG
- Carbohidratos 6 G
- Fibra 2 G
- Calcio 34 MG
- Grasas 0,5 G
- Vitamina E 1 MG
- Vitamina C 4 MG

Almuerzo:

Trucha sudada con puré de papas

Ingredientes:

- 1 Trucha pequeña
- 1 tomate riñón pelado
- ½ cebolla paiteña finamente picada
- 1 cucharita de culantro picado
- 1 cucharita de aceite

- 1 ajo machacado
- Sal al gusto

Preparación:

- Lavar bien la trucha y sazonarla con un poco de sal, colocar la cucharita de aceite en un sartén y hacer un refrito con la cebolla el ajo y el culantro picado. Luego poner la trucha y sobre esta colocar el tomate pelado y picado, tapar el sartén y dejar que se cocine aproximadamente diez minutos. Hacer el puré de papas como de costumbre.
- Acompañar con jugo de zanahoria.

Jugo de zanahoria

Ingredientes:

- 2 zanahorias
- Panela al gusto.

Preparación:

- Lavar bien las zanahorias y pelarlas, proceder a rallar o licuar, agregar ½ cucharadita de panela molida.

Media tarde:

Colada de Machica con manzana

Ingredientes:

- 1 manzana pequeña
- 4 cucharadas de harinas de machica
- Panela y canela al gusto

Preparación:

- Hervir una taza de agua y colocar una manzana pelada y cortada en pequeños pedazos, agregar la harina de machica disuelta en un poco de agua y dejar hervir por 10 minutos, poner un poco de panela y un poca de canela. Cernir y dar de tomar al bebe.

Merienda:

- Sopa de verduras zanahoria, arveja, papa
- Una taza de colada da harina de quinua con un poco de leche.
- Se puede dar lo mismo que se le dio en almuerzo. Seguir con la lactancia hasta el primer año de edad.

6.3.2. Menú para niños de edad escolar

Desayuno:

- Un vaso de avena con leche y tortilla de verduras.
- Un batido de frutas y una tortilla de maíz.
- Una taza de colada de machica y un pedazo de tortilla de soya.
- Un huevo duro, un pan y colada de quinua con leche.

Media mañana:

- Tortilla de maíz con chicharrón de cuy.
- 3 galletas de harina de quinua y de un vaso de jugo de frutas.
- Batido de quinua con habas cocinadas.
- Una porción de chochos con tostado.
- Un choclo con queso.
- Mellocos con chicharrón de cuy.

Almuerzo:

- Cuy apanado con papas cocinadas salsa de pepas de zapallo, ensalada de lechuga,
- Estofado de cuy con camotes un poco de arroz y ensalada. Refresco de manzanas.
- Un pedazo mediano de pollo cocinado con una porción de ensalada de mellocos. Un vaso de avena y una fruta.
- Colada de arroz de cebada con carne cerdo y col. Estofado de cuy vaso de avena.
- Un plato de colada de haba, papas cocinadas con seco de borrego y un vaso de jugo.
- Guiso de lentejas con tortilla de harina de maíz, un pedazo pequeño de cuy con ensalada de brócoli y un vaso de jugo de frutas.

- Consomé de pollo, menestra de frejol con arroz y un pedazo de carne de cerdo y avena de manzana.
- Sopa de verduras, una trucha pequeña con puré de papa y horchata de arroz de cebada.
- Caldo de habas tiernas, pollo frito con ensalada de zanahoria y soya.

Media tarde:

- Colada de quinua con pan de avena.
- Una taza de horchata de arroz de cebada.
- Una fruta picada con granola casera.
- Cereal infantil casero de avena con un vaso de leche.

Merienda:

- Una taza de leche con una tortilla de soya.
- Habas con queso y una infusión de hierbas.
- Un pedazo de carne con ensalada de lechuga.
- Una hamburguesa de soya con una taza de colada de manzana.

6.3.3. Menú para mujeres embarazadas

Desayunos:

- 1 vaso de batido de quinua o 1 taza de leche con trigo, una tortilla de maíz con queso o con mermelada de capulí o zanahoria.
- Zumos de frutas mora, manzana, mortiño y un tamal.
- Horchata de arroz de cebada con pan de quinua y 1 fruta.
- Tortilla de choclo con pate de hígado de pollo y batido de frutas.
- Una taza de avena con leche y una tortilla de verduras.
- Galletas de quinua con leche

Media mañana y media tarde:

- 2 tortillas de trigo con queso, refresco de manzana.
- 1 taza de mote con queso y una taza de avena.
- 1 taza pequeña de morocho con 3 galletas.
- 1 porción mediana de habas cocinadas con queso.
- Chochos con tostado.
- Morocho de dulce con una tortilla de maíz.

Almuerzos:

- Sopa de acelga, sopa de coliflor, locro de nabo, sopa de lenteja, locro de col, colada de habas, consomé de cuy.
- Enrollado de carne de cuy con vegetales
- Trucha con zapallo, una porción de papas cocinadas y ensalada.
- 1 porción de pollo cocinado, una trucha mediana, un pedazo de cuy se puede acompañar con papas cocinadas.

- Seco de quinua con carne de cerdo y ensalada variada con zanahorias ralladas, tomates picados, choclo cocinado y lechuga (o cualquier verdura de hoja verde). Dulce de higos.
- Tortilla de vegetales, ensalada fresca y puré de papas con zapallo. De postre una fruta.
- Filete de carne salteado con vegetales, caldo de verduras casero. Dulce de tomate de árbol.
- Trucha frita con papas cocinadas o una porción de lentejas y ensalada. De postre dulce de peras.
- Sopa de vegetales, puré de zapallo con carne res y ensalada de lechuga. De postre dulce de durazno.

Merienda:

- Vaso de avena con leche y una tortilla de maíz. Dulce de durazno.
- Granola casera con un poco de leche y fruta picada.
- Tortillitas de maíz en tiesto o fritas con una taza de colada de machica.
- Vegetales al vapor o cocinados como arvejas, mellocos, ocas con queso, y majar de leche con dos galletas de quinua.
- Morocho de dulce con pan de harina de quinua,
- Colada de quinua con pan con mermelada de moras silvestres.
- Leche con tortillas de trigo.
- Un envuelto de habas tiernas, 1 taza de avena.
- Ensalada multicolor de remolacha zanahoria y cebolla con un pedazo de pollo.
- Choclo con queso cortado en daditos. Ensalada de tomate con un huevo hervido.
- Un pedazo de pollo con gotas y puré de zapallo. Dulce de higos.
- Arvejas a la paisana, un vaso de batido quinua.
- Tortilla de papas con una porción de ensalada variada con legumbres. Dulce de tomate de árbol.

6.3.4. Menú para hombres y mujeres adultos

Aquí se debe tomar en cuenta que el tamaño de las porciones será en mayor o menor cantidad de acuerdo a la actividad física o tipo de trabajo que realice.

Desayuno:

- Tortilla de arvejas, pan de quinua y horchata de arroz de cebada.
- Colada de machica, rollos de acelga, 1 pan de maíz.
- Avena con leche, cazuela de choclo, una fruta.
- Mellocos, habas con queso y un batido de quinua.
- Batido de aguacate, tortillas de maíz con queso.
- Tortilla de soya con colada de mashua.
- Mote pillo, una taza de avena, tortillas de trigo con queso.

Media mañana y media tarde:

- Tostado con chochos, avena, una manzana
- Tacos de harina de maíz con carne de cuy frejol. Chicha de avena.
- Refresco de quinua y manzana y tortilla de soya.
- Envuelto de habas tiernas, avena con leche.
- Bocaditos de avena con colada de manzana.
- Hamburguesa de soya batido de quinua.

Almuerzo:

- Locro de maíz, cuy en olla de barro con choclo cocinado, ensalada de lechuga.
- Guiso de soya, con estofado de cuy
- Guiso de lentejas, cuy apanado
- Guiso de mellocos, con chicharrón de cuy
- Consomé de cuy, menestra de frejol tierno con cuy asado.

- Locro de chochos, arroz con trucha frita y ensalada de tomate con brócoli.
- Crema de zanahoria amarilla, menestra de soya con cuy apanado y ensalada de mellocos.

Merienda:

- Cuy apanado con papas, ensalada de mellocos y avena.
- Puré de zapallo con pollo y ensalada de choclo.
- Habas cocinadas, con choclo, pan de maíz y colada de mashua.
- Colada locro de papas con huevo (chulco de huevos), pan de maíz tostado, una taza de avena con leche.
- Guiso de mellocos con un pedazo de pollo o queso fresco.
- Tortilla de soya con pate de hígado de pollo, colada de harina de quinua.
- Hamburguesa de soya, avena con leche.
- Chicharon de cuy con ensalada de mellocos.

6.3.5. Menú para el adulto mayor

Desayuno:

- Colada de machica con pan de maíz
- Tortilla de papa y avena con manzana
- Manzanas cocinadas, totilla de maíz con queso
- Mellocos cocinado, quinua- vena
- Tortilla de soya con colada de mashua.

Media mañana y media tarde:

- Colada de mashua, 1 tortilla de harina de trigo.
- Trigo cocinado con leche.
- Morocho con pan de trigo.
- Manzanas asadas en sartén, con agua aromática, una galleta de quinua.
- Puré de duraznos con galletas de quinua.
- Dulce de peras.
- Habas con queso
- Mellocos con queso
- Chochos con tostado

Almuerzos:

- Crema de Lentejas, puré de papas con estofado de cuy. Dulce de durazno.
- Crema de arveja, puré de zapallo con chicharrón de cuy.
- Colada de harina de haba, con seco de borrego.
- Trucha al vapor con ensalada y consomé de pollo.
- Consomé de cuy, papas cocinadas con queso, ensalada de lechuga.
- Caldo de bolas de harina de maíz, pedazo de cuy con ensalada de papas.

- Puré de vegetales, un pedazo de carne de borrego con salsa casera de semillas de zapallo. De postre fruta.
- Cuy asado o frito la con una porción de de papas cocinadas, ensalada de espinaca o tomate, ensalada de hoja verde variada. De postre quesadillas de zapallo.
- Arroz con espinacas. Porción de pollo al vapor. De postre dulce de manzanas.
- Empanadas de morocho con una verdura, o un pedazo de pollo o un huevo cocinado, ensalada de zanahoria rallada. De postre manzanas asadas en sartén.

Merienda:

- Colada de mashua con mellocos cocinados.
- Tortilla de soya, avena con un poco de leche.
- Ensalada de zanahoria y soya con trucha al vapor.
- Tortilla de verduras, avena con manzana.
- Pan de maíz con mermelada de zanahoria, agua aromática.
- Tortilla de papas y verdura, colada de quinua.
- Sopa de quinua con queso.
- Trucha con zapallo, ensalada.
- Tortillas de maíz con pate de hígado de pollo.

6.3.6 Recetas

Chicharrón de Cuy

Ingredientes:

- 1 cuy
- 1 taza de harina
- 2 ajos molidos
- Sal y pimienta

Preparación:

- Trozar el cuy en pequeños pedazos. En un recipiente echar solo la clara de huevo y mezclarlo con los trozos de carne de cuy.
- Retirar a un plato y envolverlos con harina.
- Freír en abundante aceite.

Se sirve con:

Papas cocinadas, ensalada de lechuga y encebollado.

Cuy apanado

Ingredientes:

- 1 cuy deshuesado
- 1 biscochos molidos pan rallado
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1/4 aceite

- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- Limpiar bien y deshuesar el cuy.
- Luego sazonarlo con sal, pimienta, ajo.
- En un recipiente colocar la clara de huevo, y mojar las presas.
- Una vez listas untar las presas con los biscochos molidos, y freír en moderado aceite.

Se sirve con:

Papas fritas, ensaladas de pepinillo o lechuga con tomate.

Consomé de Cuy

Ingredientes:

- 1 cuy
- 1 zanahoria
- 1 ramita apio
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Una pizca de perejil
- Sal y pimienta
- Hierbas aromáticas

Preparación:

- Limpiar y trozar el cuy.

- En una olla colocar un litro de agua aproximadamente y agregar las presas de cuy. Una vez que da un hervor, poner las verduras, zanahoria, apio, hierbas aromáticas, cebolla y perejil.
- Luego sazonar con sal y pimienta agregar las rodajas de tomate y finalmente las hierbas aromáticas, dejar cocinar por espacio de 15 minutos hasta que la carne de cuy esté suave, se sirve con pan o papa amarilla.

Estofado de Cuy

Ingredientes:

- 2 cuyes
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 2 cucharadas de limón
- 1/2 pimienta
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 ají amarillo cortado en tiritas
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1/2 taza de aceite
- Comino, pimienta, y sal al gusto

Preparación:

- Limpiar los cuyes y luego trozarlos en 4 presas, sazonarlas con sal y pimienta y freírlas en la sartén.
- Una vez que están doradas las presas retirarlas y freír el ajo, los tomates, los ajíes y los ingredientes como perejil, comino, pimienta, sal al gusto así como las presas, luego agregamos las cebollas remojadas previamente en sal y limón, pimienta y orégano.
- Una vez que el aderezo esté sofrito verificar la sazón y agregar unas gotas de limón; dejar reposar unos minutos más para que los sabores se intensifiquen. Dejar cocinar a fuego lento hasta que las presas terminen su cocción. Servir con Lechuga, camote, aceitunas, huevo.

Cuy en olla de barro.

Ingredientes:

- 2 cuyes
- 1 cucharada de ají seco y molido
- 1/2 cabeza de cebolla rallada
- 1/2 cucharada de zanahoria rallada
- 1/2 cucharadita de culantro
- 1/2 cucharada de ajo
- Orégano, tomillo tostado y molido, comino, pimienta y sal al gusto.

Preparación:

- Trozar el cuy. Freír ajo y cebolla, cuando estén dorados agregar: ají molido, orégano, tomillo, culantro, comino, pimienta y zanahoria rallada.
- Pasar las presas por la preparación anterior y dejar reposar por dos horas. Luego del tiempo indicado, llevar a la olla.
- De no contar con olla de barro, usar otro tipo de olla y dejar cocinar por aproximadamente una hora a fuego lento hasta que todo tenga la cocción necesaria. Se sirve con choclos, papas, camotes, habas y queso.

Guiso de mellocos**Ingredientes:**

- 2 libras de melloco
- 1 tomate
- 1 pimienta
- 1 cebolla colorada
- 1 zanahoria amarilla
- 2 dientes de ajo
- Cilantro sal al gusto y otro condimento de su preferencia
- Queso en cuadros la cantidad al gusto

Preparación:

- Lavamos los mellocos y los cocinamos hasta que ablande y cortar en rodajas o cuadrados.

- En una sartén preparar un refrito con la cebolla el tomate, pimienta y el ajo, a fuego lento hasta que la cebolla cristalice, agregar la zanahoria rallada y una taza de agua, hervir por 10 minutos cuando este espeso agregar el melloco revolver, agregar el queso unos cinco minutos antes de retirarlos y decorar con el cilantro picado.
- Esta receta es muy deliciosa y nutritiva acompañarla con cualquier tipo de carne opcional el arroz.

