



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA**

**La Universidad Católica de Loja**

## **ÁREA ADMINISTRATIVA**

**TÍTULO DE INGENIERO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS  
TURÍSTICAS Y HOTELERAS**

**“Potenciación y valoración de la gastronomía típica, tradicional y ancestral del cantón El Pangui, a través de los principales productos que son cultivados en la zona, como aporte histórico de la provincia de Zamora”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**AUTORA: Aguilar Apolo, Mary Carmen**

**DIRECTOR: Artieda Ponce, Mauricio Patricio, Ing**

**LOJA – ECUADOR**

**2017**



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

*Septiembre, 2017*

## APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Ing.:

Mauricio Patricio Artieda Ponce.

### DOCENTE DE LA TITULACIÓN

De mi consideración:

El presente trabajo de titulación: **“Potenciación y valoración de la gastronomía típica, tradicional y ancestral del cantón El Pangui, a través de los principales productos que son cultivados en la zona, como aporte histórico de la provincia de Zamora”**, realizado por: **Aguilar Apolo Mary Carmen**; ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo.

Loja, mayo de 2017.

.....

Mauricio Patricio Artieda Ponce, Ing.

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y CESIÓN DE DERECHOS

“Yo, **Aguilar Apolo Mary Carmen** declaro ser autora del presente trabajo de titulación: **“Potenciación y valoración de la gastronomía típica, tradicional y ancestral del cantón El Pangui, a través de los principales productos que son cultivados en la zona, como aporte histórico de la provincia de Zamora”**, de la Titulación de **Administración de Empresas Turísticas y Hoteleras**, siendo **Ing. Mauricio Patricio Artieda Ponce**, director del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales. Además, certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

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

.....

Aguilar Apolo Mary Carmen

C.I.: 1105626269

## DEDICATORIA

*En primer lugar, dedico esta investigación a Dios por el don de la sabiduría para poder desarrollar con éxito el presente trabajo de investigación. A mis padres el Sr. Kléber Aguilar y la Sra. Astrid Apolo, por darme la vida y enseñarme día a día que con esfuerzo y dedicación se pueden alcanzar grandes logros, gracias por su apoyo tanto económico como moral para con cada una de mis actividades, me siento bendecida, son mi mayor ejemplo a seguir.*

*Quiero dedicar este logro a mis hermanitas Carolina, Rosy, Thalía y Andreita por su paciencia y sus sabios consejos de superación, a mis familiares, amigos especialmente a Karen, Gaby, Jessica y Brayan quienes me acompañaron y fueron testigos de mis triunfos y fracasos durante mi vida universitaria y a todos quienes supieron depositar su confianza en mí y fueron mi motivación a seguir en pos de la superación personal y profesional.*

*Mary Carmen Aguilar Apolo*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios principalmente por la vida y la salud otorgada, a mis padres por educarme con amor y enseñarme que, aunque resulten difíciles los caminos de la felicidad y el éxito, con perseverancia, sacrificio y constancia podemos lograr nuestros propósitos.*

*A mi hermanita mayor Carolina, quien me ha acompañado en todo momento desde que éramos unas niñas, quien a través de sus consejos y enseñanzas durante mi transitar académico ha sido de gran apoyo y un gran ejemplo a seguir, te llevo en mi corazón.*

*Mi profundo agradecimiento a la Universidad Técnica Particular de Loja, a todos y cada uno de los docentes, así como a mis compañeros de la titulación, por ser el pilar fundamental en mi formación académica.*

*Mi agradecimiento sincero y destacable al Ing. Mauricio Patricio Artieda Ponce, ya que ha sabido aportar de manera desinteresada sus conocimientos para así darle dirección al presente trabajo de investigación.*

*Finalmente, dejo constancia de mi gratitud a todas las personas que de una u otra forma contribuyeron para que este proyecto de investigación llegue a su término*

*Mary Carmen Aguilar Apolo*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA .....	I
APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	II
DEDICATORIA .....	IV
AGRADECIMIENTO .....	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	VI
RESUMEN.....	1
ABSTRACT .....	2
INTRODUCCIÓN.....	3
CAPÍTULO 1.....	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA .....	5
1.1. MARCO CONCEPTUAL DEL TÉRMINO GASTRONOMÍA .....	6
1.2. TIPOS DE GASTRONOMÍA .....	7
1.2.1. Gastronomía típica .....	8
1.2.2. Gastronomía tradicional. ....	8
1.2.3. Gastronomía ancestral. ....	8
1.2.4. Historia de la gastronomía ecuatoriana. ....	9
1.3. GASTRONOMÍA ECUATORIANA .....	11
1.4. EL ALIMENTO COMO RECURSO CULTURAL.....	12
1.5. PATRIMONIO ALIMENTARIO .....	13
1.5.1. Patrimonio agrícola. ....	15
1.5.2. Patrimonio gastronómico.....	16
1.5.3. Productos emblemáticos que conforman el Patrimonio Natural y Cultural Alimentario del Ecuador.....	16
1.6. IMPORTANCIA DEL TURISMO GASTRONÓMICO Y SU IMPACTO EN LA ECONOMÍA LOCAL	20
CAPÍTULO 2.....	24
SITUACIÓN GEOGRÁFICA, ECONÓMICA, SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE .....	24

2.1.	GENERALIDADES DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE	25
2.1.1.	Situación geográfica.....	25
2.1.2.	Extensión.....	26
2.1.3.	Clima.....	26
2.1.4.	Precipitación.....	26
2.1.5.	Orografía.....	26
2.1.6.	Hidrografía.....	26
2.2.	SITUACIÓN POLÍTICA Y ADMINISTRATIVA .....	27
2.3.	DIAGNÓSTICO SOCIO CULTURAL .....	29
2.3.1.	Aspectos demográficos.....	29
2.3.2.	Etnias.....	30
2.3.3.	Migración.....	30
2.3.4.	Educación.....	30
2.3.5.	Analfabetismo.....	31
2.3.6.	Indicadores de desarrollo humano y pobreza.....	31
2.3.7.	Fiestas comerciales y religiosas.....	31
2.3.8.	Gastronomía tradicional.....	32
2.3.9.	Historia del patrimonio gastronómico .....	32
2.3.10.	Hoteles.....	32
2.3.11.	Principales atractivos turísticos.....	32
2.4.	PRINCIPAL ACTIVIDAD ECONÓMICA.....	34
2.5.	SITUACIÓN ECONÓMICA DEL CANTÓN SEGÚN EL SECTOR DE PRODUCCIÓN .....	35
2.6.	MOVILIDAD ENERGÍA Y CONECTIVIDAD.....	36
2.6.1.	Redes viales y de transporte.....	36
CAPÍTULO 3.....		37
IDENTIFICACIÓN DE LOS RECURSOS ALIMENTICIOS TÍPICOS, TRADICIONALES Y ANCESTRALES DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE .....		37
3.1.	METODOLOGÍA .....	38
3.1.1.	Diagnóstico de los productos alimenticios ancestrales.....	38
3.1.2.	Metodología técnica.....	38
3.1.3.	Revisión bibliográfica.....	39
3.1.4.	Investigación de campo.....	39

3.1.5. Entrevistas.....	40
3.1.6. Población y muestra.....	42
3.2.    DIAGNÓSTICO DE LOS PRODUCTOS Y GASTRONOMÍA DEL CANTÓN EL PANGUI .....	44
3.2.1. Principales productos alimenticios del cantón El Pangui.....	44
3.2.2. Productos que ya no se cultivan en el cantón El Pangui.....	100
3.2.3. Uso gastronómico de cada producto del cantón El Pangui.....	102
3.2.4. Uso medicinal de los productos alimenticios del cantón El Pangui.....	108
3.2.5. Productos que no son propios del cantón El Pangui.....	110
3.3.6. Fechas o zonas en que se cultivan estos productos en el cantón El Pangui.....	110
3.3.7. Producto de la zona característico de fiestas en el cantón El Pangui.....	112
3.3.8. Platos típicos, tradicionales y ancestrales que se preparan en el cantón El Pangui.....	113
3.3.9. Platos que ya no se preparan actualmente en el cantón El Pangui.....	121
3.3.10. Ingredientes base de las preparaciones en la gastronomía del cantón El Pangui.....	124
CAPÍTULO 4.....	128
PROPUESTA PARA LA POTENCIACIÓN Y VALORACIÓN DEL RECURSO GASTRONÓMICO, TÍPICO, TRADICIONAL Y ANCESTRAL DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE .....	128
4.1. ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN DE LA GASTRONOMÍA TÍPICA, TRADICIONAL Y ANCESTRAL, ELABORADOS A TRAVÉS DE LOS PRINCIPALES PRODUCTOS DEL CANTÓN EL PANGUI .....	129
4.1.1. Datos Informativos de la propuesta.....	129
4.1.2. Antecedentes de la propuesta.....	129
4.1.3. Justificación de la propuesta.....	129
4.1.4. Objetivos de la propuesta.....	130
4.1.5. Análisis de factibilidad.....	131
4.1.6. Metodología de la propuesta.....	132
4.1.7. Estrategias propuestas.....	132
4.2. DISEÑO DE UN CATÁLOGO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS PRIMARIOS Y ELABORADOS DE LA ZONA DELIMITADA.....	136
CONCLUSIONES GENERALES .....	160
RECOMENDACIONES.....	161

ANEXOS.....	162
BIBLIOGRAFIA.....	171

## RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo presentar un estudio acerca del patrimonio gastronómico existente en el cantón El Pangui, de la provincia de Zamora Chinchipe, cuya metodología incluye la aplicación de una encuesta a los habitantes del cantón y visitas de observación, para recopilar información referente a productos agrícolas propios del cantón, uso gastronómico, productos que ya no se cultivan, gastronomía típica tradicional y ancestral.

Los resultados de la investigación permitieron elaborar un catálogo de los productos más representativos compuesto por dos secciones, la primera incluye los productos primarios: plátano, yuca, cacao, maíz, guineo, papaya, fréjol, chonta, caña de azúcar, café, papachina, gallina, ganado vacuno, tilapia y cerdo, y; la segunda comprende los productos elaborados: tilapia frita, sudado de tilapia, caldo de gallina criolla, seco de gallina criolla, fritada, cuy asado, bistec de res, estofado de pollo, caldo de res, ayampaco, chicha de yuca, chicha de chonta, chontas cocinadas, repe de guineo y molido de plátano. De esta forma se aporta a potenciar y valorizar el patrimonio gastronómico cultural existente en el cantón El Pangui.

**Palabras clave: gastronomía, patrimonio, cultura, típico, tradicional, ancestral.**

## **ABSTRACT**

The present research aims to present a study about the gastronomic heritage existing in the canton El Panguí, Zamora Chinchipe province, whose methodology includes the application of a survey to the inhabitants of the canton and observation visits, to collect information regarding agricultural products typical of the canton, gastronomic use, products that are no longer cultivated, traditional and ancestral traditional gastronomy.

The results of the research made it possible to produce a catalog of the most representative products, consisting of two sections: the first includes the primary products: banana, yucca, cocoa, corn, guineum, papaya, bean, chonta, sugar cane, coffee, papachina, chicken, cattle, tilapia and pork, and; the second includes processed products: tilapia frita, sudado de tilapia, caldo de gallina criolla, seco de gallina criolla, fritada, cuy asado, bistec de res, estofado de pollo, caldo de res, ayampaco, chicha de yuca, chicha de chonta, chontas cocinadas, repe de guineo and molido de plátano. In this way, it contributes to enhancing and enhancing the cultural gastronomic heritage that exists in the canton El Panguí.

**Key words: gastronomy, heritage, culture, typical, traditional, ancestral.**

## INTRODUCCIÓN

Para el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador es esencial rescatar y preservar el Patrimonio Alimentario, que es el conjunto de alimentos que posee cada pueblo y rincón de un país.

Abordar el tema de la gastronomía típica, tradicional y ancestral de nuestros pueblos, implica referir necesariamente al turismo como tal, ya que en la actualidad la gastronomía involucra el desplazamiento de las personas tanto a nivel nacional como internacional. Es por ello que:

El turismo se ha convertido en un rubro totalmente atractivo para las actividades económicas de cualquier país, ya que representa una importante fuente de ingresos, además el turismo no solo fortalece al sector económico, sino que también influye en las actividades de otros sectores como: sociales, culturales y educativos tanto a nivel nacional como internacional. (Ramirez, 2011)

El presente trabajo de investigación pretende descubrir la diversidad e importancia de los Alimentos Patrimoniales Emblemáticos, del cantón El Pangui localizado geográficamente en la provincia de Zamora Chinchipe, a través de la identificación y rescate de los productos patrimoniales, para lo cual se presenta un catálogo detallado de productos primarios que son aquellos que se producen y recolectan; y también de productos elaborados como: principales platos típicos, tradicionales y ancestrales de la zona, para de esta manera aportar al desarrollo histórico gastronómico y al turismo de la zona. También con esta investigación se pretende aportar al “Atlas del Patrimonio Alimentario del Ecuador” el cual busca recopilar toda la información concerniente a los alimentos primarios y elaborados que se encuentran a lo largo y ancho del país.

El compendio de temas recopila cuatro capítulos por medio de los cuales se realiza un diagnóstico detallado del recurso gastronómico del cantón.

En el primer capítulo, se realiza la fundamentación teórica, del proyecto. Definiciones de termino gastronómico, tipos de gastronomía; típica, tradicional y ancestral, historia de la gastronomía ecuatoriana, gastronomía ecuatoriana, el alimento como recurso cultural, patrimonio alimentario; patrimonio agrícola, patrimonio gastronómico, productos emblemáticos que conforman el Patrimonio Natural y Cultural Alimentario del Ecuador, importancia del turismo gastronómico y su impacto en la economía local

El segundo capítulo, comprende una descripción de las generalidades y características geográficas, sociales, económicas, productivas y turísticas del cantón El Pangui de la provincia de Zamora Chinchipe.

El tercer capítulo, realiza un diagnóstico específico de los principales productos alimenticios primarios y elaborados del cantón, destacando el valor histórico de cada uno de ellos, y sus formas tradicionales de preparación, así como la continuidad o permanencia de la cultura gastronómica en sus habitantes. Para ello se procedió individualmente y para mejor comprensión a elaborar las fichas con la información obtenida para cada producto. Las fichas se las realizo mediante la versión 3 del Manual Metodológico para la elaboración del Atlas del Patrimonio Alimentario. Además, se presenta información estadística que agrupa los resultados obtenidos simplificando su comprensión.

El cuarto capítulo pone énfasis en presentar una propuesta para el diseño de un catálogo en el que se evidencie y detalle los productos y platos más relevantes del cantón, el cual se pretende promocionar para rescatar y preservar el Patrimonio Alimentario del cantón.

Finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones a las que se llegue después de concluida la investigación.

**CAPÍTULO 1**  
**FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

## 1.1. Marco conceptual del término gastronomía

Según el *Diccionario práctico de gastronomía y salud* (2007), la palabra gastronomía:

Fue primeramente aceptada por la Academia de las Letras Francesas a principios del Siglo XIX, y de ahí al resto del mundo, significa ni más ni menos que *el arte del bien comer y el bien beber*. También, aunque no tan habitual, se la conoce como Gastrología, o sea el conjunto de actividades y conocimientos relacionados con la *gaster* (...), que significa vientre, y *nomos* que significa ley o norma. Se llama gastrónomo a la persona que entiende de gastronomía, es decir, de todo lo que normalmente se relaciona con el buen comer y beber, y que sabe apreciar tanto la comida preparada por él, como la ofrecida por los demás. (Jordá, 2007, pág. 516)

Debido a la variedad en acepciones que la palabra “gastronomía” tiene, se cree importante señalar algunas de estas definiciones para comprender a fondo el concepto.

Según la Real Academia Española (2001), la palabra gastronomía proviene del griego γαστρονομία que significa, el arte de preparar una buena comida, afición al buen comer y conjunto de platos y usos culinarios propios de un determinado lugar.

Mendoza Macías (2010, pág. 9) en su tesis de fin de titulación “*Estudio de factibilidad para la creación de un restaurante de gastronomía ecuatoriana en la ciudad de Guayaquil*” hace referencia a la gastronomía como “el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno) (...) la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida”.

Para algunos autores, la gastronomía puede ser definida como “el arte culinario caracterizado por la creación de sensaciones de naturaleza estética, despertando el placer por los alimentos y bebidas” (Araújo, 2001 citado por Dos Santos & Antonini, 2004, pág. 99), así mismo, “es el arte de preparar platillos de la manera más perfecta posible, tanto en su condimentación como en su preparación, es el arte y la ciencia del buen comer y como arte requiere de la interacción de los cinco sentidos” (Fuentes, 1995 citado por Martínez, 2003, pág. 1). Mientras que para otros, “la gastronomía se refiere sólo al arte del buen comer y saber elegir la mejor bebida para acompañar la comida” (Gomensoro, 1999 citado por Dos Santos & Antonini, 2004, pág. 99).

Sin embargo, la gastronomía es mucho más que un simple arte culinario, es un vehículo que posibilita percibir la forma como viven los habitantes de cada pueblo en una época determinada. Por lo tanto, “es el estudio de la relación del ser humano con su

alimentación y con todo lo relativo a esta en su entorno ambiental, geográfico, social y cultural” (Martínez, 2011 citado por Aguaguña, 2016, pág. 18).

La gastronomía es un importante elemento de producción del espacio y de construcción social; y puede ser percibida como un elemento de reconocimiento del grupo social. Así como puede ser utilizada como elemento representativo de la cultura de la comunidad, ofrecida al visitante para su goce. (Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 781)

En este contexto, Clemente, Roig, Valencia, Rabadán, & Martínez (2008), refieren que “la gastronomía es uno de los elementos tangibles que compone la cultura de una sociedad y, que como tal, puede ser utilizada como recurso turístico” (pág. 190). Por lo tanto, la gastronomía supone un signo distintivo de las sociedades y territorios en los cuales se desarrolla.

A su vez, Brillat-Savarin, (2010, pág. 58) afirma que la gastronomía es “el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación”

También refiere que la gastronomía se relaciona con las siguientes materias:

- Con la historia natural, por la clasificación que practica de las sustancias alimenticias.
- Con la física, por el examen de sus partes componentes y cualidades.
- Con la química, por los diversos análisis y descomposiciones que les hace experimentar.
- Con la cocina, por el arte de guisarlas y de hacerlas agradables al gusto.
- Con el comercio, porque se ocupa en buscar lo que consume al precio más barato posible y en expender con las mayores ventajas lo que presenta a la venta.
- Y finalmente con la economía política, por los recursos que presenta a fin de recaudar contribuciones y por las facilidades de cambios que entre las naciones establece. (Brillat-Savarin, 2010, pág. 58)

Por lo tanto, este vínculo destaca la importancia de la gastronomía en las distintas localidades.

## **1.2. Tipos de gastronomía**

Existen varios tipos de gastronomía, sin embargo, debido al enfoque de la presente investigación, únicamente se hace referencia a la gastronomía típica, tradicional y ancestral.

### **1.2.1. Gastronomía típica.**

Según la Real Academia Española (2001) la palabra típico proviene *typicus* que significa “tardío”, y del griego *τυπικός typikós* que significa “este”; su definición implica que es peculiar de un grupo, país, región, época, etc., en términos de gastronomía se entiende como la cocina étnica de una zona marcada, que, aunque haya sufrido cambios se ha mantenido como representativa y por lo tanto es característica de una región o país (Ayora, 2013).

De entre las recetas se pueden mencionar algunas, en la región Sierra sobresalen: hornado y la fritada, cuy asado, llapingachos, tripa mishqui, mote sucio, locro de papa; en la región Costa e Insular destacan: encocado de camarón, sancocho de res, guatita, encebollado, ceviche de camarón, cazuela de mariscos; en la región Oriental sobresalen: chontacuros asados, maito de tilapia, estofado de guanta, saíno asado, cariucho y chonta cocida.

### **1.2.2. Gastronomía tradicional.**

Según la Real Academia Española (2001) la palabra tradicional significa, que se transmite por medio de la tradición, que sigue las ideas, normas o costumbres del pasado, en términos de gastronomía se entiende como un patrimonio cultural que va pasando de generación en generación dentro de una región o país y aunque adquiere nuevas expresiones en efecto conserva su esencia por ser considerado como valioso ya que forma parte de la identidad de dicha región (Ayora, 2013).

Se pueden mencionar los siguientes: el greñoso usado particularmente en velorios y es preparado a base de gallina criolla, maíz y maní, la fanesca plato característico en Semana Santa y consiste en la preparación de comidas sin carne, la colada morada y las guaguas de pan en la celebración de difuntos, la chicha una bebida de gran importancia para las comunidades indígenas por lo general se consume en fiestas de las comunidades o en ceremonias de culto a la tierra.

### **1.2.3. Gastronomía ancestral.**

Según la Real Academia Española (2001) la palabra ancestral significa, remoto a muy lejano en el pasado, procedente de una tradición remota o muy antigua, en términos de gastronomía se entiende como la cocina étnica de un pueblo elaborada con productos

endémicos de la zona y está marcada por sus propias técnicas culinarias de por lo menos cien años atrás (Ayora, 2013).

Por lo tanto, la gastronomía ancestral es aquella cuyos ingredientes tienen un origen remontado a décadas y quizá siglos atrás, en este tipo de cocina destaca la gran variedad de ingredientes prehispánicos, los mismos que son producto de la fusión entre la inmensa biodiversidad del país y la diversidad cultural.

Según la publicación *Patrimonio cultural alimentario* de Catalina Unigarro (2010), teniendo en cuenta su uso prolongado en el tiempo para la elaboración de algunos platos se pueden considerar como los más significativos a los siguientes alimentos: maíz, papa, mellocos, chochos, ají, yuca, plátano, arroz y cebada.