Guiso de Lentejas**Ingredientes:**

- ½ libra de lentejas remojadas durante la noche
- ¾ libra de carne cortada en cubos
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 3 papas 2 zanahorias
- Perejil y ajo picado
- Sal, pimienta y tomillo
- 1/2 taza de aceite

Preparación:

- Hervir las lentejas en agua y sal, cuando estén apenas suaves, retirar del fuego y escurrirlas.
- En una olla grande calentar el aceite, colocar la cebolla picada y los cubos de carne hasta dorar, añadir los tomates picados

con su jugo, el perejil y el ajo, las papas cortadas en trozos chicos, condimentar con sal y pimienta y tomillo, añadir una taza de caldo o agua caliente, dejar hervir diez minutos, incorporar las lentejas y continuar la cocción hasta que todo esté tierno y jugoso.

Ensalada de Zanahoria y Lenteja

Ingredientes:

- 2 zanahorias grandes
- 1 taza de lenteja cocinada
- Sal y pimienta
- Limón,
- 1 cucharada aceite
- 2 tomates redondos grandes

Preparación:

• Rallar las zanahorias y mezclarlas con la lenteja. Condimentar con una salsa hecha de sal, pimienta limón y aceite. Hacer un hueco en los tomates vaciándolos y rellenar con la ensalada.

Tortilla de verduras

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas sancochadas
- ½ libra de zapallo en láminas
- ½ cebolla picada

- 2 huevos
- ½ Queso desmenuzado
- Sal

Preparación:

- Saltear los zapallitos con la cebolla. Luego, mezclarlos con la espinaca apenas picada, la leche, el queso rallado, los huevos, sal y nuez moscada.
- Colocar la masa en un molde o sartén y cocinar la mezcla a fuego lento por 15 minutos dando la vuelta para que no se quemé.
- Servir las porciones decoradas con rodajas de tomate y hojitas de albahaca

Tortilla de papas y verduras.

Ingredientes:

- 2 libras de papas parejas
- 2 de cebollas paiteñas
- 2 tomates
- 4 ramas de perejil bien picado
- 50 gramos de queso desmenuzado
- 1 huevo
- 1 yema
- Pan rallado
- Sal al gusto

Preparación:

- Lavar las papas y cocinarlas según el tamaño de 30 a 40 min, luego pelarlas y hacer un puré, mezclarlo con el huevo y la yema algo batidos, agregar el queso desmenuzado, 1/2 vasito de aceite y el perejil.
- Pelar y cortar en rodajas las cebollas y cocinarlas en 3 cucharaditas de aceite durante 5 minutos. Pelar y trocear los tomates y agregar todo al refrito de cebollas sazonar y tapar cocinar durante 10 minutos más.
- Untar con aceite una sartén redonda y espolvorear con pan rallado. Extender la mitad del puré, colocar el refrito y encima cubrir con el resto de puré, Espolvorear la tortilla con pan rallado y cocinarla durante 10 minutos en fuego lento.

Ensalada de papas

Ingredientes:

- 4 papas
- Perejil
- Cebolla
- Sal
- Aceite
- unas gotas de limón

Preparación:

- Poner agua a hervir, cuando el agua esta hirviendo le poner cuatro papas dentro de la olla pero sin pelar y no tapar, deja así unos

20 minutos hasta que veas que la piel se está saliendo, después sacas las papas y quitar la piel. A continuación ir cortando las papas a trozos que no sean tan grandes, cuando ya estén cortadas pelar una cebolla y la corta en trozos pequeños y a continuación hacer lo mismo con el perejil y la cortas igual que la cebolla.

- Después poner la cebolla y el perejil con las papas y echar un chorrito de aceite, vinagre y sal mover todo y ya está preparado para comer.

Carne con papas

Ingredientes:

- 1 libra de carne de res o cerdo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias cortadas finas
- 3 o 4 dientes de ajo picado fino
- 1 manojo de perejil bien picado
- 1 cucharadita de orégano
- 2 hojas de laurel
- 4 o 5 cucharadas de aceite
- 1 kg de papas cortadas en trozos
- 1 taza arvejas

Preparación:

- Poner una olla con el aceite al fuego y refreír el pimiento, zanahorias, los ajos y el perejil, cuidando que no se quemem, agregar los condimentos mezclar y agregar la carne con cuchara de madera y

cuando la carne cambia de color tapar y si se hubiera reducido mucho el líquido se puede ir agregando caldo de verduras caliente, cuando se nota la carne casi cocida (40 minutos más o menos de acuerdo a la carne que se ha utilizado) se agregan las papas, cocinar hasta que estén a punto apagar el fuego y agregar los arvejas.

Locro de Maíz

Ingredientes:

- 1 libra de maíz blanco
- 1 libra de carne
- 1 cucharada de manteca
- 2 cebollas
- 2 pimientos
- 5 tomates pelados y sin semillas
- 3 dientes de ajo
- ½ taza de chicharon
- Orégano, laurel
- Sal y pimienta.

Preparación:

- Escoger y lavar el maíz blanco, ponerlo en remojo durante una noche.
- Al día siguiente, cocinar a fuego suave en agua y sal hasta que esté suave, en ese punto agregar la fritura preparada de la siguiente forma.

- Colocar en una olla la manteca agregar los dientes de ajo, las cebollas y los pimientos todo picado y hacer dorar, añadir los tomates pelados y sin semillas, revolver para que se deshagan, incorporar la carne cortada en dados, cocinar 15 minutos más y unir al maíz. Continuar la cocción 45 minutos más, agregar caldo si fuera necesario.
- Condimentar con sal, pimienta y manteniendo tapada la olla hasta el momento de servir.

Pan de Maíz

Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz
- 1 cucharadita de royal
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 huevos
- 1/2 vaso de leche
- 2 cucharadas de aceite
- Ralladura de piel de limón

Preparación:

- Colocar en un tazón pequeño 3 cucharadas de harina, el royal y el azúcar, completar con la mitad de la leche tibia y dejar reposar, aparte colocar en un recipiente el resto de harina de maíz, los huevos batidos con el resto de la leche, el azúcar y aceite, agregar la esponja que se formó y amasar bien, golpeando la masa varias veces, agregar entonces la ralladura de limón, continuar amasando 3 minutos más.

- Retirar la masa, darle forma cilíndrica y acomodar dentro de un molde engrasado con aceite. Llevar a horno y cocinar hasta que comience a desprenderse de los bordes, retirar del horno, desmoldar y enfriar
- . Acompañar con mermelada de mora.

Tortillas de maíz.

Ingredientes:

- 2 y 1/2 libras de harina de maíz,
- 1 y 1/4 litros de agua tibia o caliente
- Sal al gusto

Preparación:

- Vierta la mitad de la harina en un recipiente hondo y añada poco a poco la proporción que corresponda de agua; al mismo tiempo, siga amasando de manera que el líquido se incorpore suavemente a la mezcla (la pasta debe pasar entre todos los dedos de la mano), hasta que se incorporen bien los ingredientes.
- Continúe después con un amasado fuerte de toda la pasta, para deshacer los grumos y lograr una perfecta integración de la harina con el agua y obtener así la consistencia de una masa suave y moldeable. Si siente que es necesario agregue un poco más de agua.
- Deje que la masa repose no menos de cinco minutos y no más de quince, tapada con un trapo húmedo.
- Después del reposo pruebe nuevamente la consistencia de la masa y, si es necesario, agregue un poco más de agua con un ligero amasado.

- Partiendo de la masa ya reposada, separe la masa en porciones, amase las porciones, antes de tortearlos, se recomienda mojarse las palmas de las manos antes de tortear cada porción (porción de masa que se vaya a emplear en cada tortilla) antes de tortearlos.
- La sartén debe de estar suficientemente caliente para lograr una buena tortilla. Cuando el comal éste a punto, tortee las porciones presionándolos y coloque cada uno de ellos ya torteados (disco) sobre la superficie del comal.
- Darlos vuelta a los quince segundos aproximadamente, y cocinar del otro lado. Rellenar a gusto, con carne u otro alimento.

Tortilla de choclo

Ingredientes:

- 1 libra de choclo
- 1 cebolla blanca picada
- ½ taza de leche
- ½ taza de harina
- 3 huevos
- Sal al gusto

Preparación:

- Molemos el choclo, colocamos los huevos, la cebolla, la harina, leche y sal y mezclamos bien.
- Ponemos una sartén a calentar colocamos un poco de aceite y freímos dando la vuelta para que no se quemem.

Trucha con zapallo

Ingredientes:

- Una trucha
- ½ libra queso
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- 2 rodajas de zapallo
- Manteca

Preparación:

- Preparación para dos personas.
- Pelamos la trucha sacándole todas las espinas y la piel.
- Cortamos dos rodajas de zapallo salpimentamos y colocamos en una sartén una pizca de aceite y ponemos a freír con las porciones de trucha.
- Una vez cocida retiramos y en la misma salsa de la sartén agregamos el queso crema hasta que la consistencia de este espese.
- Se sirve con papas y ensalada verde.

Pate de hígado de pollo y vaca

Ingredientes:

- 1 libra de hígado de pollo
- ½ libra de hígado de vaca
- 1 cebolla colorada
- 3 cebollas blancas
- 1 rama de apio
- 1 vaso de leche
- 1 cucharita de tomillo
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

- Limpiar muy bien los hígados de pollo y de vaca, retirando la tela que los recubre y las durezas que puedan tener, cortar el hígado de vaca en cubos y dejar los de pollo entero. Picar la cebolla de blanca y el apio, dorar las verduras en una sartén con aceite, agregar los hígados y saltearlos, (no demasiado porque se endurecen).
- Añadir la leche, condimentar con sal y pimienta y tomillo.
- Retirar del fuego, reservar algunos hígados de pollo enteros para el armado del paté.
- Colocar los hígados de pollo enteros, formando una hilera y mezclar y cubrir con el resto de la preparación.
- Servir con pan o tortillas de maíz.

Habas a la campesina

Ingredientes:

- 2 libras de habas peladas
- 1 cebolla
- ½ libra de tomates
- ½ libra chicharrón
- ½ taza de aceite
- Caldo, laurel, perejil

Preparación:

- En una olla calentar el aceite, refreír la cebolla picada y cuando comience a dorarse, añadir el chicharrón, saltar unos minutos, añadir los tomates picados, laurel, y perejil picado, agregar las habas y dos cucharones de caldo, condimentar con sal y pimienta, cocinar a fuego suave hasta que la habas estén suaves y la salsa espesa.

Envuelto de habas tiernas

Ingredientes:

- 1 libra de habas tiernas con la vaina
- 1 cebolla grande
- ½ libra de chicharrón
- 6 huevos
- 1 ajo
- 1 vaso de aceite
- Perejil y sal

Preparación:

- Se lavan las habas con su vaina y se cortan en rodajitas finas.
- Se pica la cebolla en cuadraditos, el ajo muy finito y también el perejil.
- En una sartén se pone el aceite y se fríen las habas con la cebolla a fuego medio hasta que estén suaves, es el momento de añadir el ajo y el chicharrón cortado en daditos y cocinar un poco.
- Cuando todo está en su punto ponemos sal al gusto y retiramos un poco de aceite si vemos que es mucha.
- Batimos los huevos y los incorporamos al guiso junto con un poquito de perejil. Cuajamos el revuelto y servir.

Bocaditos de avena

Ingredientes:

- 1 clara
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada sopera de manteca
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 1 cucharada sopera de miel
- 1 cucharada sopera de agua
- ¼ taza de pasas sin semillas
- 1 taza de avena molida
- Bicarbonato
- Canela

Preparación:

- Batir la clara con el azúcar agregar la manteca que se habrá batido aparte con el aceite, agregar la miel y el agua.
- Aparte mezclar bien los ingredientes secos con los condimentos.
- Unir todo y batir con cuchara de madera.
- Colocar por cucharadas en platos engrasados aplastando cada montoncito en forma de bizcochito y cocinar en una por 10 minutos en una sartén.
- Retirar dejar entibiar un con cuidado de no romper.

Pan de avena

Ingredientes:

- ½ libra de salvado de avena
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cedita de de sal
- 1 cedit de azúcar
- 1 taza grande agua tibia
- 1 cucharada levadura fresca
- 1 libra de harina de trigo

Preparación:

- Se coloca la levadura en el agua tibia y se deja espumar, aparte se mezcla la harina con el salvado de avena la sal y el azúcar.
- Cuando la levadura ya espumo, se incorpora a la preparación anterior, en la cual se colocan las 4 cucharadas de aceite.
- Se amasa bien hasta formar un bollo, el cual se deja descansar hasta que duplica su tamaño.
- Una vez leudado se vuelve a amasar, se enrolla y se coloca en un molde aceitado se cocina en horno moderado hasta que esté dorado.

Arvejas a la paisana

Ingredientes:

- 2 libras de arvejas
- cebolla
- 1 libra de papas
- 1 cucharada de perejil
- zanahorias tiernas
- manteca
- ½ libra de queso desmenuzado
- Sal y pimienta

Preparación:

- Calentar la manteca en una olla, agregar las cebollas y las zanahorias cortadas en rodajas finas, cuando están a medio cocer incorporar los demás ingredientes y las papas cortadas en dados, agregar un cucharón de caldo, condimentar a gusto con sal y pimienta, cocinar con la olla tapada.
- Cuando todo esté a punto colocar el guisado en una fuente honda, espolvorear con queso rallado e incorporar unos cubitos de pan fritos en la manteca.

Tortilla de arvejas

Ingredientes:

- 1 taza de queso desmenuzado
- libra de arvejas frescas
- papas
- 6 huevos
- 1 taza de nata de leche
- cucharadas de manteca
- Sal y pimienta

Preparación:

- Hervir las arvejas y las papas cortadas en dados chicos en agua y sal, cuando estén suaves escurrirlas.
- Batir ligeramente los huevos con la crema de leche, condimentar con sal y pimienta, mezclar con las arvejas y papas hervidas, calentar la manteca en una sartén y verter la preparación.
- Cocinar a fuego moderado moviendo la sartén suavemente para que la tortilla no se pegue ni se queme en el fondo, cuando se note dorada, darla vuelta en un plato y volverla a la sartén para que se cocine del otro lado. Sacarla en una fuente y servir inmediatamente.

Rollos de Acelga

Ingredientes:

- 6 hojas de acelga sin el tronco
- ½ libra de carne picada
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla rallada
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de queso rallado
- 1 cucharada de pan rallado
- sal y pimienta

Preparación:

- Cocinar la cebolla con el ajo picado en el aceite. Agregar la carne y cocinar hasta que tome color rosado.
- Retirar, colocar en un bol y añadir el queso, el pan rallado, sal y pimienta. Formar 6 cilindros y rellenar cada hoja de acelga ajustando bien.
- Colocar los rollos sobre un vaporizador de verduras y cocinar al vapor durante unos minutos.

Budín de queso y brócoli

Ingredientes:

- 2 dos biscochos
- vaso de leche
- tazas de quesillo
- cebollas blancas
- 1 huevo
- 1 libra de brócoli
- claras de huevo
- 1 cucharadita de polvo royal
- Sal, pimienta y perejil a gusto.