#### **1.2.4. Historia de la gastronomía ecuatoriana.**

Los primeros asentamientos en el territorio ecuatoriano tuvieron su origen precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia, es decir, condiciones geográficas y climáticas favorables para la producción por la presencia de valles benignos para la agricultura.

Sin embargo, la identidad de la gastronomía ecuatoriana no está ligada únicamente a su ubicación geográfica, sino más bien, como sucede con la mayoría de países, la gastronomía ecuatoriana está formada por la influencia de otras culturas a partir de la originaria presencia indígena, de los procesos de conquista, colonización, formación de estados, etc.

En épocas prehispánicas se tiene que:

(...) los grupos humanos más importantes de la costa fueron los siguientes: a) pueblos marinos: confederación de los mercaderes o manteños, puneños y huancavilcas (Manabí y Guayas), b) Caraques (al norte de Manabí y Esmeraldas); c) Colinas (al norte de Esmeraldas); d) Serranos: cayapas, campaces o colorados (interior del Litoral); e) Chonos (Daule); f) Malabas (interior de Esmeraldas) y g) Yumbos (noroccidente de Pichincha). La sierra estuvo habitada por diversos pueblos organizados en cacicazgos o señoríos: a) Quillacingas (Carchi); b) Pastos (Carchi e Imbabura); c) Caras (sur de Imbabura y Pichincha); d) Panzaleos (sur de Pichincha y Cotopaxi), e) Puruháes (Tungurahua, Chimborazo); f) Cañaris (Cañar y Azuay) y g) Paltas (Loja). (Estrella, 1997, pág. 23 citado por Unigarro, 2010, págs. 97-98)

Los alimentos que se consumen desde los pueblos originarios hasta nuestro días según Unigarro en su publicación *Patrimonio cultural alimentario* (2010) son: maíz (y sus derivados: chicha, humitas, etc.), ají, papa, cuy, los mismos que se pueden identificar en los platos tradicionales más importantes del Ecuador.

Hacia fines del siglo XV, los pueblos de lo que ahora es Ecuador enfrentaron la conquista de unos guerreros originarios del sur, los incas. Aunque su presencia duró aproximadamente cuarenta años en el norte del actual Ecuador, significó una trascendental influencia en los sistemas culturales, sociales y económicos en sus comunidades. Posteriormente en 1526 en una primera expedición por la costa sudamericana, Francisco Pizarro llegó por primera vez a las playas de lo que ahora es Ecuador, es entonces, entre la década de 1530 y la de 1590 cuando se extiende un período de asentamiento del poder colonial en el que, por una parte, se establece el sistema hispánico (fundación de ciudades, diócesis, audiencias, etc.), y se consuma, por otra, la dominación de los pueblos aborígenes (Ayala, 2008).

Unigarro (2010) refiere además que la conquista, indiscutiblemente generó cambios en la dieta alimentaria de los pueblos ecuatorianos, dado que la alimentación de los españoles entre otros productos incluía, trigo, azúcar, carne de vaca, cerdo, carnero y gallina, sin embargo debido a que la cocina estaba a cargo de mujeres oriundas, los platos eran preparados con técnicas nativas y su elaboración llegó a incluir productos andinos.

En este periodo, la cocina tradicional según Mendoza (2010), también fue influenciada por productos foráneos, ya que surgió el intercambio de cosas y animales, fue así que llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo cebada, arvejas, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar, la raspadura y la manteca de cerdo.

Posteriormente y una vez independizados del yugo español inicia un nuevo sistema político en el territorio ecuatoriano, según Ayala (2008) reseña que, el 13 de mayo de 1830 las corporaciones y padres de familia de Quito resolvieron constituir un Estado libre e independiente y en agosto de 1830 se reunió en Riobamba la primera Asamblea Constituyente y llamaron, Ecuador, a la naciente república como lo habían hecho los franceses cuando hicieron los estudios sobre la línea equinoccial.

En este contexto, y a partir de las relaciones comerciales realizadas con otros países, se inserta en Ecuador la cocina inglesa y francesa, ésta última especialmente en la clase alta y en las esferas del gobierno (Unigarro, 2010).

Por lo tanto, la gastronomía ecuatoriana nace de la influencia de las cocinas europeas (Aguaguña, 2016), en donde enseñaron a nuestros indígenas su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes, y se combinaron lentamente para convertirse y definir platos regionales con productos autóctonos de la zona.

Sin embargo, entre el siglo XIX y principios del siglo XX, según lo destaca Unigarro (2010), las nacientes relaciones comerciales, dieron lugar a la importación de ollas, cocinas, vajillas, vasos, por lo que se reemplazó en algunos casos el uso de artículos de barro y madera, y además a partir de 1970 se incluye el uso de abonos químicos, el desarrollo de la avicultura, el consumo de enlatados, alimentos preservados y empacados, así, se han modificado muchas de las técnicas culinarias de cocción y conservación, e incluso ha transformado algunos de los sabores de los platos autóctonos del Ecuador.

### **1.3. Gastronomía ecuatoriana**

Ecuador a pesar de ser un país pequeño, tiene una gastronomía bastante variada, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (Costa, Andes, Amazonía e Insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones (Mendoza Macías, 2010, pág. 11). Asimismo:

La gastronomía tradicional ecuatoriana nos permite degustar de una gran variedad de platos exquisitos, preparados con mariscos, carnes, vegetales, combinados con salsas que realzan su sabor y deleitan hasta los paladares más exigentes. Esta cocina es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido haciéndose un hueco en el territorio de este país. (Guerrero, 2010, pág. 8)

La cultura bien marcada por siglos de los ecuatorianos ha permitido conservar tanto sus gustos como las formas de preparación de la comida típica, tradicional y ancestral, e inclusive muchas familias tienen por costumbre comer por lo menos una vez a la semana un plato típico, de esta manera se está afianzando aún más las raíces con sabores de antaño (Mendoza Macías, 2010, pág. 11).

Debido a su gran valor histórico y amplia riqueza culinaria, representa un legado cultural construido a través del compartir sabores y saberes y la adaptación a una gran

biodiversidad natural que otorga, a cada región del país, una característica particular asociada al placer de comer y beber bien. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013)

La comida actual ecuatoriana es el resultado de una rica tradición culinaria, que con el pasar de los años no deja de sorprender a propios y a extraños por su gran riqueza y autenticidad de sabores. Cabe mencionar también, que la cocina ecuatoriana significa variación, por el sin número de platos típicos de las diferentes regiones del país heredadas de sus antepasados. Además, Ecuador es un país rico en biodiversidad el cual tiene el privilegio de gozar con exquisitos mariscos, granos, frutas y legumbres; y es conocida, entre otros, por la excelente calidad de sus pescados y mariscos, por la gran variedad de papas andinas y por sus fabulosas frutas (Mendoza Macías, 2010).

#### **1.4. El alimento como recurso cultural**

Los procesos y/o modos de producción, así como el consumo en sí de los productos y/o alimentos, constituyen elementos que actúan en el territorio y la población que en ellos habitan, provocando cambios, transformaciones en las estructuras sociales y culturales y de esta manera logran generar el desarrollo, por lo que, el alimento en sí, puede ser utilizado como un elemento representativo de la cultura de los pueblos y/o comunidades.

Es decir, las prácticas alimentarias en su sentido cultural, “puede ser entendida como un sistema de representaciones donde lo que es o no comestible y cómo debe ser consumido son elementos que componen redes de significados” (Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 778). De ahí que, los productos comestibles y su forma de prepararlos son propios y característicos de cada cultura, es por ello que, la identidad de la población local se transmite a través del lenguaje de la alimentación.