Preparación:

- Remojar el pan de salvado en la leche descremada, sazonar con sal y pimienta.
- Agregar el quesillo las cebollas blancas picadas, perejil y el huevo.
- Añadir los brócolis cocidos cortados en trocitos y, por último, las claras batidas a nieve con el polvo royal.
- Colocar en 1 molde para torta, aceitado. Cocinar en horno moderado de 20 a 25 minutos.

Enrollado de carne de cuy y vegetales

Ingredientes:

- libra de carne de cuy sin huesos
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 Cebolla
- 1/2 unidad de manzana
- 1 cucharada de miga de pan
- 1 taza de acelga picada cruda
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 huevo entero fresco
- 2 pedazos de pan remojado

Preparación:

- Poner la carne en un tazón, agregar el ajo y el perejil picado, la cebolla rallada, la manzana rallada y las migas de pan.
- Trabajar con las manos hasta obtener una pasta.
- Mezclar el resto de las verduras con sal, pimienta, huevo y el pan remojado. Extender la carne en forma rectangular.
- Distribuir encima la mezcla de verduras, enrollar y acomodar el rollo de carne sobre una asadera o sartén cocinar a fuego lento dando la vuelta por 35 minutos aproximadamente.
- Servir acompañado de ensalada de vegetales frescos o papas torneadas al vapor.
- Esta es una buena combinación de sabor, proteínas y vitaminas.

Cazuela de choclo

Ingredientes:

- 1 libra choclo desgranado.
- ½ libra de zapallo
- 2 tomates
- 1 hoja de laurel.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento rojo.
- Condimentos a gusto (sal, pimienta, orégano)

Preparación:

- Cortar todos los vegetales en cubitos, rociarlos con aceite.
- Calentar la sartén. Dorar la cebolla.
- Agregar el pimiento rojo y el zapallo.
- Tapar y cocinar hasta que estén traslúcidos.
- Si es necesario agregar un poco de agua.
- Incorporar los tomates y el laurel.
- Hierve agregar el choclo desgranado.
- Agregar con el orégano.
- Condimentar a gusto.

Mote pillo

Ingredientes:

- 2 libras de mote cocido
- 2 huevos batidos
- rama de cebolla blanca
- cucharadas de mantequilla
- cucharadas de aceite achiote
- 1/4 de libra de queso
- aguacates
- 2 maduros
- Sal al gusto

Preparación:

- En una sartén con la mantequilla y el aceite achiote, sofría la cebolla blanca, condimente con sal, ponga el mote cocinado, los huevos batidos, el queso desmenuzado, cocine hasta que se derrita el queso. Sirvalo acompañado de aguacate y maduro frito.

Dulce de higo

Ingredientes:

- 20 higos grandes
- Queso fresco al gusto
- 2 panelas
- cucharadita de bicarbonato.
- Canela
- Agua

Preparación:

- Corte los higos en cruz por su parte superior y dejarlos en remojo por un día. Escurrir el agua.
- Cocinar los higos con agua y bicarbonato. Escurrirlos y déjelos enfriar durante algunas horas.
- En una olla grande, poner los higos al fuego; poner sobre ellos la panela troceada y la canela.
- Añada media taza de agua en la que se cocinó los higos.
- Cocinar a fuego lento. Revuelva con cuidado y tape la olla.
- Finalmente, la miel debe aparecer algo espesa. Sirva los higos con un pedazo de queso fresco.

Ensalada de mellocos

Ingredientes:

- 2 tomates frescos finamente picados
- rollo de culantro finamente picado
- 1 taza de cebolla morada marinada en limón
- huevos duros
- Jugo de un limón
- Sal, azúcar y aceite de para condimentar al gusto.
- Hojas de lechuga para servir

Preparación:

- Primero se hierven los mellocos en agua, jugo de limón y una pizca de sal y otra de azúcar hasta que estén suaves.
- Se escurren y se parten a la mitad.
- En un tazón combine las papas con la cebolla, el tomate, el culantro y un poquito de aceite.
- Condimente con sal y pimienta al gusto. Sirva sobre una cama de hojas de lechuga y adorne con el huevo dura partido en rodajas.

Colada de Machica

Ingredientes:

- 2 litros de leche
- ramita canela,
- ½ libra de machica
- Azúcar al gusto

Preparación:

- Ponga la leche a cocer junto con la canela y azúcar a su gusto.
- Cuando hierva, incorpórele la máchica, previamente disuelta en 2 tazas de agua fría, y cernida a continuación.
- Cocine durante 15 minutos, revolviendo constantemente con una cuchara de madera para evitar grumos. Sírvala caliente o fría.

Refresco de Quinua y manzana

Ingredientes:

- ½ libra de quinua
- 4 onzas de panela
- 3 manzanas
- Canela

Preparación:

- Remojar la quinua por tres por tres horas para que se suavice.
- Cocinar la panela y la canela en tres litros de agua cuando este la panela disuelta poner la quinua y dejar hervir
- Retirar del fuego dejar que enfrié y agregar el jugo de las manzanas cocinadas, cernir si se desea.

Refresco de manzanas**Ingredientes:**

- taza de leche azucarada
- 6 manzanas
- Jugo de 1/2 limón
- ½ litro de agua

Preparación:

- Pelar las manzanas y trozarlas.
- Rociarlas con el jugo de limón.
- Colocarlas en el vaso de la licuadora junto con la leche azucarada y el agua.
- Licue durante unos segundos y sirva.

Jugo energizante para el desayuno**Ingredientes:**

- 1/2 manzana
- 5 zanahorias medianas

Preparación:

- Cortar la manzana y quitarle las semillas.
- Luego lavar bien las zanahorias y pelarlas.
- Licuar la manzana, zanahorias. Mover la mezcla, colocarla en un vaso y servirla.
- Se debe consumir enseguida.

Batido de aguacates

Ingredientes:

- Panela molida
- ½ plátano
- 2 aguacates
- 2 tazas de leche.

Preparación:

- Se licuan todos los ingredientes, no se cierne, servir y tomar enseguida.
- Es un gran reconstituyente físico y cerebral, ayuda mucho a contrarrestar la impotencia sexual.
- Se considera una fuente incomparable de energía, proteínas y minerales.
- Por su alto contenido de clorofila ayuda a restaurar los glóbulos rojos.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

Como conclusiones de la presente investigación se puede decir lo siguiente:

- El cantón Guamote cuenta con una gran variedad de atractivos turísticos naturales y culturales que en los últimos años han tomado gran importancia, pero muy poco se ha hablado sobre el recurso gastronómico que este posee.
- Mediante esta investigación realizada en el cantón se determinó la producción y consumo de los diferentes tipos de comida típica, tradicional y ancestral que se siguen elaborando y se comercializando en la actualidad.
- Además con toda la información recopilada en encuestas y entrevistas se realizó un inventario de comida típica del cantón identificando el tipo de plato, el lugar donde se las puede consumir y quienes son las personas que mejor preparan este tipo de comidas en el sector urbano y en el sector rural.
- Se determinaron los platos propios del sector que son más demandados por los habitantes del sector así como por los visitantes.
- Se lograron identificar los productos básicos del sector con los que se elaboran las comidas típicas, así como las comidas actuales del sector.
- Se identificaron las instituciones y organizaciones interesadas en promocionar la cultura gastronómica del cantón entre estas, el Municipio de Guamote, Ministerio de Turismo con su oficina de información turística presente en el cantón y algunas ONGs que trabajan en el cantón por el desarrollo turístico una de ellas es la organización internacional Inti Sisa.

- Se plantearon algunas estrategias para el rescate del recurso gastronómico y de esta manera darle un enfoque turístico que sea sustentable tanto para el cantón y sus habitantes.
- Se habló sobre el tipo de marketing que se puede utilizar para difundir y promocionar al cantón como un destino turístico y gastronómico del país.
- Por medio de esta investigación se puede decir que el cantón Guamote cuenta con una variada lista de alimentos de gran potencial nutritivo que no está siendo utilizada de la manera más adecuada.
- Con los productos existentes en esta zona se pueden realizar varios tipos de comida con gran valor nutritivo para de esta manera erradicar la desnutrición que existe a nivel general en el cantón.
- Se estableció que los platos representativos de la cocina guamoteña son: papas con cuy, fritada, yaguarlocro, caldo de mondongo, tamales, morocho, manjar de leche y queso entre los más importantes, existiendo otros de muy buena elaboración y apreciados por su calidad y sabor en sitios específicos especialmente en la ciudad de Guamote.
- Se pudo confirmar también la incorporación de elementos que no corresponden a las preparaciones populares y que han remplazado a las formas tradicionales de las recetas sobre todo cuando se trata de productos que se expenden a nivel popular.
- Existen pocas personas que siguen preparando platos y postres que forman parte de la gastronomía del cantón, entre estos el manjar de leche que se lo casi a diario pero son muy pocas personas que lo hacen; están también los tamales y chigüiles que se preparan de forma ocasional y que con la desaparición de las personas que los realizan también estos desaparecerán.

- Son ciertas épocas del año en las que la gastronomía del cantón es más evidente, como en las fiestas populares de carnaval, Semana Santa, Finados y la cantonalización, realizando platos que en el pasado eran parte de la cotidianidad, pero que la actualidad se elaboran en ocasiones especiales.
- Finalmente se puede decir con respecto a la gastronomía del cantón Guamote, que es muy poco lo que se está haciendo para buscar la revalorización de la herencia culinaria, los pobladores no se interesan mucho en el rescate de estos elementos que se constituyen en atributos importantes para la consolidación de los productos turísticos por falta de información.
- De contar con el apoyo necesario de las instituciones y de los mismos pobladores del cantón la gastronomía puede ser un fuerte mecanismo en el desarrollo turístico y productivo de Guamote.

7.2. RECOMENDACIONES.

Las recomendaciones de la investigación realizada en el cantón Guamote son las siguientes:

- Al poseer gran potencial gastronómico se recomienda informar a los habitantes sobre el gran potencial gastronómico con que cuenta el cantón u enseñarles que la gastronomía y el turismo en conjunto pueden ser un excelente medio para impulsar el desarrollo turístico, económico y comercial ya que este genera extraordinarios ingresos económicos cuando se lo sabe aprovechar.
- El municipio de Guamote debe dar más importancia al recurso gastronómico que posee el cantón construyendo un patio de comidas que sea acogedor, pero sobre todo que tenga los elementos necesarios para la elaboración y venta de las comidas de manera higiénica.
- Ubicar en este sitio a todas las personas que venden comida de manera informal para no dar una mala imagen del cantón al turista como sucede en la actualidad.
- Organizar a los vendedores de comida de manera que se les informe y capacite sobre normas de calidad para la preparación de alimentos y una mejor manera de atender al cliente.
- Las instituciones estatales deben organizar cursos de capacitación en este lugar para que las personas que están relacionadas con el arte culinario puedan ser instruidas sobre diversos temas en especial gastronómicos y turísticos.
- Se debe crear una cultura de limpieza con todos los habitantes del pueblo, esto es importante a la hora de promocionar los productos especialmente si son de comer. Este es un factor primordial por donde se debe empezar para mostrarse como un destino turístico ante el Ecuador y el mundo.

- Las manifestaciones gastronómicas de la población del cantón Guamote son más evidentes en las épocas de fiesta por lo que se deben conjugar con otros tipos de aportes culturales, haciendo que el cantón se fortalezca en base a una oferta turística integral, que se diseñen y ejecuten acciones encaminadas a la potencialización de estos recursos durante todo el año y no solo en estas festividades.
- Esta investigación se ha basado en procesos que se dan a nivel comercial y a nivel de la cultura culinaria dentro de las casas, que es en donde todavía existen elementos importantes y mantenimiento de ciertos procedimientos básicos de la verdadera esencia gastronómica en la elaboración de los distintos platos tradicionales y típicos.
- Se recomienda también que productos como el manjar de leche que se viene elaborando artesanalmente y que ha sido transmitido de generación a generación tenga la posibilidad de ser manejado a gran escala puesto que en la actualidad es exportado a Europa y los Estados Unidos pero de manera esporádica y en muy baja cantidad. Este producto debe ser potencializado como alternativa para la generación de fuentes indirectas de desarrollo para el cantón.
- La apropiación de la cultura occidental de los espacios que eran propios de las culturas tradicionales y ancestrales ha dado lugar a la desaparición de muchos elementos de la gastronomía en el cantón Guamote por lo que se hace necesario potencializar el recurso turístico del cantón.
- Existen personas que todavía saben hacer platos típicos de manera ancestral, viven en las comunidades alejadas de Guamote, Palmira y Cebadas, en donde el acceso es restringido, debido a las costumbres y creencias que los indígenas tienen. Si de alguna manera se logra tener contacto con ellos es muy difícil que revelan los secretos y rituales de la elaboración de los alimentos que serán servidos en ceremonias especiales como: matrimonios, bautizos, funerales, etc., por lo que con la muerte de las personas que saben de estas tradiciones ancestrales, morirán también estos rituales, a menos de que alguna institución pública o privada se organice de alguna forma para

que tenga acceso y pueda recopilar información, lo que sería muy importante para no perder la esencia de la elaboración de estas recetas.

8. BIBLIOGRAFÍA

- **Chizaguano, Luis.** Raices y Culturas del Ecuador. 2006.
- **Condo Muñoz, Carmen Rocío.** Creditos y Administración de Fondos. *Estudio Socioeconómico de los créditos otorgados por la Cooperativa de Ahorro y Crédito Cámara de Comercio Indígena de Guamote en el desarrollo pecuario del cantón Guamote, periodo 2005-2009.* Riobamba : s.n., 2011.
- **Equipo Técnico, PDOT - G. .** *Plan de Ordenamiento Territorial Guamote.* Guamote : s.n., 2011.
- *Guía Turística del cantón Guamote. Municipio de Guamote. Guamote: s.n., 2010.*
- *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). Censo de población y vivienda. 2010.*
- **Intermedio .** Los Cereales. [aut. libro] Adelaida De la Rúa. *ENCICLOPEDIA DE LAS HIERVAS FRUTAS Y VEGETALES para la salud y la cocina.* Bogotá D.C., Colombia. : Intermedio Editores Ltda., 2009.
- **Kordon, Marta; Circulo de Lectores.** *VIDA SANA Guía para vivir mejor.* Bogotá D.C. : Sol 90, 2006.
- **León, Edgar.** La Uchucuta fue el origen de la fanesca. *El Comercio.* 2007.
- **Lozano R., Patricio.** Inventario de Atrctivos Turísticos. *Plan de Marketing Turistico para el cantón Guamote.* Riobamba : s.n., 2006.
- **Mesa de producción y Comercialización del comité de Desarrollo Local del cantón Guamote.** *Producción y Comercialización.* Guamote. : s.n., 2010.