En este contexto, “el alimento no es simplemente un objeto nutritivo que permite saciar el hambre sino algo que también tiene un significado simbólico en una determinada sociedad” (Álvarez 2002, pág. 5 citado por Schlüter, s.f, pág. 46). En palabras de Mascarenhas & Gândara (2010, pág. 783), “el alimento es visto como fuente de reposición de energías vitales, pero también como elemento que modifica las relaciones entre el hombre y la naturaleza, y de las relaciones sociales y culturales entre los hombres”.

Por lo tanto, alimentación y cultura están íntimamente relacionados, en el sentido de que:

El hombre pocas veces consume directamente lo que la naturaleza le ofrece, comienza por transformarlo, originando tradiciones culinarias que sólo modifica lentamente con el tiempo;

pero además no se contenta con nutrirse, no es un acto automático: crea, alrededor de este acto una serie de hábitos, costumbres, ritos, tabúes (...), en una palabra, crea todo un entorno distintivo. (Escobedo Mansilla et al., 1998, pág. 11, citado por Schlüter, s.f, pág. 48)

Cuya relación implica que, “la alimentación es un factor de diferenciación cultural que permite a todos los integrantes de una cultura –sin importar su nivel de ingresos– manifestar su identidad” (González Turmo, 1999, pág. 246 citado por Schlüter, s.f, pág. 53). Donde además:

La alimentación se muestra como un elemento fundamental en la práctica de la actividad, tanto en relación a la alimentación convencional, cuyo objetivo es la nutrición, como en la relación al ofrecimiento de productos alimentarios regionales como parte integrante del patrimonio cultural de los pueblos. (Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 783)

### **1.5. Patrimonio alimentario**

Antes de abordar lo que implica el patrimonio alimentario como tal, es relevante iniciar con la definición de la cultura alimentaria, cuyo concepto “hace referencia al complejo entramado de prácticas y conocimientos, valores y creencias, técnicas y representaciones sobre qué, cuándo, cómo, con quién y por qué se come lo que se come en una determinada sociedad (Espeitx, 2004, pág. 195), así mismo se entiende por cultura alimentaria al “conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos” (Conterras & Gracia 2005, pág. 37, citado por Moreira, 2006, pág. 3).

Por su parte, “el patrimonio alimentario de un determinado colectivo es una selección de parte de su cultura alimentaria, a la que se le atribuye carta de tradicionalidad” (Espeitx, 2004, págs. 195-196), por lo tanto, es constituido por este “conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas (...) que están asociadas a la alimentación” (Goody, 1998 citado por Moreira, 2006, pág. 3).

Según la cuadragésima quinta edición de la *Revista Nuestro Patrimonio* (2013, pág. 13) publicada por el Ministerio de Cultura y Patrimonio, patrimonio alimentario significa “todo aquel alimento con importancia simbólica, cultural e identitaria que tiene para un país o territorio determinado”. En este sentido, entender la gastronomía como patrimonio alimentario presupone una visión integradora, esto es, las cocinas son tradiciones vivas que conllevan a la construcción de los hábitos alimentarios y además “permiten sumergirse en la riqueza de saberes, conocimientos, prácticas que se han constituido en

factores de cohesión social, de desarrollo económico, de identidad” (Unigarro, 2010, pág. 208).

El patrimonio intangible y, dentro de su ámbito, el patrimonio alimentario se encuentra en un momento de auge y de reconocimiento y, es considerado cada vez más como un recurso turístico.

Debe entenderse que patrimonio alimentario y soberanía alimentaria están íntimamente vinculadas, es decir, una eficiente política de soberanía alimentaria garantizará conservar nuestra identidad a través del patrimonio alimentario. En el contexto ecuatoriano, en función a lo dispuesto en el artículo 13 de la Constitución de la República del Ecuador (2008, pág. 29), “las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y culturales”.

Unigarro (2010, pág. 212) refiere que “las políticas públicas sobre el patrimonio alimentario han estado esencialmente orientadas a asumir la apuesta por la soberanía alimentaria. Se contemplan algunos programas y planes de diferente naturaleza, que apuntan a contrarrestar situaciones de hambre y desnutrición”, de entre las cuales destaca el Plan Nacional para el Buen Vivir y el Programa Aliméntate Ecuador a cargo del Ministerio de Inclusión Económica y Social.

En estos términos y al ser considerada la gastronomía ecuatoriana como patrimonio cultural emblemático, y con miras a construir la sociedad del Buen Vivir, el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador ejecuta el proyecto “Patrimonio Alimentario” como una iniciativa para la revalorización del patrimonio alimentario nacional y lograr el reconocimiento y fortalecimiento de las identidades, así como garantizar una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada. De allí la importancia de garantizar la soberanía alimentaria, ya que esta política:

No sólo se limita a buscar la abundancia y acceso a productos alimentarios, sino pretende modificar un sinnúmero de fenómenos en los que se incluye una redefinición de la política agraria, la definición de un sistema alimentario sostenible, respetuoso del equilibrio con la naturaleza, coherente con los códigos culturales de los grupos sociales, que considere prácticas tradicionales, saberes y conocimientos campesinos, en una práctica de autonomía que permita un ejercicio integral y efectivo del derecho a la alimentación. (Unigarro, 2010, pág. 213)

Esta conjugación de elementos implica poner énfasis en la valoración de las tradiciones alimentarias tanto de los productos nativos como en las formas de prepararlos, como factor de promoción de la identidad cultural y el apego a nuestras propias raíces.

De ahí que, las zonas geográficas, la producción alimentaria, los productos que se utilizan como ingredientes, su combinación en platos, las técnicas y los procesos de preparación culinaria y los hábitos de consumo de los habitantes forman parte de la memoria colectiva y constituyen el patrimonio alimentario heredado y valorizado de cada comunidad. De ahí que, “no es casual que de todo aquello que constituye las culturas alimentarias lo que más se haya patrimonializado sean los llamados productos de la tierra y la cocina regional o local” (Espeitx, 2004, pág. 196).

En conclusión, revalorizar y potenciar el patrimonio alimentario representado tanto en la producción de sus alimentos (patrimonio agrícola) como en su gastronomía tradicional (patrimonio gastronómico) se considera un recurso estratégico en el aporte al fortalecimiento de las identidades de cada región o comunidad, puesto que este conjunto de prácticas culturales, agrícolas y culinarias son transmitidas de generación en generación constituyéndose así en una apropiación simbólica y material propia de los pueblos y que merece ser identificada para su fortalecimiento y posterior difusión y posicionamiento local, regional e internacional.

### **1.5.1. Patrimonio agrícola.**

Se entiende como patrimonio agrario todo aquel legado relacionado con la herencia histórica de la explotación agropecuaria, entendida ésta en un sentido amplio (áreas de cultivo, dehesas, pastizales, plantaciones forestales), bien sea de carácter material (paisajes, edificios relacionados con la producción y la transformación de los productos de la agricultura, infraestructuras y equipamientos agrarios, determinados tipos de hábitat rural...) o etnográfico (oficios, artesanías, folklore...). (Silva, 2008 citado por Castillo & Cecilia, 2014, pág. 109)

En definitiva, el patrimonio agrícola tiene su fundamento en los alimentos que se seleccionan del medio, es decir, en los productos autóctonos, de ahí la importancia de las iniciativas y políticas públicas para asegurar la soberanía alimentaria y garantizar la producción agrícola de nuestros pueblos, y de esta manera aportar al fortalecimiento y recuperación de saberes ancestrales de cultivo, así como la puesta en valor de los productos agrícolas autóctonos y con importante valor patrimonial.

### **1.5.2. Patrimonio gastronómico.**

“La gastronomía en tanto patrimonio local está siendo incorporada a los nuevos productos turísticos orientados a determinados nichos de mercado y permite incorporar a los actores de la propia comunidad en la elaboración de estos productos” (Schlüter, s.f, pág. 43), por lo tanto constituye una expresión cultural que involucra “las técnicas culinarias y los procesos de cocción, al igual que los materiales que se usan en la cocina, y la cocina misma como espacio” (Magri, 2008, pág. 32).

Por lo tanto, debe entenderse al patrimonio gastronómico como “el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos –su cultivo, preparación, presentación, fechas u ocasiones en los que se comen o beben, sitios, recetas, rituales–” (Magri, 2008, pág. 33), por lo tanto “esta variedad en la preparación de los alimentos está condicionada por los valores culturales y los códigos sociales en los que las personas se desarrollan” (Tarrés Chamorro, 1999, citado por Schlüter, s.f, pág. 46).

Pensar la relación entre turismo y alimentación permite analizar una de las más interesantes dinámicas de utilización del patrimonio gastronómico en la actualidad. (Morais & Gimenes, 2007, pág. 22 citado por Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 778).

En definitiva, la identidad gastronómica comienza desde los alimentos que se seleccionan en el medio, continúa con la forma de prepararlos, las reglas sobre comer y el principio del sabor, las cuales deben ser conservadas para que sigan siendo patrimonio de las generaciones futuras y así fortalecer nuestra identidad y nuestras raíces.

### **1.5.3. Productos emblemáticos que conforman el Patrimonio Natural y Cultural Alimentario del Ecuador.**

Al partir de la premisa de que, “la gastronomía está cobrando cada vez mayor importancia como un nuevo producto del turismo cultural” (Azambuja, 1999, pág. 90 citado por Schlüter, s.f, pág. 42) una gran cantidad de organizaciones sociales, gobiernos y comunidades están revalorizando el patrimonio gastronómico y por ende el patrimonio intangible de los pueblos, es decir, está surgiendo el interés por rescatar antiguas tradiciones que se encuentran en el camino de la desaparición.

La cocina sin duda, es una carga histórica, de transmisión de usos, sabores, procedimientos, métodos, que se han heredado de generación en generación y que

implica una riqueza simbólica, de diversidad e identidad cultural por lo que se hace incuestionable su carácter patrimonial.

Por ello en el caso de Ecuador, a través del Ministerio de Cultura y Patrimonio se habla de *Patrimonio Natural y Cultural Alimentario* como parte fundamental para el conocimiento y puesta en valor de lo que somos y lo que tenemos; se concibe como *Patrimonio Natural Alimentario* a los productos nativos con los que se prepara la comida y se considera *Patrimonio Cultural Alimentario* a la preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición transmitidos de generación en generación para elaborar un plato, por ejemplo: “la colada morada, por su valor identitario, sería considerada como un alimento de Patrimonio Cultural, mientras que el mortiño, su principal ingrediente, sería un producto de Patrimonio Natural” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013, pág. 13).

Es así que, surge el proyecto “Patrimonio Alimentario” impulsado por el Ministerio de Cultura y Patrimonio, que busca garantizar la salvaguarda de la diversidad de productos, conocimientos, técnicas y recetas que constituyen parte fundamental del patrimonio cultural de los ecuatorianos y tiene como principal objetivo acercar a la población la importancia de los alimentos autóctonos desde la producción, preparación y consumo; en los 9 fascículos de Patrimonio Alimentario, destacan 17 productos nativos de la Costa, Sierra, Amazonía y Galápagos, estos son: jícama, mashua, melloco, oca, amaranto, quinua, capulí, taxo, tomate de árbol, uvilla, maíz, plátano, yuca, papa, cangrejo, cacao, y pesca artesanal en Galápagos.

- **La jícama:** es un tubérculo de origen nativo, comestible y medicinal; es una raíz muy gruesa, generalmente es sembrada en huertos y parcelas, es un alimento que requiere de poca atención para su producción, se cultivan en la Sierra norte y central del Ecuador, aunque también se la encuentra en algunos sectores de las provincias de Loja, Cañar y Azuay. Se la consume cruda como fruta, en sopas o en ensaladas, es un alimento bajo en calorías y es fuente de azúcar sin glucosa.
- **La mashua:** es un tubérculo que se cultiva en la Sierra norte y central de los Andes ecuatorianos, se siembra en pequeñas parcelas, junto a cultivos de papa, oca y melloco; tradicionalmente se consumen cocidos de manera directa o como parte de coladas, cremas o locros, por su alto contenido en carbohidratos tiene un importante valor calórico.

- **El melloco:** es un tubérculo que se cultiva en localidades de la Sierra, se consume cocinado como parte de ensaladas, sopas, locros y refrescos; este alimento contiene vitamina C y tiene un alto contenido hídrico.
- **La oca:** es un tubérculo que se cultiva en la región andina, se consume cocido, asado, en locro, chichas o en mermelada, este alimento tiene un alto componente en hidratos de carbono.
- **El amaranto o sangorache:** es un grano muy parecido a la quinua aunque más pequeño, se cultiva a lo largo del callejón interandino, tradicionalmente la espiga se la usa para la elaboración de la colada morada, horchata, en las provincias de Imbabura, Pichincha y Cañar usan las hojas en las preparaciones de coladas, ensaladas y morcillas de chancho, el amaranto se utiliza en la preparación de coladas con chocolate, tamales y pimientos rellenos; este alimento tiene un alto contenido en lisina, fósforo y vitamina C.
- **La quinua:** es un grano de origen nativo de la región Sierra, tradicionalmente se utilizan para preparar sopas y coladas, las hojas de la planta de quinua también son comestibles, se las puede emplear ya sea crudas o cocidas, este alimento contiene lisina, y la calidad de la proteína de la quinua es superior a la de la carne y a la leche de vaca.
- **El capulí:** es una fruta dulce y energética, se cultiva en la Sierra ecuatoriana en lugares templados, se puede comer de forma directa o a través de preparaciones como el popular jucho que es una bebida elaborada con arroz de cebada o harina de maíz, se preparan también dulces con panela y coladas, bebidas, pollo en salsa de capulí, este alimento es rico en hidratos de carbono y en azúcares.
- **El taxo:** es un fruto de cultivo prolongado, la planta de taxo es un arbusto trepador que vive sobre los árboles, se lo cultiva en la región Sierra, especialmente en los cantones de Pelileo, Tisaleo, Mocha y Ambato, se consume crudo, se prepara pollo en salsa de champiñones y taxo, se lo utiliza en la preparación de jugos, espumillas y helados, este alimento es rico en minerales como el fósforo y tiene un alto contenido hídrico.
- **El tomate de árbol:** es un fruto cultivado en zonas de climas templados y frescos de la Sierra, tradicionalmente se usa para preparar jugos y helados, además se consume en dulces, mermeladas, jaleas, chichas, compotas o como condimento del tradicional ají, se prepara cerdo en salsa de tomate de árbol y torta armada de tomate de árbol, este alimento contiene fósforo, vitamina A y C.