- **Ministerio de Salud pública del Ecuador.** *Taller de Promotores para la Salud* .
Guamote : s.n., 2008.
- **Ministerio de Salud Pública del Ecuador.** Taller de Promotores para la salud.
Guamote : s.n., 2008.
- **Servicio de Información Nacional.** *Servicio de Información Nacional.* 2010.
- **Sistema Integrado de Indicadores Sociales, SIISE.** *Indicador de desarrollo humano y pobreza.* 2009.
- *Tradiciones de la comida Ecuatoriana.* **Pazos, Julio.** Quito : GRUPO EL COMERCIO C.A., 2007.


REFERENCIAS ELECTRONICAS

- Chicha de Jora. [En línea] [Citado el: 22 de noviembre de 2011.]
http://es.wikipedia.org/wiki/Chicha_de_jora.
- *Dietas para la tercera edad.* [En línea] [Citado el: 13 de marzo de 2012.]
<http://www.dietas.com/articulos/Dieta-para-la-tercera-edad.asp#ixzz1poMGSIfP>.
- El Colonialismo. [En línea] Wikipedia La Enciclopedia Libre. [Citado el: 14 de Octubre de 2011.] <http://es.wikipedia.org/wiki/Colonialista>.
- Fanesca Cuatrocientos años de Identidad Ecuatoriana. [En línea] 2011. [Citado el: 20 de noviembre de 2011.] http://www.elnuevoempresario.com/turismo_21077_fanesca-cuatrocientos-anos-de-identidad-ecuatoriana.php.
- Historia de la Fritada. [En línea] [Citado el: 16 de abril de 2011.]
<http://rutadelafritada.blogspot.com/2011/04/historia-de-la-fritada.html>.

- Inventario Turístico de Cantón Guamote. [En línea] [Citado el: 16 de febrero de 2012.] <http://es.scribd.com/doc/78060707/inventario-turistico>.
- *Mapas provincias del Ecuador*. [En línea] [Citado el: 18 de noviembre de 2011.] http://www.losmejoresdestinos.com/mapas/_ecuador.php.
- **Microsoft Student**. Nutrición. *Nutrición Humana*. s.l. : Microsoft, 2008.
- **Núñez Sanchez, Jorge**. Cocina Ecuatoriana. [En línea] [Citado el: 22 de Septiembre de 2011.] http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm.
- Requerimientos Nutricionales. [En línea] [Citado el: 12 de marzo de 2012.] <http://www.comopeso.com/alimentacion/tabla-nutricional-de-alimentos-requerimientos-diarios-de-elementos-nutricionales/>.
- **Sánchez G., Manuel E.** Ecuador conmemora el día de Difuntos . [En línea] 2011. [Citado el: 20 de noviembre de 2011.] http://www.elnuevoempresario.com/noticias_91849_ecuador-conmemora-el-dia-de-difuntos-con-actos-religiosos-y-culturales.php.
- *Tablas Nutricionales*. [En línea] [Citado el: 12 de marzo de 2012.] <http://www.zonadiet.com/nutricion/reqs.htm>.

ANEXOS

a. Encuesta (en blanco).

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA					
					
Encuesta No. _____					
Encuesta para determinar la producción y consumo de platos y bebidas típicas de las diferentes regiones del Ecuador, para la puesta en valor como atractivo diversificador de la oferta turística, en todos los cantones de las provincias del país.					
I. ASPECTOS GENERALES	Nombre de la Parroquia:				
	1. Cuáles son las comidas que conoce usted, que son propias de este sector.				
	N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
9					
10					
2.Cuál de las comidas que mencionó en la primera pregunta, se preparan en épocas					

de fiestas en este sector.				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
3. Cuáles de las comidas de la primera pregunta, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

	9				
	10				
	4. Cuáles de las comidas de la primer pregunta, son las más demandadas por los visitantes en este sector.				
	N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
II. COMIDAS TRADICIONALES	5. Qué comidas típicas/ tradicionales/ancestrales conoce que existían hace años y en que han cambiado su preparación.				
	N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN	d. CÓMO SE LA PREPARA	
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				

III. COMIDAS ACTUALES	7				
	8				
	9				
	10				
	6. Qué comidas conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.				
	N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LA PREPARABA	d. CÓMO SE LA PREPARABA	
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	7. Qué comidas nuevas conoce que se preparan en el sector:				
	N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. INGREDIENTE BÁSICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR	d. CÓMO SE LA PREPARA
	1				
2					
3					
4					
5					

	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
IV. INGREDIENTES BÁSICOS DEL SECTOR	8. Cuál es el nombre del ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de comidas				
		a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1	b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2	c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3	d. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 4
		a. NOMBRE DE las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	b. NOMBRE DE de las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	c. NOMBRE DE de las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	d. NOMBRE DE de las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE
		1	1	1	1
		2	2	2	2
		3	3	3	3
		4	1	1	1
		5	2	2	2
		6	3	3	3
	7	4	4	4	

b. Manual para la aplicación de las encuestas.

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



**UNIVERSIDAD TÉCNICA
PARTICULAR DE LOJA**
La Universidad Católica de Loja

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 los literales **QUIEN LOS PREPARA MEJOR/ CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LO PREPARABA**, deberá preguntar la máxima información de estas personas, ya que ellos constituirán los informantes clave (para las entrevistas).
- En el literal B (pregunta N°7) y a, b, c, d (pregunta N°8), averiguar la máxima información sobre lugares puntuales (huecas) del lugar en donde se pueden encontrar los ingredientes, esta información les servirá para el análisis de resultados.
- La información secundaria, además de publicaciones de libros, revistas, internet, etc. Podrán encontrarla en los registro de iglesias, municipios (documentación histórica).
- El encuestado debe tener clara la diferencia entre: típico, tradicional y ancestral:
Típico: Un plato es típico cuando se apropia del un sector por su preparación, es decir que este plato se volvió propio del sector, por ejemplo el “Cuy del Valle”.
Tradicional: Un plato es tradicional cuando, este se volvió de consumo continuo, pero este plato o sus productos son introducidos de otro sector.
Ancestral: Proviene del toponímico y de lo histórico; es decir que es propio del sector e históricamente se viene preparando con productos del sector.

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

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 país.

Formato de la encuesta:

Nombre de la parroquia: En este espacio el encuestador deberá escribir el nombre de la parroquia en donde aplique la encuesta.

I. ASPECTOS GENERALES

1. Cuáles son las comidas que conoce usted, que son propias de este sector.

- Nombre de las comidas:** debe preguntar al encuestado y escribir el nombre de las comidas del sector (si la comida tiene varios nombres, deberá anotar todos los nombres que le indique los encuestados).

- b. **Donde recomienda consumirlos:** debe preguntar al encuestado cuáles son los nombres de los sitios donde concurre más cantidad de personas de la zona y turistas, o a su vez los (lugares) más famosos o conocidos en donde se puede consumir estas comidas.
- c. **Quién los prepara mejor:** deberá preguntar al encuestado a detalle el **nombre** de la empresa **y/o** persona en donde se preparan mejor estos platos.
- d. **Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas.

1. Cuáles son las comidas que conoce usted, que son propias de este sector.				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

2. Cuál de las comidas que mencionó en la primera pregunta, se elaboran en épocas de fiestas en este sector.

- a. **Nombre de las comidas:** debe preguntar al encuestado y escribir el nombre de las comidas del sector que se preparan en épocas de fiesta.
- 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 o conocidos en donde se puede consumir estas comidas, especialmente en épocas de fiesta.
- c. **Quién los prepara mejor:** deberá preguntar al encuestado a detalle el **nombre** de la empresa **y/o** persona en donde se preparan estos platos.
- d. **Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas.

2. Cuál de las comidas que mencionó en la primera pregunta, se preparan en épocas de fiestas en este sector.				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				
4				
5				

3. Cuáles de las comidas de la primera pregunta, se elaboran con mayor frecuencia en este sector.

- a. **Nombre de las comidas:** debe preguntar al encuestado y escribir el nombre de las comidas del sector que se preparan con mayor frecuencia.
- 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 o conocidos en donde se puede consumir estas comidas.
- c. **Quién los prepara mejor:** deberá preguntar al encuestado a detalle el **nombre** de la empresa **y/o** persona en donde se preparan estos platos.
- d. **Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas

3. Cuáles de las comidas de la primera pregunta, que se elaboran con mayor frecuencia en este sector.				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

4. Cuáles de las comidas de la primera pregunta, son las más demandadas por los visitantes en este sector.

- a. **Nombre de las comidas:** debe preguntar al encuestado y escribir el nombre de las comidas del sector más demandadas por los visitantes.
- e. **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 o conocidos en donde se puede consumir estas comidas.
- b. **Quién los prepara mejor:** deberá preguntar al encuestado a detalle **el nombre** de la empresa **y/o** persona en donde se preparan estos platos.
- f. **Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas

4. Cuáles de las comidas de la primer pregunta, son las más demandadas por los visitantes en este sector.				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				

II. PLATOS/BEBIDAS/POSTRES TRADICIONALES

5. Qué comidas típicas/tradicionales/ancestrales conoce que existía hace años y que han cambiado su preparación.

- Nombre de las comidas:** debe preguntar al encuestado y escribir el nombre de las comidas de este sector, más típicos/tradicionales/ancestrales que existía hace años y que han cambiado su preparación.
- Cambios en la preparación:** debe preguntar al encuestado cuáles son los **cambios** que se han realizado en la **preparación** de las diferentes comidas (si algún plato/bebida ha sufrido algún cambio o alteración en sus ingredientes o métodos de preparación).
- Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas

5. Qué comidas típicas/ tradicionales/ancestrales conoce que existían hace años y en que han cambiado su preparación.			
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN	d. CÓMO SE LA PREPARA
1			
2			
3			
4			
5			
6			

6. Qué comidas, conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.

- Nombres de las comidas:** debe preguntar al encuestado el nombre de las comidas, 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.
- Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas
- d.

6. Qué comidas conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente.			
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LA PREPARABA	d. CÓMO SE LA PREPARABA
1			
2			
3			
4			
5			
6			

III. SOPAS/PLATOS FUERTES/BEBIDAS/POSTRES ACTUALES

7. Qué comidas nuevas conoce que se preparan en el sector:

- Nombre de las comidas,** preguntar al encuestado el nombre de las nuevas comidas que conoce que se preparan en el sector.
- Ingrediente Básico:** preguntar al encuestado cuál es el *nombre específico* del ingrediente básico de las comidas. Puede existir la posibilidad de que el nombre del ingrediente básico difiera de acuerdo al sector, y se lo conozca con varios nombres, por lo tanto debe anotar todos los nombres que indique el encuestado.
- Lugar a adquirir:** preguntar al encuestado *nombre* del lugar/es específico (s), en donde se puede adquirir el ingrediente básico.
- Cómo se la prepara:** deberá preguntar al encuestado la forma de preparación de las comidas

7. Qué comidas nuevas conoce que se preparan en el sector:				
N°	a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. INGREDIENTE BÁSICO	c. LUGAR EN DONDE SE LO PUEDE ADQUIRIR	d. CÓMO SE LA PREPARA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

IV. INGREDIENTES BÁSICOS DEL SECTOR

- Cuál es el nombre del ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de las comidas.

- **Nombre del ingrediente básico 1, 2, 3, 4:** indagar al encuestado, el nombre del/los ingredientes básicos que más se empleen en el sector, para la elaboración de las comidas (especificar el nombre/s que se conoce comúnmente en la zona al ingrediente).
- **Nombre de la comida que se preparan con este ingrediente (a, b, c, d):** preguntar al encuestado el nombre de la comida que se preparan con los ingredientes básicos.
-

8.Cuál es el nombre del ingrediente básico del sector, que más se emplea en la elaboración de comidas				
	a. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 1	b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2	c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3	d. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 4
	a. NOMBRE DE las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	b. NOMBRE DE de las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	c. NOMBRE DE de las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE	d. NOMBRE DE de las comidas QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE
	1	1	1	1
	2	2	2	2
	3	3	3	3
	4	1	1	1
	5	2	2	2

c. Parrilla para el ingreso de información en blanco

NÚMERO DE ENCUESTA	NOMBRE DE LA PARROQUIA	1. Cuáles son las comidas que conoce usted, que son propias de este sector.			
		a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LAS PREPARA
1					
2					
3					
4					

2. Cuáles de las comidas que mencionó en la primera pregunta, se preparan en épocas de fiestas en este sector.			
a. NOMBRE DE LAS COMIDAS	b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS	c. QUIEN LOS PREPARA MEJOR	d. CÓMO SE LA PREPARA

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:

1. Revisar las **encuestas**, de manera que estén debidamente llenadas, es decir:
 - Debe tener lógica la información receptada.
 - Deben estar totalmente llenas.
 - La información debe ser fidedigna.
 - Deben estar con letra entendible.

2. Numerar las encuestas, escribir en la parte superior derecha el número de encuesta que corresponda.

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 información.

Al escribir la información en la parrilla, debe utilizar un mismo formato de letra y presentación, por ejemplo: lo correcto sería "Jugo de arazá", y lo incorrecto sería, ingresar solo la palabra "Jugo" o a su vez se ingrese con minúsculas "jugo", también puede presentarse el caso de que la digitalización se la realice con errores, por ejemplo "Juo", debe estar toda la información ingresada a la parrilla con el mismo formato, ya que al momento de tabular los resultados, puede presentarse dificultades.

- a. En el literal a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, puede existir repetición con el nombre de las comidas (Preg. 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7), no hay inconveniente en que se repitan, igualmente debe escribirlos.

Así mismo pueden existir nombres de comidas que no pertenezcan al país de origen de los entrevistados, debe igualmente escribirlos en la parrilla.
Puede existir la posibilidad que a la misma comida se la conozca con diferentes nombres, deberá ingresar en la parrilla todos los nombres.
- b. En el literal b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS (Preg. 1, 2, 3 y 4), se deberá especificar el lugar (macro-micro: barrio, dirección) exacto, que recomiendan consumirlas.
- c. En el literal c. QUIEN LAS PREPARA MEJOR (Preg. 1, 2, 3 y 4), es posible que haya alguna asociación con el literal b. DONDE RECOMIENDA CONSUMIRLOS, así se repita debe escribir la respuesta que consta en la encuesta.
- d. En el literal d. CÓMO SE PREPARA (Preg. 1, 2, 3, 4, 5, 6 Y 7), debe escribir la forma de preparación de cada comida.

- e. En el literal b. CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN (Preg. 5), debe escribir el cambio exacto de la preparación, de cada uno de los platos.
- f. En el literal b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LA PREPARA (Preg. 6), debe escribir el nombre y apellido (completos) de la persona , que sabe preparar las comidas. Puede existir la posibilidad de que existan dos personas que puedan preparar las comidas, en este caso debe escribir los dos nombres (completos).
- g. En los literales a, b, c , d, e y f de la NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO (1, 2, 3 , 4,5 Y 6), de la pregunta N°8, debe escribir el nombre del ingrediente básico, puede existir la posibilidad de que al mismo ingrediente se lo conozca con varios nombres, debe escribir todos los nombres que le haya respondido el encuestado.
- h. En los literales a, b, c , d, e y f, NOMBRE DE LAS COMIDAS QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE (pregunta N°8) debe escribir en cada espacio, el nombre de cada comida que se prepara con el ingrediente escrito en NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO.

Si en alguno de los literales no quiso responder él encuestado o no sabía responder, deberá llenar en la parrilla de la siguiente manera.

NC= No contesta

NSC= No sabe contestar/Desconoce

Se escribirá **NC/NSC**, en caso de que sea estrictamente necesario.

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

Con respecto a la pregunta: 1. Cuáles son las comidas que usted conoce, que son propios de su lugar de origen, que se preparan y consumen habitualmente en el lugar donde usted reside, esta tiene tres variables:

Columna (C), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de la comida que conste en la encuesta.

Columna (D), b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS, deberá escribir el nombre exacto del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (E), c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre exacto de la persona/s que consta en la encuesta.

Columna (F), d. CÓMO SE PREPARA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de las comidas.

En relación a la pregunta: 2.Cuál de las comidas que mencionó en la primera pregunta, se preparan en épocas de fiesta en este sector (donde usted reside).

Columna (G), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de la comida que conste en la encuesta.

Columna (H), b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS, deberá escribir el nombre exacto de la/s persona/s del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (I), c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre exacto de la persona/s que consta en la encuesta.

Columna (J), d. CÓMO SE PREPARA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de los platos.

En relación a la pregunta: 3. Cuáles de las comidas de la primera pregunta, se elaboran y consumen con mayor frecuencia en el sector donde usted reside.

Columna (K), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de la comida que conste en la encuesta.

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

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

Columna (N), d. CÓMO SE PREPARA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de los platos.

En relación a la pregunta: 4. Cuáles de las comidas de la primera pregunta, son las más demandadas (restaurantes, puestos de comida, etc.) por la población residente (españoles, ecuatorianos, italianos, etc.) en el sector donde usted reside.

Columna (O), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de la comida que conste en la encuesta.

Columna (P), b. DÓNDE RECOMIENDA CONSUMIRLAS, deberá escribir el nombre exacto del lugar, restaurante, mercado que consta en la encuesta.

Columna (Q), c. QUIÉN LAS PREPARA MEJOR, deberá escribir el nombre exacto de la persona, o personas que consta en la encuesta.

Columna (R), d. CÓMO SE PREPARA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de los platos.

Columna (S y T). e. NACIONALIDAD, deberá escribir la nacional que corresponda, de acuerdo a la información que conste en la encuesta.

En relación a la pregunta: 5. Qué comidas típicas/tradicionales/ancestrales ecuatorianas conoce que se preparaban hace años y en que han cambiado su preparación en el lugar donde usted reside.

Columna (U), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de las comidas que conste en la encuesta.

Columna (V), b. CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN, deberá escribir los cambios en la preparación que existan de cada uno de las comidas.

Columna (W), d. CÓMO SE LA PREPARA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de los platos.

En relación a la pregunta: 6. Qué comidas ecuatorianas conoce que se preparaban hace años y que ya no se elaboran actualmente en el lugar donde usted reside.

Columna (X), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de las comidas que conste en la encuesta.

Columna (Y), b. CONOCE USTED, QUIEN SABE COMO SE LA PREPARABA, deberá escribir el nombre exacto de la persona/s que sabe/n cómo se preparaba cada una de las comidas.

Columna (Z), d. CÓMO SE LA PREPARABA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de los platos.

En la relación a la pregunta 7: Qué comidas nuevas conoce que se preparan por personas de origen ecuatoriano en el lugar en donde reside.

Columna (AA), a. NOMBRE DE LAS COMIDAS, deberá digitalizar el nombre de las comidas que conste en la encuesta.

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

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

Columna (AD), d. CÓMO SE LA PREPARA, deberá escribir la forma de preparación de cada uno de los platos.

En relación a la pregunta: 8.Cuál es el nombre del ingrediente básico del sector que más se emplea en la elaboración de comidas (propias de su lugar de origen (ecuatorianas)).

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

Columna (AE), a. NOMBRE LAS **COMIDAS** QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre de las comidas que se prepara/n con el ingrediente básico anotado anteriormente.

Columna (AF), b. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 2, deberá escribir el nombre del ingrediente/s, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AF), b. NOMBRE DE LAS **COMIDAS** QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir de las comidas que se prepara/n con el ingrediente básico que se anotó anteriormente.

Columna (AG), c. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 3, deberá escribir el nombre del ingrediente/s, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AG), c. NOMBRE DE LAS **COMIDAS** QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre de las comidas que se prepara/n con el ingrediente básico que se anotó anteriormente.

Columna (AH), d. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 4, deberá escribir el nombre del ingrediente/s, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AH), d. NOMBRE DE LAS **COMIDAS** QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre de las comidas que se prepara/n con el ingrediente básico que se anotó anteriormente.

Columna (AI), e. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 5, deberá escribir el nombre del ingrediente/s, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AI), e. NOMBRE DE LAS **COMIDAS** QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre de las comidas que se prepara/n con el ingrediente básico que se anotó anteriormente.

Columna (AJ), f. NOMBRE DEL INGREDIENTE BÁSICO 6, deberá escribir el nombre del ingrediente/s, que han sido denominados como ingrediente básico.

Columna (AJ), f. NOMBRE DE LAS **COMIDAS** QUE SE PREPARAN CON ESTE INGREDIENTE, deberá escribir el nombre de las comidas que se prepara/n con el ingrediente básico que se anotó anteriormente.

e. Entrevista (en blanco)

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACION	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 de la comida						
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida						
Tipología de la comida						
Tipo de comida						
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)						
Lugares más cercanos al lugar de preparación						
Características	Ingredientes					
	Ingrediente principal					
	Preparación					
	Acompañamiento					
	Combinación/sustitución de productos					
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)					
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base					
Utensilios para la preparación	Ollas de barro					
	Horno de barro					
	Utensilios de madera					
	Cocina a leña					
	Otros:					
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida					
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida					
	Significado que posee la comida					
	Usos					

	Qué representa	
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	
	Por qué se prepara en estas fiestas	
	Relación con mitos/leyendas	
	Relación con las fiestas	
	Quién los elabora	
	Quienes lo consumen	
Instituciones /organizaciones	Promocionan la comida	
	Comercializan el comida	
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	
	Comercializan	
	Mercados (al mayorista)	
	Mercados (al minorista)	
Producción del Ingrediente base	Área	
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	
	Provincia	
	Población	
	Épocas de producción	

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 en el formato de la entrevista para posteriormente tabular, y luego enviar a su director (archivo tabulado).
- Deberá tomar **cinco fotos diferentes en digital** por cada comida.
Cuya resolución debe ser de 10 a 14 megapíxeles
Con una buena composición fotográfica (en la foto no deben haber personas).

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

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.

8. NORMAS A OBSERVAR DURANTE LA ENTREVISTA

- Revisar la entrevista varias veces, de manera que se familiarice con la estructura de la misma, así como de las preguntas.
- No comentar ni discutir cuestiones políticas, religiosas, íntimas u otros temas de carácter personal que no contemple la entrevista.
- No mostrar sorpresa o desagrado ante las respuestas. La posición del entrevistador debe ser neutral.
- No desesperarse, ni perder la calma. Recuerde que su actitud durante la entrevista afecta la disposición del entrevistado.
- Mantener un ritmo constante durante la entrevista, de tal manera que permita al entrevistado, expresar sus respuestas completas.
- La solicitud y registro de los datos debe hacerse en el mismo orden de las preguntas contenidas en la encuesta con el fin de evitar omisiones.
- En ningún caso deduzca, sugiera o infiera respuestas. En la entrevista se busca obtener información que corresponda a la realidad.

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

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

- Las entrevistas están dirigidas únicamente a las comidas típicas, tradicionales y ancestrales.
- Se deberá llenar dos fichas por comida; es decir dos entrevistas por cada comida (dos fichas por plato: dos informantes claves, mismos que no pueden pertenecer a la misma familia).
- Una vez que los informantes claves cumplan los requisitos, también se debe 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 factible 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 de la comida.
- La entrevista se la debe realizar con tres generaciones atrás, es decir se deberá preguntar 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 diferentes por cada comida.

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 DEL INFORMANTE CLAVE

Nombres y Apellidos: Deberá escribir los nombres y apellidos completos de las persona/s que son informantes claves.

Edad: Deberá escribir la edad de los informantes claves, mismos que deberán ser mayores de 40 años de edad.

Sexo: Deberá escribir el sexo de los informantes claves.

Dirección y teléfono: Deberá escribir la dirección completa y el número de teléfono de los informantes claves.

Tiempo que vive en el sector: Deberá escribir el tiempo que viven en el sector de los informantes claves, mismo que no deberá ser menor de cinco años.

Nombre de la comida: Deberá escribir el nombre completo de la comida típica, tradicional o ancestral.

Con qué otros nombres, se la conoce a esta comida: Deberá escribir con que otros nombres se la conoce a la comida típica o tradicional.

Tipología del plato: Deberá escribir el tipo de comida al que pertenece, por ejemplo: entrada fría, envueltos, caldos, sopas, etc.

Tipo de comida: Deberá escribir si la comida es típica, tradicional o ancestral.

Típico: Un plato es típico cuando se apropia del un sector por su preparación, es decir que este plato se volvió propio del sector, por ejemplo el “Cuy del Valle” o “Cuyes de Ficoa”

Tradicional: Un plato es tradicional cuando, este se volvió de consumo continuo, pero este plato o sus productos son introducidos de otro sector.

Ancestral: Proviene del toponímico y de lo histórico; es decir que es propio del sector e históricamente se viene preparando con productos del sector.

Sensibilidad al cambio: Se colocará una “X” según corresponda:

Alto: Cuando al plato de comida, 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/es de expendio/adquisición (actores locales): Deberán anotar el o los nombres de los lugares en donde se prepara la comida típica, tradicional o ancestral.

Lugares más cercanos al lugar de preparación: Esto se refiere a los lugares de referencia para poder llegar al lugar de preparación de la comida típica, tradicional o ancestral.

CARACTERÍSTICAS

Ingredientes: Deberán anotar todos los ingredientes que se requieren para la preparación de la comida típica, tradicional y ancestral.

Ingrediente principal: Deberán anotar el nombre del ingrediente principal con el que se prepara la comida típica, tradicional o ancestral.

Preparación: Deberán anotar la preparación de la comida típica, tradicional o ancestral.

Acompañamiento: Deberán anotar el nombre de los productos con que se acompaña o sirve la comida típica, tradicional y ancestral.

Combinación/sustitución de productos: Deberán anotar el nombre de los productos con que se combina o se sustituye algunos de los ingredientes de la comida típica, tradicional o ancestral.

Recomendaciones de preparación (tips especiales o, secretos): Deberán anotar los tips especiales o recomendaciones (secretos de la abuela) con que se preparan la comida típica, tradicional y ancestral.

Nombre de los platos con el ingrediente base: Deberán anotar el nombre de otras comidas (sean o no típicas, tradicionales o ancestrales) que se preparan con el ingrediente básico de la comida típica, tradicional o ancestral que se está investigando.

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 el empleo de los diferentes utensilios con los que originalmente se prepara la comida típica, tradicional o ancestral.

USOS Y CONSERVACIÓN (VALORACIÓN HISTÓRICA)

Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida: Deberán averiguar el origen e historia de la comida típica, tradicional o ancestral.

Por qué del nombre/frases relacionadas con el plato: Deberán averiguar el por qué del nombre y las frases alusivas a la comida típica, tradicional o ancestral.

Significado que posee la comida: Deberán averiguar el significado que tiene la comida típica, tradicional o ancestral.

Usos: Deberán averiguar el uso que se le da en la comunidad a la comida típica, tradicional o ancestral.

Qué representa: Deberán averiguar la representación de la comida típica, tradicional o ancestral que tiene en la comunidad.

Temporada (fechas y fiestas en que se preparan): Deberán averiguar en qué fechas, meses y fiestas se prepara la comida típica, tradicional o ancestral.

Por qué se prepara en estas fiestas/ Relación con las fiestas: Deberán averiguar el por qué se la prepara a la comida típica, tradicional o ancestral en las fiestas 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 la comida típica, tradicional o ancestral con mitos o leyendas del sector.

Quién los elabora: Deberán averiguar el nombre de la/s personas que elaboran la comida típica, tradicional o ancestral.

Quiénes lo consumen: Deberán averiguar si las personas que consumen la comida típica, tradicional o ancestral es únicamente por la población o por turistas.

INSTITUCIONES/ORGANIZACIONES

Promocionan la comida: Deberán averiguar el nombre de instituciones u organismos que actualmente promocionan la comida típica, tradicional o ancestral.

Comercializan la comida: Deberán averiguar el nombre de instituciones u organismos que actualmente comercializan (ya sea que estén empleando métodos técnicos de conservación de la comida u otros) la comida típica, tradicional o ancestral.

CENTROS DE PRODUCCIÓN DEL INGREDIENTE BASE

Producción directa (consumo interno): Averiguar si la producción del ingrediente base de de la comida típica, tradicional o ancestral es de producción propia del informante clave, y si esta producción es empleada para autoconsumo.

Comercializan: Averiguar si la producción del ingrediente base de la comida típica, tradicional o ancestral, a más de servir para autoconsumo, esta es comercializada a otros sectores (anotar a qué sectores, nombres de empresas, mercados, personas, etc.) y si es al por mayor o al por menor.

Mercados (al mayorista): Averiguar si la adquisición del ingrediente base de la comida típica, tradicional o ancestral, la realizan en mercados al por mayor, así mismo averiguar el **nombre** de los lugares o personas de la adquisición.

Mercados (al minorista): Averiguar si la adquisición del ingrediente base de la comida típica, tradicional o ancestral, la realizan en mercados, tiendas, etc. 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.