- **La uvilla:** fruto de cultivo prolongado, la planta es un pequeño arbusto, se cultiva en climas fríos de la Sierra, tradicionalmente es recolectada y consumida cruda, sin embargo, en la actualidad es procesada para obtener mermelada, yogur, dulces, helados y licores, además es un ingrediente muy atractivo para la elaboración de ensaladas de frutas o vegetales por su sabor agridulce, se prepara ensalada caliente con uvilla, trucha envuelta en salsa de uvilla y papas cocidas, uvillas en almíbar de panela y cedrón, este alimento contiene vitamina A y C y un alto contenido hídrico.
- **El maíz:** es un grano que ha gozado de una significativa presencia en las antiguas culturas de nuestro continente, formando parte de la dieta desde hace más de cinco mil años, se cultiva tanto en la Sierra como en la Costa, el maíz es consumido desde su estado tierno hasta su máxima maduración, como choclo, humitas, tamales, chuchuka, sango, muziguita, tortillas, en bebidas como la chicha, morocho de dulce, entre otros.
- **El plátano:** es una planta nativa del sudeste asiático y fue introducida a nuestro territorio con la llegada de los españoles, se cultiva en zonas cálidas, en la Costa y en algunas provincias de la Amazonía, en el país existe una gran variedad de especies en diferentes tamaños y sabores, la banana madura se puede consumir directamente ya que es percibida como cualquier otra fruta dulce, se prepara platos como el conocido bolón, tigrillo, chucula, entre otros.
- **La yuca:** es un tubérculo histórico en la gastronomía ecuatoriana, se cultiva en clima cálido y húmedo está adaptado al ecosistema de la Costa y Amazonía, las familias los cultivan en huertos para su consumo durante todo el año, se utiliza en la preparación de harina o almidón de yuca, tamales, humitas de dulce, pan de yuca, tortillas, locro de yuca, llapingachos, muchines, arepas de yuca, chicha de yuca, entre otros.
- **La papa:** tubérculo andino de consumo masivo, existe una diversidad de especies, sólo en las provincias de Chimborazo y Tungurahua se identificaron 34 especies, se utiliza para preparar locro de papa, llapingachos, molo de papa, además se menciona que el plato de papas cocinadas con cuy ha sido consumido por los pueblos andinos especialmente durante actividades sociales, rituales y festivas, otro plato famoso entre los pueblos andinos del norte de Ecuador es el cariucho, consumido durante la siembra y constituido por papas, presas de cuy, ají, mote y una salsa.

- **El cangrejo:** proviene de la familia de los crustáceos, el Golfo de Guayaquil es su hábitat natural, se han elaborado variedad de platos criollos elaborados con carne de cangrejo, se mencionan el “papiado” de cangrejo, la cangrejada, el aguado de cangrejo, el sango, la sopa, carapacho de cangrejo relleno, cangrejo encocado, entre otros.
- **El cacao:** este producto se remonta a tiempos inmemorables, se dio de manera silvestre en la zona de la Amazonía, los usos y saberes en torno al cacao fino de aroma en el Ecuador puede ser considerado un patrimonio intangible del país, las variedades de cacao fino de aroma que se cultivan mayormente en la zona de Tena, Archidona y Arosemena de Tola en la provincia de Napo, son dos y se distinguen por su color rojo y amarillo, este alimento se prepara tradicionalmente en bebida también se ha procesado y obtenido una gran variedad de dulces y chocolates a base de cacao.
- **Pesca artesanal en Galápagos:** la cocina en Galápagos por lo general utiliza como producto principal los obtenidos de la pesca artesanal, los principales elementos comestibles son: canchalagua, pulpo, langosta, bacalao, entre los platos preparados podemos citar el arroz con bacalao y el ceviche de canchalagua.

#### **1.6. Importancia del turismo gastronómico y su impacto en la economía local**

Los estudios realizados en materia de turismo gastronómico, según Schlüter & Thiel (2008), iniciaron después de la realización del Congreso Mundial de Turismo Gastronómico realizado por la Organización Mundial del Turismo (OMT) en Chipre, ciudad de Lárnaca en el año 2000.

En un principio, para realizar un enfoque del turismo gastronómico es fundamental delimitar el comportamiento de quien lo practica, de ahí que:

“El turismo gastronómico es una rama del turismo cultural en el cual el desplazamiento de visitantes se da por motivos vinculados a las prácticas gastronómicas de una determinada localidad” (Gândara et al., 2008, pág. 181 citado por Mascarenhas & Gândara 2010, pág. 779).

Torres Bernier (2003) señala que hay turistas que “se alimentan” y otros que “viajan para comer”. Estos turistas que interesados por la comida realizan su búsqueda desde una

perspectiva que puede ser tanto cultural como fisiológica, aunque el objetivo final es encontrar placer. El último caso difiere de los turistas que sólo se alimentan, porque estos ven a la comida desde una perspectiva fisiológica que no los motiva a viajar. Por lo tanto, los turistas gastronómicos son, sin duda, aquellos que buscan comida; siendo la gastronomía, en este caso, el principal atractivo o, usando la terminología de Baptista (1990), el recurso primario del destino visitado. La forma como el turista encara la gastronomía y la intensidad con que ésta afecta su viaje es decisiva para entender el turismo gastronómico. (Oliveira, 2011, pág. 739)

Consecuentemente se puede definir al turismo gastronómico como

La visita a productores primarios y secundarios de alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y lugares específicos donde la degustación de platos y/o la experimentación de los atributos de una región especializada en la producción de alimentos es la razón principal para la realización de un viaje. (Hall & Sharples, 2003, pág.10 citado por Schlüter & Thiel, 2008, pág. 250)

Por lo tanto:

La gastronomía comienza a ser relacionada con el ambiente visitado. Esto es lo que diferencia al turismo gastronómico del sector convencional de alimentos y bebidas. La localidad donde el plato típico es presentado al turista se destaca por la constante búsqueda de relaciones entre la historia de la población y la actividad turística como un todo. (Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 782)

Según el gastrónomo Alfredo Saramango, en los últimos años se verificó el “surgimiento de un turismo que busca restaurantes y lugares públicos, donde se pueda comer bien, con el mismo entusiasmo con que antes se buscaban iglesias románicas” (Saramango, 2002, pág. 17 citado por Oliveira, 2011, pág. 740).

Sin embargo, es importante destacar que el turismo gastronómico no tiene por qué ser valorado únicamente por extranjeros, sino que entre regiones relativamente cercanas o incluso entre municipios se puede dar el disfrute de estas experiencias relacionadas con la gastronomía y la tradición local y se pueden valorar de igual modo (Delgado, 2012).

Este -nuevo segmento- da origen a lo que se llama turismo gastronómico y aparece como un segmento cada vez más importante. De acuerdo a Saramango (2002) citado por Oliveira (2011, pág. 740) destaca que “es posible encontrar por todos lados personas que viajan para -experimentar, degustar, probar nuevos sabores- ya sea en restaurantes, ferias gastronómicas, cenas medievales, y otros eventos”.

El turismo gastronómico puede ser comprendido como parte integrante del turismo cultural ya que permite conocer los hábitos y tradiciones de los pueblos y a su vez implica

una interacción por un lado con el espacio natural en lo que respecta a la producción de bienes y por otro lado en la interacción social en lo que respecta a la prestación de servicios y a la preservación del patrimonio gastronómico (Mascarenhas & Gândara, 2010).