Provincia: Pregunta el nombre de la provincia en donde se produce el ingrediente base

Población: Pregunta el nombre de la población en donde se produce el ingrediente base **Épocas de producción:** Pregunta las épocas (meses) en que producen el ingrediente base.

g. Instructivo para el ingreso de información

**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 quesillo, 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 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.

h. Entrevistas (llenas y corregidas)

ENTREVISTA N. 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	-
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Malena Beatriz Santillán H.		mayor de 50 años.	F	Riobamba 813 y 10 de Agosto.Telf. . : (03)2916067	Desde que nació
Nombre de la comida			Cuy asado			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			Papas con cuy			
Tipología de la comida			Es un Plato fuerte o principal			
Tipo de comida			Ancestral			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Salones y mercados de la ciudad, en especial los días Jueves de Feria.			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Municipio de Guamote			
Características	Ingredientes		Cuy, sal, cebolla blanca, achote, comino, papas, maní, leche.			
	Ingrediente principal		Cuy, sal, cebolla blanca, achote, comino, papas, maní, leche.			
	Preparación		Al cuy se lo aliña con una preparación de cebolla blanca, comino, sal todos estos ingredientes licuados, se cubre completamente al cuy con este aliño y se lo deja reposar por unas horas. Luego antes de meterlo al horno se pone achote . Para que el sabor del cuy sea exquisito es preferible hornearlo en horno de leña. Se hornea al cuy por unos 45 minutos aproximadamente.			
	Acompañamiento		Se sirve con papas y salsa de maní la cual se prepara haciendo un refrito de cebolla colorada y se agrega el maní licuado con leche, se cocina esta mezcla por 40 minutos y se sirve colocando la salsa sobre las papas, se acompaña de una ensalada de lechuga con un aderezo de tomate con cebolla blanca con chicha en el aderezo, en el cual se remoja la lechuga. Y no puede faltar el tradicional ají.			
	Combinación/sustitución de productos		Lo que más se cambia es el tipo de aliño po lo que el sabor si cambia.			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		El cuy no debe ser muy tierno ni muy viejo porque de eso también depende el sabor.			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		Locro de Cuy, Ají de cuy			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		a veces			
	Utensilios de madera		se asa también al carbón, se amarra al cuy que ya está aliñado en un palo que se debe acercar al carbón y dar la vuelta al cuy constantemente.			
	Cocina a leña					
	Otros:		A los cuyes aliñados se los deja reposar en grandes bandejas de loza.			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		si tiene porque se prepara desde hace muchos años			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		no sabe			
	Significado que posee la comida		amistad			
	Usos		Se lo utiliza es fiestas especiales o cuando llega alguien			

		importante.
	Qué representa	Aprecio a la persona que se brinda este plato.
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	Se lo prepara en Fiestas de cantonización, parroquialización y en fiestas familiares como: matrimonios, bautizos, etc.
	Por qué se prepara en estas fiestas	Se prepara porque es una tradición y costumbre, también porque en las comunidades los indígenas, todos crían cuyes justo para cuando tengan una celebración.
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	para festejar
	Quién los elabora	Este plato es elaborado por las mujeres en las comunidades.
	Quiénes lo consumen	Lo consumen todos los miembros de la familia, la manera de servir es: a los hombres se les da la parte de los brazos, espalda cuello y cabeza, a las mujeres la parte intermedia o lomo y a los niños se les da las piernas. Cuando llega alguien importante a la casa o la comunidad se sirve un cuy entero a cada visitante.
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan la comida	El municipio de Guamote a sido la principal institución que se ha encargado de promocionar las comidas típicas en los últimos años, a través de Festival de Comidas típicas, justo para recuperar las tradiciones.
	Comercializan el comida	La comida es comercializada en plazas y mercados principalmente.
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no los produce, los compra en el mercado de animales.
	Comercializan	El cuy se puede comprar en el mercado de los animales el día de feria que es el Jueves donde la mayor parte de gente viene a vender y comprar animales.
	Mercados (al mayorista)	Si hay ciertas comunidades que están produciendo para vender al por mayor
	Mercados (al minorista)	la mayoría de personas le venden a por menor en la plaza de los animales el jueves, los venden en pie.
Producción del Ingrediente base	Área	Todo el cantón principalmente en las comunidades de las parroquias rurales, no produce a gran escala pero hay gran cantidad de pequeños productores
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra.
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote
	Épocas de producción	Todo el año

ENTREVISTA N. 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Aída Chicaiza		54 años	F	Gral. Barriga y Gonzales Suarez	54 años
Nombre de la comida			Cuy Asado			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			Papas con cuy, papas con salsa y cuy asado			
Tipología de la comida			Plato fuerte			
Tipo de comida			Ancestral, típica			

Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja
				X
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)		En los salones de la ciudad y en la plaza el jueves		
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Plaza 24 de Mayo (Calle Vargas Torres y 1 Agosto)		
Características	Ingredientes	Cuy , sal, cebolla blanca, achote, comino, papas, maní.		
	Ingrediente principal	Cuy		
	Preparación	Al cuy se lo aliña con una preparación de cebolla blanca, comino, sal todos estos ingredientes licuados, se cubre completamente al cuy con este aliño y se lo deja reposar por unas horas. Luego antes de meterlo al horno se pone achote . Para que el sabor del cuy sea exquisito es preferible hornearlo en horno de leña. Se hornea al cuy por unos 45 minutos aproximadamente.		
	Acompañamiento	Se lo acompaña con papas y salsa de maní		
	Combinación/sustitución de productos	Se sirve también con arroz y salsa o con arroz y papas.		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	Saber aliñar bien.		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	Cuy asado, loco de cuy, arroz de cebada con cuy.		
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no	
Horno de barro		no		
Utensilios de madera		no		
Cocina a leña		si		
Otros:		se Hornea en horno de leña en latas de aluminio parecidas a las del hornado.		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	el cuy es considerado como parte integral de la familia		
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe		
	Significado que posee la comida	celebrar algo especial		
	Usos	Para comer: principalmente en las fiestas familiares, en las fiestas del cantón.		
	Qué representa	Gratitud.		
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	se prepara Cuy casi en todas las fiestas que hay: matrimonios, bautizos, cuando reciben visitas importantes.		
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque ya es una costumbre		
	Relación con mitos/leyendas	no sabe		
	Relación con las fiestas	porque en este sector el cuy se utiliza en casi todas las celebraciones		
	Quién los elabora	Es elaborado por las mujeres en las casas de las comunidades.		
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan la comida	El municipio de Guamote a sido la principal institución que se ha encargado de promocionar las comidas típicas en los últimos años, a través de Festival de Comidas típicas, justo para recuperar las tradiciones.		
	Comercializan el comida	La comida es comercializada en plazas y mercados principalmente.		
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no los produce, los compra en el mercado de animales.		
	Comercializan	El cuy se puede comprar en el mercado de los animales el día de feria que es el Jueves donde la mayor parte de gente viene a vender y comprar animales.		
	Mercados (al mayorista)	las comunidades se están organizando en especial las mujeres que son las que pasan en las casas para producir los cuyes y vender al por mayor.		
	Mercados (al minorista)	los comuneros le venden al por menor en la plaza de los animales el jueves les venden vivos y si se encuentran pelados también.		
Acción del Ingridiente	Área	todo el cantón		

Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
Provincia	Chimborazo
Población	Guamote
Épocas de producción	Guamote

ENTREVISTA N. 3

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Eloy Alfaro	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Miriam Gallegos		tiene más de 50 años	F	5 de Junio N608 .Telf.:(03) 2916645	50 años
Nombre de la comida			Tortillas con huevo			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			-			
Tipología de la comida			Entremés tortillas			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Kioscos de la Estación del tren.			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Estación del Tren.			
Características	Ingredientes		papas, manteca, achote, sal, huevos			
	Ingrediente principal		papas			
	Preparación		Se pelan las papas y se cocinan en agua, cuando están suaves se aplasta y se mezcla esta masa con huevo y cebolla blanca picada bien fina, se agrega achote y se las fríe durante 10 a 15 minutos, se fríe el huevo y se coloca sobre las tortillas			
	Acompañamiento		Se acompaña con lechuga picada y ensalada de remolacha.			
	Combinación/sustitución de productos		ninguno			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		que sea papa Cecilia o Gabriela			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		Papas fritas, salchipapas.			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		no			
	Utensilios de madera		si, para aplastar las papas.			
	Cocina a leña		si			
	Otros:		no			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		no sabe			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		no sabe			
	Significado que posee la comida		no sabe			
	Usos		En días de feria y en fiestas.			
	Qué representa		no sabe			

	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	días jueves, y en fiestas de agosto y carnaval
	Por qué se prepara en estas fiestas	Ya es una tradición es un plato muy solicitado por su fama que ganó cuando el tren hacia su recorrido antiguamente, se estacionaba y la gente se bajaba a consumir este plato.
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	comida muy antigua preparada en las casas de los antepasados
	Quién los elabora	las vendedoras en las calles especialmente.
	Quienes lo consumen	los consumen la gente propia del sector pero es muy solicitada por los turistas también ya que es algo muy típico y delicioso.
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	Si, el municipio cuando hay fiestas.
	Comercializan el comida	las señoras que preparan
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	si cultivan las papas en el sector
	Comercializan	si venden su producción en las distintas ferias de la provincia.
	Mercados (al mayorista)	hay comunidades organizadas para producir y vender al por mayor con ayuda de ciertas instituciones estatales producen y comercializan
	Mercados (al minorista)	Los días jueves se puede encontrar a muchos comuneros que venden producto por menor (libras, arrobas, quintales.)
Producción del Ingrediente base	Área	la papa la producen en todo el cantón, hay muchos productores pero con extensiones pequeñas de tierra.
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote, Palmira, Cebadas
	Épocas de producción	Guamote

ENTREVISTA N. 4

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Palmira	Palmira	Plaza central	Palmira Dávalos
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Manuela Roldán.		53 años	F	Palmira Davalos/sin calle	53 años
Nombre de la comida			Tortillas con huevo			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			llapingachos			
Tipología de la comida			entremeses-tortillas			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			en los puestos de comida de la estación del tren			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Estación del tren calle Eloy Alfaro			
Características	Ingredientes			Papas, achote, sal, huevos, cebolla blanca.		

	Ingrediente principal	papas
	Preparación	se cocina la papas y cuando están suaves se aplastan las papas hasta hacer una masa suave, se ponen huevo y achote se toma un poco de esta preparación en la mano y se da forma a la tortilla, luego se frie en achote y manteca.
	Acompañamiento	se acompaña con una bebida típica puede ser chicha.
	Combinación/sustitución de productos	ninguna
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	Debe ser una papa justo para tortillas y purés.
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	papas coloradas, papas con mapagüira, papas con cascara, papas fritas.
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no
	Horno de barro	no
	Utensilios de madera	si
	Cocina a leña	si
	Otros:	no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe
	Significado que posee la comida	no sabe
	Usos	en ferias
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	se prepara los días de feria y también en las fiestas del pueblo.
	Por qué se prepara en estas fiestas	por que es típico
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Quién los elabora	Manuela Roldán y las señoras vendedoras en las fiestas populares.
	Quienes lo consumen	este plato es consumido por propios y turistas nacionales y extranjeros.
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan la comida	casi no hay promoción de las comidas.
	Comercializan el comida	no hay una institución que se encargue de la promoción y comercialización, los únicos que a veces hacen festivales, y concursos de de comida típica a veces es el municipio a través de la mesa de turismo del cantón.
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no produce, compra las papas para la elaboración del plato.
	Comercializan	si comercializan en otras partes y también guardan un poco para autoconsumo.
	Mercados (al mayorista)	si compra en el mercado mayorista pero no en grandes cantidades sino mas bien por libras.
	Mercados (al minorista)	A veces cuando se acaba breve y no avanza a salir al mayorista si compra más caro en algún lugar más cercano.
Producción del Ingrediente base	Área	Chimborazo
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
	Provincia	Guamote
	Población	Guamote, Palmira, Cebadas
	Épocas de producción	Noviembre, Diciembre y Enero

ENTREVISTA N. 5

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	-
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Enriqueta Bonilla.		mayor de 50 años	F	Vargas Torres	50 años
Nombre de la comida			Caldo de mondongo			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no sabe			
Tipología de la comida			Caldos			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)						
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Estación del Tren			
Características	Ingredientes		cabeza y patas de borrego, sal, papas			
	Ingrediente principal		cabezas de borrego			
	Preparación		hervir bien la cabeza y las patas del borrego, sasonar y poner las papas.			
	Acompañamiento		mote.			
	Combinación/sustitución de productos		ninguna			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		ninguno			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		no hay			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		no			
	Utensilios de madera		no			
	Cocina a leña		sí			
	Otros:		no			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		no sabe			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		no sabe			
	Significado que posee la comida		no sabe			
	Usos		para comer			
	Qué representa		no sabe			
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)		no sabe			
	Por qué se prepara en estas fiestas		por costumbre			
	Relación con mitos/leyendas		no sabe			
	Relación con las fiestas		para no desperdiciar ya que en las fiesta se consume el borrego en diferentes plato			
	Quién los elabora		en la estación del tren los jueves, y en las otras parroquias los domingos			
	Quienes lo consumen		Los habitantes del sector.			

Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si, en las ferias de Palmira y Cebadas, también en Riobamba
	Mercados (al mayorista)	camal
	Mercados (al minorista)	no hay
Producción del Ingrediente base	Área	Comunidades de Guamote la producción si es alta.
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote, Palmira, Cebadas
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N. 6

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Elisa Calderón.		mas de 40 años	F	García Moreno N266 Telf.: (03)2916565	40 años
Nombre de la comida			Caldo de mondongo			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			ninguno			
Tipología de la comida			caldo			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Estación del Tren en los kioscos			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Municipio antiguo			
Características	Ingredientes			Cabezas y patas de borrego, mote, papas, orégano, hierba buena.		
	Ingrediente principal			cabeza de borrego		
	Preparación			Se lava bien la cabeza y las patas del borrego, se chamusca y se hierve bastante (1 a 2 horas depende del cuero si es viejo o tierno) se ponen las papas y cuando ya están suaves se agrega el mote		
	Acompañamiento			con mote.		
	Combinación/sustitución de productos			condimentos		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			ninguna		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base			ninguno		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			no		
	Horno de barro			no		

	Utensilios de madera	no
	Cocina a leña	si
	Otros:	no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe
	Significado que posee la comida	no sabe
	Usos	para abrigar y llenar el estomago
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	los días de feria.
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque es bien demandada por los moradores del sector especialmente
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Quién los elabora	Vivanderas de la Estación y las señoras mayores en las casas
	Quiénes lo consumen	todos los pobladores del sector, también los visitantes de otros cantones
	Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida
Comercializan el comida		no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si en Riobamba
	Mercados (al mayorista)	compra en el camal
	Mercados (al minorista)	en el camal
Producción del Ingrediente base	Área	todo el cantón
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N. 7

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Carmen Pilco		67 años	F	Eloy Alfaro N970 Telf. :(03) 2916336	siempre
Nombre de la comida			Tamales			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no sabe			
Tipología de la comida			entremeses-envueltos			
Tipo de comida			ancestral			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		

Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)		En la línea del Tren y panadería la delicia en diciembre y carnaval.
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Municipio antiguo
Características	Ingredientes	Harina de maíz tostado, manteca, sal o panela depende de que se vaya a hacer (tamal de sal o de dulce), clara de huevos
	Ingrediente principal	Harina de maíz
	Preparación	Se cocina la harina con manteca por unos 20 minutos sin dejar de mover con una cuchara mama de madera, hasta que se haga una masa uniforme y suave, se deja enfriar un poco se pone achote para mejorar el color, y se hace un relleno con cerdo o pollo, alverjas; se toma porciones de masa en la mano y se da forma se coloca en la hoja de achera y se pone relleno en el medio se envuelve y se cocina al vapor 45 minutos aproximadamente.
	Acompañamiento	con café
	Combinación/sustitución de productos	no ponen manteca de chanco, ponen vegetal
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	el secreto es saber cocinar la masa.
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	tortillas de maíz, chigüiles, buñuelos, pan
	Utensilios para la preparación	Ollas de barro
Horno de barro		no ponen manteca de chanco, ponen vegetal
Utensilios de madera		no
Cocina a leña		si
Otros:		no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	los antiguos inventaron varios tipos de platos con este ingrediente, entre ellos el tamal
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe
	Significado que posee la comida	Las cosechas abundantes de maíz
	Usos	para las fiestas
	Qué representa	abundancia en las cosechas de maíz
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	carnaval y navidad
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque en esta es una época de cosecha, es especial de maíz
	Relación con mitos/leyendas	no
	Relación con las fiestas	época de cosecha
	Quién los elabora	las mujeres en los hogares
	Quienes lo consumen	propios del sector y visitantes
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	muy poco
	Comercializan el comida	poco
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si en distintas plazas de la provincia.
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	si
Producción del Ingrediente base	Área	toda la provincia
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	diferentes cantones de la provincia
	Épocas de producción	Septiembre, Febrero.

ENTREVISTA N. 8

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Susana Carrillo		34 años	F	Eloy Alfaro N970 Telf. .:(03) 2916336	34 años
Nombre de la comida			Tamales			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no sabe			
Tipología de la comida			Entremeses-envueltos			
Tipo de comida			ancestral			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			En la estación del tren en Diciembre y Febrero			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Antiguo Municipio de Guamote			
Características	Ingredientes		Maíz tostado, manteca de cerdo, achote, huevos. Para el relleno carne de cerdo cocinada, arvejas, huevo duro. Para envolver hoja de achera.			
	Ingrediente principal		Maíz			
	Preparación		Primero se tuesta el maíz, luego se muele en molino manual casero, se cocina la harina con manteca en una olla o paila grande, luego se deja enfriar esta masa y ponemos las claras de huevo y el achote, sal, después se amasa en la mano y se pone el relleno, se envuelve y se cocina con vapor por 45 minutos.			
	Acompañamiento		En la actualidad se toma con una tasa de café.			
	Combinación/sustitución de productos		no			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		es preferible tostar y moler uno mismo el maíz.			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		Chigüiles, buñuelos, pan, coladas de sal, etc			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		no			
	Utensilios de madera		si, cuchara mama.			
	Cocina a leña		no			
	Otros:		no			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		Sé que preparaban las personas antiguas.			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		no sabe			
	Significado que posee la comida		gratitud por las cosechas			
	Usos		para alimentarse			
	Qué representa		cosechas			
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)		diciembre y febrero en carnaval			

	Por qué se prepara en estas fiestas	por tradición y demanda de la gente
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	abundancia y cosechas
	Quién los elabora	las mujeres del hogar
	Quiénes lo consumen	gente del sector y mucha gente de otros lados que vienen a comprar en grandes cantidades.
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	muy poco
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	si
Producción del Ingrediente base	Área	Chimborazo y resto del país
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra y también en algunas partes de la costa
	Provincia	Chimborazo
	Población	Toda la provincia
	Épocas de producción	septiembre y febrero principalmente

ENTREVISTA N.9

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Enriqueta Bonilla		mas de 50 años	F	5 de Junio	más de \$0 años
Nombre de la comida			Yaguarlocco			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			Loco de Tripas			
Tipología de la comida			Potaje			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Restaurantes de la ciudad, Estación del Tren, Snack Bar Bachita, Aidita.			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Antiguo Municipio de Guamote			
Características	Ingredientes		Tripas de borrego, papas, sangre de borrego, hierba buena.			
	Ingrediente principal		Tripas y sangre de borrego.			
	Preparación		Se lavan las tripas con agua y hierba buena, luego se hierve hasta que estén suaves, se sazona el caldo y se ponen las papas peladas, a parte se cocina la sangre hasta que se seque y espese se sazona con sal y hierba buena.			
	Acompañamiento		se sirve con la sangre, encebollado y aguacate.			
	Combinación/sustitución de productos		no			

	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	Lavar bien las tripas, y dar la vuelta para que el sabor sea bueno.
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	Ninguno
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no
	Horno de barro	no
	Utensilios de madera	no
	Cocina a leña	si
	Otros:	no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe
	Significado que posee la comida	no sabe
	Usos	Para calmar el hambre, excelente debido a su consistencia espesa.
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	éste plato típico está presente en todas las festividades del cantón, menos en semana santa.
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque es bien demandada por los moradores del sector especialmente
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no sabe
	Quién los elabora	Vivanderas de la Estación y las señoras mayores en las casas
	Quiénes lo consumen	todos los pobladores del sector, también los visitantes de otros cantones
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no se promociona
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si en Riobamba
	Mercados (al mayorista)	el tripaje se compra en el camal
	Mercados (al minorista)	en el camal
Producción del Ingrediente base	Área	todo el cantón
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N. 10

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACION	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:

	Sra. Beatriz Santillán	mayor de 50 años	F	Riobamba y 10 de Agosto	mas de 50 años
Nombre de la comida		Yaguarloco			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida		Locro de Tripas			
Tipología de la comida		Potaje			
Tipo de comida		Típica			
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja	
				X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)		Restaurante Sabor guamoteño, Snack bar Bachita y los Jueves en la Estación del tren.			
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Estación del Tren			
Características	Ingredientes	Tripaje de borrego, sangre de borrego, hiervas y especias como la hierba buena, papas, cebolla.			
	Ingrediente principal	Tripaje y sangre de borrego.			
	Preparación	Se lava bien las tripas con abundante agua y hierba buena, luego se hace hervir hasta que estén suaves se ponen las papas peladas, a parte se cocina la sangre hasta que cuaje y se sazona con hierba buena y sal.			
	Acompañamiento	Se acompaña con encebollado y aguacate.			
	Combinación/sustitución de productos	a veces en vez de las especias y hierva ponen condimentos artificiales			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	se coloca un poco de papas antes de poner todas las papas con el objetivo de que se derritan y espese.			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	Ninguno			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no			
	Horno de barro	no			
	Utensilios de madera	no			
	Cocina a leña	si			
	Otros:	No			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe			
	Significado que posee la comida	no sabe			
	Usos	para comer			
	Qué representa	no sabe			
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	Carnaval, en los funerales.			
	Por qué se prepara en estas fiestas	los indígenas principalmente tienen las costumbre			
	Relación con mitos/leyendas	no sabe			
	Relación con las fiestas	que es tradicional			
	Quién los elabora	en los salones y en la estación del tren los jueves, y en las otras parroquias los domingos			
	Quiénes lo consumen	los habitantes del sector y visitantes.			
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no			
	Comercializan el comida	no			
Centros de producción de los ingredientes base	Producción directa (consumo interno)	no			
	Comercializan	si, en las ferias de Palmira y Cebadas, también en Riobamba			

	Mercados (al mayorista)	en el camal
	Mercados (al minorista)	no hay
Producción del Ingrediente base	Área	Comunidades de Guamote, hay algunas comunidades que se están organizando para producir a gran escala.
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote, Palmira, cebadas
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N. 11

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Laura Noriega		mayor de 50 años	F	10 de Agosto 884 y Chile. (03)-2916290	60 años
Nombre de la comida			Manjar de leche			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no			
Tipología de la comida			Postres-Dulces			
Tipo de comida			tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			10 de Agosto y Chile			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			actual municipio de Guamote			
Características	Ingredientes			Leche, azúcar, panela		
	Ingrediente principal			leche		
	Preparación			Se hierve la leche con bastante azúcar, se deja reducir, hasta que este bien espeso, se pone la canela unos minutos y se lo pone en recipientes,		
	Acompañamiento			se come con pan.		
	Combinación/sustitución de productos			ahora lo espolvorean con cocoa		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			leche de buena calidad		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base			quesos, quesillo, morocho		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			no		
	Horno de barro			no		
	Utensilios de madera			sí		
	Cocina a leña			no		
	Otros:			no		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida			no tiene una historia, más bien es una tradición		
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida			Tradición		

	Significado que posee la comida	no sabe
	Usos	como postres
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	siempre se lo prepara
	Por qué se prepara en estas fiestas	para que la gente que viene a las fiesta compre y pruebe
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	no contesta
	Quién los elabora	Sra. Laura Noriega
	Quienes lo consumen	gente del sector y turistas
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	poco
	Comercializan el comida	poco
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	no siempre
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	no
Producción del Ingrediente base	Área	Ecuador
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	del
	Épocas de producción	en todas las épocas.

ENTREVISTA N.12

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
LOCALIZACIÓN	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Clara Luz Mora		mayor de 50 años	F	1 de Agosto	toda la vida
Nombre de la comida			Manjar de leche			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			ninguno			
Tipología de la comida			Postre dulce			
Tipo de comida			típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Tiendas de la ciudad, casa de la Sra. Luz Clara Mora			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Plaza Eugenio Espejo			
Características	Ingredientes			Leche, azúcar		
	Ingrediente principal			Leche		

	Preparación	Cocinar la leche con el azúcar hasta que espese, luego se pone canela, se enfría y se pone en recipiente o tarrinas.
	Acompañamiento	con pan o biscocho.
	Combinación/sustitución de productos	ninguno
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	ninguna
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	Morocho de sal y de dulce
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no
	Horno de barro	no
	Utensilios de madera	cuchara mama para mecer
	Cocina a leña	no
	Otros:	no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	
	Significado que posee la comida	
	Usos	para quitar el frío
	Qué representa	abrigo
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	en navidad, carnaval, pascuas.
	Por qué se prepara en estas fiestas	por tradición
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	postre especial que se sirve en fiestas
	Quién los elabora	pocas son ya las personas que hacen manjar unas dos o tres
	Quiénes lo consumen	los habitantes del sector, turistas y además hacen pedidos que se mandan al extranjero (España, EEUU)
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no
	Comercializan el comida	nosotros por nuestros medios
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si la leche se llevan principalmente a Cuenca a las fábricas grandes (nutrileche)
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	si se compra pocos litros
Producción del Ingrediente base	Área	Toda la provincia
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N.13

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Chimborazo	Guamote	Palmira	La Matriz	Palmira Dávalos
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. María Tenesaca		53	F	Palmira Dávalos	6 años
Nombre de la comida			Morochó			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			Ninguno			
Tipología de la comida			Bebida Caliente			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Plaza Central			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Estación del tren de Palmira			
Características	Ingredientes		1/2 libra de morochó partido, 2 litros de leche, 1/2 libra de azúcar, 2 astillas de canela			
	Ingrediente principal		morochó partido			
	Preparación		Se remoja el morochó en abundante agua fría durante toda la noche, al día siguiente se escurre y se pone en una olla. Se agrega leche la astilla de canela y se cocina hasta que esté suave se pone un poco de azúcar y se deja espesar. Se sirve caliente.			
	Acompañamiento		Se acompaña con empanadas de morochó.			
	Combinación/sustitución de productos		En vez de azúcar se endulza con panela una vez que está servido.			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		es necesario remojar el morochó por varias horas			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		Morochó de dulce, morochó de sal, empanadas de morochó.			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		no			
	Utensilios de madera		no			
	Cocina a leña		se cocina en leña para que el sabor sea mejor, pero ahora la mayoría cocina en cocina de gas.			
	Otros:		No			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		no sabe			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		no sabe			
	Significado que posee la comida		echo de la semilla bendita			
	Usos		en todas las fiesta			
	Qué representa		sabiduría			
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)		los domingos en las ferias. En las fiestas en honor al señor de la Misericordia			
	Por qué se prepara en estas fiestas		para abrigar a la gente en especial por el fuerte frío que hace aquí.			
	Relación con mitos/leyendas		no sabe			

	Relación con las fiestas	por las cosechas
	Quién los elabora	las señoras que vienen a la feria y en ocasiones especiales
	Quienes lo consumen	todos los moradores y visitantes
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	poco
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si en otros lugares como Riobamba, Cuenca
	Mercados (al mayorista)	no compra a mayoristas
	Mercados (al minorista)	si
Producción del Ingrediente base	Área	todo el cantón
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Cebadas, Palmira, Guamote
	Épocas de producción	

ENTREVISTA N.14

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Amada Pilco		65 años	F	José María Plaza 587 (03) 2916493	siempre
Nombre de la comida			Morocho			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			ninguno			
Tipología de la comida			bebida caliente			
Tipo de comida			Tradicional			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Estación del tren			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Antiguo Municipio			
Características	Ingredientes			morocho partido, leche		
	Ingrediente principal			morocho partido		
	Preparación			Se muele el morocho, lo cierne para separar el grano del afrecho y de el ñuto, este posteriormente se añade a el morocho cuando ya esta cocinado, es la harina que sale cuando se muele y se cierne el morocho, se añade el ñuto y la leche. Se sirve con raspadura de panela.		
	Acompañamiento			con pan		

	Combinación/sustitución de productos	ninguno
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	remojarse bien el morocho partido
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	empanadas de morocho
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	ante sí
	Horno de barro	no
	Utensilios de madera	para mover el morocho mientras se cocina
	Cocina a leña	sí
	Otros:	no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe
	Significado que posee la comida	no sabe
	Usos	alimentación en el frío
	Qué representa	no sabe
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	fiestas de agosto, carnaval y ferias del cantón
	Por qué se prepara en estas fiestas	por tradición
	Relación con mitos/leyendas	se preparaba siempre junto con otros alimentos que contienen maíz en cosechas
	Relación con las fiestas	por época de cosecha de maíz
	Quién los elabora	las señoras del cantón, en días de feria las vendedoras de la estación
	Quiénes lo consumen	moradores del sector
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	sí, en Riobamba y Guamote
	Mercados (al mayorista)	sí
	Mercados (al minorista)	a veces
Producción del Ingrediente base	Área	toda la provincia
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N.15

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Marta Guashpa		54 años	F	Eloy Alfaro y 5 de Junio	54 años

Nombre de la comida		Fritada		
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida		Cuchi frito		
Tipología de la comida		entremeses-frituras		
Tipo de comida		típica		
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja
				X
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)		Restaurant El sabor Guamoteño, donde la Sra. Lilia Heredia en el Barrio san Juan y en especial en la Estación del tren los días de feria		
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Municipio de Guamote		
Características	Ingredientes	Carne de cerdo, sal, cebolla, comino		
	Ingrediente principal	carne de cerdo		
	Preparación	Se hace trozos medianos de carne de cerdo, se pone al fuego en una pailla de bronce con un poco de agua, sal, comino y cebolla blanca, se cocina hasta que dore.		
	Acompañamiento	con mote, maduro, papas cocinadas, tostado		
	Combinación/sustitución de productos	se ha sustituido a la chicha por agua		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	para que el sabor sea mejor se deja unas horas antes con chicha		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	hornado		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no		
	Horno de barro	no		
	Utensilios de madera	si una pala de madera para mover mientras se sancocha		
	Cocina a leña	si		
	Otros:	paila de bronce		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	mataban al puerco y compartían con todos en tiempos de cosechas y diferentes festividades		
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe		
	Significado que posee la comida	agradecimiento a la gente que brindan el plato		
	Usos	en festejos		
	Qué representa	no sabe		
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	carnaval, en cosechas.		
	Por qué se prepara en estas fiestas	para compartir con los familiares que llegan de lejos		
	Relación con mitos/leyendas	no sabe		
	Relación con las fiestas	crían a los animales justo para sacrificarlos en estas fechas especiales		
	Quién los elabora	las mujeres en las comunidades		
	Quiénes lo consumen	todos los pobladores, y visitantes también		
Instituciones /organizaciones	Promocionan la comida	poco		
	Comercializan el comida	No		
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no		
	Comercializan	no		
	Mercados (al mayorista)	si compra en el mayorista		
	Mercados (al minorista)	no		
Producción del Ingrediente base	Área	Todo la provincia		
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra		
	Provincia	Chimborazo		
	Población	Guamote		

Épocas de producción	Todo el año
----------------------	-------------

ENTREVISTA N.16

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
		Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Lilia Heredia		mayor de 50	F	Barrio San Juan	50 años
Nombre de la comida			Fritada			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no			
Tipología de la comida			entremeses-frituras			
Tipo de comida			típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Restaurante Sabor Guamoteño, Estación del tren los jueves en la calle Eloy Alfaro.			
Lugares más cercanos al lugar de preparación						
Características	Ingredientes		carne de cerdo, aliños			
	Ingrediente principal		carne de cerdo			
	Preparación		Poner una paila con suficiente agua, a cocinar la carne con la sal, el ajo y comino previamente molidos, agregue la cebolla cortada en trozos, dejar cocinar a fuego lento moviendo de rato en rato hasta que el agua se consuma y la carne esté suave y dorada.			
	Acompañamiento		con mote, tostado, aji			
	Combinación/sustitución de productos		ninguno			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		ninguna			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		hornado, caldo de patas			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		no			
	Utensilios de madera		si cuchara mama			
	Cocina a leña		si			
	Otros:		paila de bronce			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		no sabe			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		no sabe			
	Significado que posee la comida		no			
	Usos		alimentación para personas que ayudan en la cosechas			
	Qué representa		agradecimiento			
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)		carnaval, cosechas			
	Por qué se prepara en estas fiestas		para compartir con amigos y visitantes			
	Relación con mitos/leyendas		no sabe			

	Relación con las fiestas	no
	Quién los elabora	las mujeres en la comunidad
	Quienes lo consumen	moradores y visitantes
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	poco
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	en el camal de Guamote
	Mercados (al mayorista)	si
	Mercados (al minorista)	no
Producción del Ingrediente base	Área	Chimborazo
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote
	Épocas de producción	todo el año

ENTREVISTA N.17

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL CAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sr. Hilario Pante		58 años	M	Palmira	58 años
Nombre de la comida			Chicha de Jora			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			Chicha			
Tipología de la comida			bebida fermentada			
Tipo de comida			ancestral			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			casas de algunos moradores del sector, en la feria de Palmira			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Estación del tren en Palmira			
Características	Ingredientes			1 libra de maíz amarillo, hojas de achera, 10 litros de agua, hierva luisa, clavo de olor, ishpingo, dulce de panela.		
	Ingrediente principal					
	Preparación			Para preparar la jora se remoja por tres días, sin cambiar el agua, 1 libra de maíz amarillo, se cierne y se coloca sobre hojas de achira en el piso, cubra con más hojas, tapar con esteras y presionar.		
	Acompañamiento			con comidas		
	Combinación/sustitución de productos			con azúcar		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			tener en oscuridad		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base			pan, tamales, chigüiles		

Utensilios para la preparación	Ollas de barro	si
	Horno de barro	no
	Utensilios de madera	no
	Cocina a leña	si
	Otros:	cernidor de pelo de caballo
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	se tomaba desde nuestros ancestros en cosechas
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe
	Significado que posee la comida	unión con la tierra
	Usos	en cosechas
	Qué representa	unión y alabanza a la tierra
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	Bautizos, matrimonios, entierros, cosechas
	Por qué se prepara en estas fiestas	por la abundancia del producto en las cosechas y por tradición
	Relación con mitos/leyendas	se embriagan para que la Pacha Mama los acoja en su regazo
	Relación con las fiestas	cosechas abundantes en estas épocas
	Quién los elabora	la gente que sabe en las casas mayormente campesinos de la zona
	Quiénes lo consumen	
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	muy poco
	Comercializan	si
	Mercados (al mayorista)	poco
	Mercados (al minorista)	si
Producción del Ingrediente base	Área	Casi todo el país
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra y costa
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote, Palmira, Cebadas
	Épocas de producción	Septiembre, Febrero

ENTREVISTA N.18

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Amada Pilco		65 años	F	José María Plaza 587 (03) 2916493	siempre
Nombre de la comida			Chicha de Jora			

Con qué otros nombres se la conoce a esta comida		Chicha		
Tipología de la comida		bebida fermentada		
Tipo de comida		ancestral		
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja
			X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)		Casa de La Sra. Amada Pilco		
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Línea del tren		
Características	Ingredientes	maíz, especias de dulce, panelas		
	Ingrediente principal	Maíz		
	Preparación	se muele y se cocina la harina por una hora más o menos con todas las especias se cierne y se pone el dulce de panela, luego se pone a fermentar por varios días en un lugar oscuro en un recipiente de madera.		
	Acompañamiento	con comidas, fritada, etc.		
	Combinación/sustitución de productos	azúcar en vea de miel de panela		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	dejar fermentar suficientes días		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	tamales, tostado, chigüiles		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	sí		
	Horno de barro	no		
	Utensilios de madera	sí		
	Cocina a leña	sí		
	Otros:	cedazo de pelo de caballo		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	dicen que los ancestros preparaban estas bebidas para toda ocasión		
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	no sabe		
	Significado que posee la comida	abundancia y unión		
	Usos	en cosechas y festividades en ciertos rituales indígenas		
	Qué representa	fertilidad		
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	carnaval, bautizos, matrimonios, funerales, cosechas		
	Por qué se prepara en estas fiestas	por tradición		
	Relación con mitos/leyendas	para que la madre tierra los acoja		
	Relación con las fiestas	toman hasta embriagarse pero con un sentido de que es un ritual para ellos, toman en pilches		
	Quién los elabora	comuneros y personas que saben la receta		
	Quiénes lo consumen	la gente propia del sector		
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	no		
	Comercializan el comida	no		
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no		
	Comercializan	no		
	Mercados (al mayorista)	no		
	Mercados (al minorista)	sí		
Producción del Ingrediente base	Área	todo el país		
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra y costa		
	Provincia	Chimborazo		
	Población	Guamote		
	Épocas de producción	En Septiembre		

ENTREVISTA N.19

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Beatriz Santillán		mayor de 50 años	F	Riobamba y 10 de Agosto	más de 50 años
Nombre de la comida			Caldo de gallina			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no			
Tipología de la comida			Caldo			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Snack Bar Bachita, Aidita, Sabor Guamoteño, en el mercado Mayorista			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Centro de la Matriz Guamote, Estación del Tren			
Características	Ingredientes		Gallina, zanahoria, apio, arvejas			
	Ingrediente principal		gallina			
	Preparación		Se hierve a la gallina por unos 30 minutos, luego se agregan los otros ingredientes hasta que estén suaves.			
	Acompañamiento		con mote o papas, y picadillo de cebolla blanca con culantro			
	Combinación/sustitución de productos		en vez de gallina pollo			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		ninguno			
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base		seco de gallina			
Utensilios para la preparación	Ollas de barro		no			
	Horno de barro		no			
	Utensilios de madera		no			
	Cocina a leña		si			
	Otros:		no			
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida		no sabe			
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida		porque se cría para matar en fiestas en las comunidades			
	Significado que posee la comida		agradecimiento			
	Usos		en fiestas			
	Qué representa		Bondad, y gratitud que son especiales las personas a cual brindan			
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)		en bautizos, ceremonias, etc.			
	Por qué se prepara en estas fiestas		por la costumbre de hace años			
	Relación con mitos/leyendas		no sabe			
	Relación con las fiestas		comida especial para compartir con gente que ayuda			

	Quién los elabora	las mujeres de las comunidades
	Quienes lo consumen	propios y extraños
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	poco
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	si en Guamote los jueves.
	Mercados (al mayorista)	si
	Mercados (al minorista)	no
Producción del Ingrediente base	Área	en toda la sierra ecuatoriana
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote, Palmira, Cebadas
	Épocas de producción	siempre

ENTREVISTA N.20

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Aída Chicaiza		54 años	F	Gral. Barriga y Gonzales Suarez	54 años
Nombre de la comida			Caldo de gallina			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			no			
Tipología de la comida			Caldo			
Tipo de comida			Típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
					X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Restaurant Aidita			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Plaza 24 de Mayo (Calle Vargas Torres y 1 Agosto)			
Características	Ingredientes		Gallina, cebolla, hiervas			
	Ingrediente principal		gallina			
	Preparación		cocinando la gallina, se sazona el caldo y se agrega todos los ingredientes que faltan se hace hervir bien hasta que la gallina este suave			
	Acompañamiento		con picadillo de cebolla blanca y cilantro			
	Combinación/sustitución de productos		pollo			
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)		ninguno			

	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	gallina asada
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no
	Horno de barro	no
	Utensilios de madera	no
	Cocina a leña	si
	Otros:	no
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	porque se cría para matar justo en fiestas en las comunidades
	Significado que posee la comida	agradecimiento, amistad con quien se come
	Usos	en fiestas
	Qué representa	gratitud que y demuestran son especiales las personas a cual brindan
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	en bautizos, ceremonias, etc.
	Por qué se prepara en estas fiestas	porque ellos tienen esa costumbre de criar para las fiestas
	Relación con mitos/leyendas	no sabe
	Relación con las fiestas	comida especial para compartir con gente que ayuda las mujeres de las comunidades, señoras en todas las casas
	Quién los elabora	las mujeres de las comunidades, señoras en todas las casas
	Quiénes lo consumen	moradores y turistas nacionales
Instituciones/organizaciones	Promocionan la comida	poco
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	Si en Guamote los jueves.
	Mercados (al mayorista)	si
	Mercados (al minorista)	no
Producción del Ingrediente base	Área	sierra ecuatoriana
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra
	Provincia	Chimborazo
	Población	Guamote, Palmira, Cebadas
	Épocas de producción	siempre

ENTREVISTA N.21

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Guamote	La Matriz	Guamote	
CARACTERÍSTICAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. Mariana Cando		56 años	F	Velasco Ibarra	40 años
Nombre de la comida			Canelas			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			canelazo			

Tipología de la comida		bebida caliente		
Tipo de comida		típica		
Sensibilidad al cambio		Alta	Media	Baja
			X	
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)		triciclos y carretas en ferias		
Lugares más cercanos al lugar de preparación		Colegio Velasco Ibarra		
Características	Ingredientes	agua, canela, puro de caña		
	Ingrediente principal	canela		
	Preparación	Se hierve el agua, se agrega canela y se sirve si desea se le agrega el puro.		
	Acompañamiento			
	Combinación/sustitución de productos	se le pone naranjilla		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)	ninguna		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base	preparados con frutas, hervidos		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro	no		
	Horno de barro	no		
	Utensilios de madera	no		
	Cocina a leña	no		
	Otros:	no		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida	no sabe		
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida	canelazoailable		
	Significado que posee la comida	no sabe		
	Usos	en fiestas		
	Qué representa	bebida para dar fuerza		
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)	carnaval, agosto, siembras y cosechas		
	Por qué se prepara en estas fiestas	por tradición y porque el clima de la zona es muy frío muchos la toman para abrigarse y para dar fuerza		
	Relación con mitos/leyendas	no sabe		
	Relación con las fiestas	no sabe		
	Quién los elabora	vendedoras, comuneras para el frío		
	Quiénes lo consumen	propios del sector y visitantes en las fiestas		
Instituciones/or ganizaciones	Promocionan la comida	poco		
	Comercializan el comida	regalan en fiestas		
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no		
	Comercializan	no		
	Mercados (al mayorista)	no		
	Mercados (al minorista)	si		
Producción del Ingrediente base	Área	sierra y costa (Guaranda y Bucay)		
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Sierra y costa		
	Provincia	Bolívar y Guayas		
	Población	Guaranda y Bucay		
	Épocas de producción	Todo el año		

ENTREVISTA N.22

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA						
FICHA TECNICA						
	Provincia:	Cantón:	Ciudad:	Parroquia:	Calle /localidad:	Comunidad:
	Chimborazo	Guamote	Palmira	Palmira	Plaza central	-
CARACTERÍSTICAS DEL CAS DEL INFORMANTE CLAVE	Nombres y Apellidos:		Edad:	Sexo:	Dirección y teléfono	Tiempo que vive en el sector:
	Sra. María Tixe		52 años	F	S/N	52 años
Nombre de la comida			canelas			
Con qué otros nombres se la conoce a esta comida			canelazo/naranjillada			
Tipología de la comida			bebida caliente			
Tipo de comida			típica			
Sensibilidad al cambio			Alta	Media	Baja	
				X		
Lugar/es de expendio/adquisición (actores locales)			Plaza Central los domingos			
Lugares más cercanos al lugar de preparación			Iglesia matriz			
Características	Ingredientes			agua, canela, naranjilla, azúcar, puro		
	Ingrediente principal			canela y puro		
	Preparación			Se hierve el agua, luego se pone la canela y la naranjilla hasta que se cocine, se cierne y se sirve en una botella, al momento de servir la preparación caliente en los vasos, si desea se coloca el puro.		
	Acompañamiento			ninguno		
	Combinación/sustitución de productos			en vez de naranjilla se puede usar otras frutas o hierbas.		
	Recomendaciones de preparación (tips especiales o secretos)			no hacer hervir mucho la naranjilla porque se hace amargo		
	Nombre de las comidas que se preparan con el ingrediente base			preparados de frutas		
Utensilios para la preparación	Ollas de barro			no		
	Horno de barro			no		
	Utensilios de madera			no		
	Cocina a leña			no		
	Otros:			no		
Usos y conservación (Valoración histórica)	Valor histórico y cultural: origen e historia de la comida			cuentan que esta bebida se preparaba para calmar el frío, y abrigar a la gente en climas demasiado frío.		
	Por qué del nombre/frases relacionadas con la comida			porque la canela es el ingrediente principal		
	Significado que posee la comida			no sabe		
	Usos			en fiestas, para abrigar a las personas, después de un día de trabajo.		
	Qué representa			ganar fuerzas		
	Temporada (fechas y fiestas en que se prepara)			se preparan principalmente en fiestas del pueblo como verbenas, bailes populares.		
	Por qué se prepara en estas fiestas			por costumbre		
	Relación con mitos/leyendas			no sabe		
	Relación con las fiestas			para alegrar a la gente		
	Quién los elabora			vendedoras de la plaza, y en los hogares también		

Instituciones/organizaciones	Quienes lo consumen	todos los pobladores del sector que no son evangélicos y los visitantes de otros lugares también
	Promocionan la comida	no
	Comercializan el comida	no
Centros de producción del ingrediente base	Producción directa (consumo interno)	no
	Comercializan	no
	Mercados (al mayorista)	no
	Mercados (al minorista)	compra en Riobamba
Producción del Ingrediente base	Área	Costa
	Región (Costa, Sierra, Oriente)	Costa
	Provincia	Guayas
	Población	bucay
	Épocas de producción	todo el año