En lo que concierne a las motivaciones gastronómicas culturales, hay que tener en cuenta la importancia de la comida en la cultura de la civilización. Es decir, “la comida es una parte importante de la cultura. Implica unión con el pasado, es un legado de otras civilizaciones, forma parte de la identidad y refleja la vida de las personas” (Roden, 2003, pág. 9 citado por Oliveira, 2011, pág. 742).

De este modo,

Los turistas ven a la gastronomía como la posibilidad de conocer mejor la cultura de un lugar. No es sólo el acto de probar la comida que atrae turistas por motivos culturales, sino la posibilidad de conocer los rituales y hábitos asociados a la gastronomía de un pueblo, la posibilidad de visitar museos sobre esta temática o aprender a preparar platos de un determinado lugar. (Oliveira, 2011, pág. 743)

Desde el punto de vista académico han surgido modelos que procuran categorizar a las atracciones turísticas, de entre ellos, los dos más difundidos según Oliveira (2011) son: el modelo de Inskeep (1991) y el modelo de Swarbrooke (2001), en el primero, las agrupa en tres categorías: atracciones naturales, atracciones culturales y tipos especiales de atracciones, en donde la gastronomía es relegada a un segundo plano, el segundo modelo sugiere cuatro categorías: atracciones naturales, eventos y festivales, atracciones construidas por el hombre con la intención de atraer turistas y atracciones construidas por el hombre sin la atracción de atraer turistas, este modelo no menciona directamente a la gastronomía pero sí a los restaurantes, afirmando que desempeñan un papel secundario y no son atractivos.

El no reconocimiento en los modelos académicos de la gastronomía como atractivo turístico primario lleva a cuestionar la existencia del turismo gastronómico de forma clara y menospreciar su estudio. Así, urge realizar estudios que puedan cambiar esta visión y que demuestren incuestionablemente que la gastronomía es un atractivo turístico, más allá de que el turismo gastronómico sea un nicho de mercado. (Oliveira, 2011, pág. 744)

“El turismo gastronómico no siempre es motivador de flujos turísticos por sí solo pero contribuye a generar nuevos nichos de mercado que complementen la oferta turística

principal, lo que puede conformar una demanda específica como es el caso de las rutas gastronómicas” (Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 780)

Clemente et al. (2008), refiere que el turismo gastronómico implica diversos beneficios para la sociedad receptora, es por ello que se está poniendo en marcha acciones de recuperación, conservación y valorización del patrimonio, por lo que se prioriza la transmisión de las recetas ancestrales, la conservación de las formas de agricultura tradicional, y demás acciones para la puesta en valor de los recursos locales y con ello fomentar y potenciar el turismo gastronómico.

De entre los efectos positivos que trae el turismo gastronómico se pueden citar los siguientes: “proporciona mayor atractivo para los turistas y visitantes, complementa la oferta turística local, atrae nuevas inversiones a la localidad donde se desarrolla, contribuir al aumento de la generación de empleo y a la recaudación de impuestos, difundir la cultura local” (Mascarenhas, 2005 citado por Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 779).

Este tipo de turismo “aporta riqueza y valor añadido a aquellas regiones que han sabido valorar su patrimonio gastronómico” (Morales & Gómez, 2006, pág. 259).

En definitiva,

“La actividad turística hace uso de ese patrimonio (Álvarez, 2002) para difundir las cocinas tradicionales, y que sean percibidas como algo cultural en la representación de la localidad que está siendo visitada, donde el turista puede conocer, disfrutar de la cultura y apreciar los sabores que la identifican”. (Mascarenhas & Gândara, 2010, pág. 780)

Razón por la cual, los países se están preocupando por valorizar la gastronomía típica nacional, para así fortalecer en primer lugar la identidad de nuestras tradiciones autóctonas y además establecer una imagen regional e internacional que incentive a las personas a trasladarse a ese destino.

## **CAPÍTULO 2**

### **SITUACIÓN GEOGRÁFICA, ECONÓMICA, SOCIAL Y PRODUCTIVA DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE**

## 2.1. Generalidades del cantón El Pangui de la provincia de Zamora Chinchipe

### 2.1.1. Situación geográfica.

“El cantón el Pangui es uno de los 9 cantones de la Provincia de Zamora Chinchipe, ubicado al sur de la región Amazónica” (Dayaneth & Ximena, 2010).

“El Pangui más conocido como la “Orquídea de la Amazonia”” (Ecuador Ama la Vida , s.f). “Está ubicado al Nor-Este de la Provincia de Zamora Chinchipe, a 30° 37’09” de latitud Sur y 78°35’0” de Longitud Oeste; su altitud está en 815 metros sobre el nivel del mar” (Dayaneth & Ximena, 2010).

“El nombre del cantón se deriva del vocablo “PANKI” idioma shuar, en la actualidad se pronuncia PANGUI, mismo que hace honor a un inmenso remolino, ubicado en las faldas del rio Zamora el cual baña las tierras Panguences” (GADP Zamora Chinchipe, s.f.).

De acuerdo a la “*Ficha de cifras generales*” (2014) publicada por el Sistema Nacional de Información (SNI), el cantón El Pangui se encuentra en la zona 7 de planificación, como se muestra en la Figura 1, siguiente:



**Figura 1: Ubicación geográfica del cantón El Pangui**

Fuente: Ficha de cifras generales (2014), SNI.

Los límites territoriales son:

- **Al Norte**, con el Cantón Gualaquiza, Provincia de Morona Santiago.
- **Al Sur y al Oeste**, con el Cantón Yanzatza.
- **Al Este**, límites internacionales de la República del Perú.

### **2.1.2. Extensión.**

La extensión del cantón El Pangui es de 604.77 kilómetros cuadrados (GADM El Pangui, 2016).

### **2.1.3. Clima.**

“El Pangui está ubicado en un bosque húmedo tropical, la temperatura media oscila entre los 20°C y 24°C” (Dayaneth & Ximena, 2010). De acuerdo a Songor (2013) “En este cantón los meses más fríos son de junio a septiembre y los meses con temperaturas más altas corresponden a octubre, noviembre y diciembre”.

### **2.1.4. Precipitación.**

“El Pangui se caracteriza por ser altamente lluvioso presenta un clima cálido húmedo, con una precipitación anual que oscila entre 1750 y 2500 mm, una altitud que va desde los 748 msnm, hasta los 2178 msnm”. “La precipitación total anual en el cantón tiene un valor promedio de 1813.5 mm”. (Songor, 2013)

### **2.1.5. Orografía.**

La mayor parte de la población de El Pangui se encuentra asentada junto a las orillas del río Zamora, el terreno en su mayor parte es plano con una pendiente promedio de 10%, el terreno está bastante elevado del nivel del río; y por consiguiente la evacuación de aguas lluvias y residuales no constituye un problema porque se presenta una topografía adecuada para su circulación (Songor, 2013).

### **2.1.6. Hidrografía.**

El cantón El Pangui, se encuentra cubierto por una exuberante vegetación y grandes zonas montañosas desde las cuales se desprenden un sin número de vertientes de regular caudal, dando origen a los principales ríos y quebradas las que desembocan el gran río llamado “Zamora” que tienen sus orígenes en los flancos de la provincia de Loja recogiendo las aguas del Parque Nacional Podocarpus, llegando a unirse con el caudal del río Yacuambi, río Nangaritzza, río Nangipa, río Zarza, río Blanco (GADP Zamora Chinchipe).

Además, (Songor, 2013) en su trabajo de fin de Titulación menciona que, a más del río Zamora, encontramos la presencia de los ríos; Chuchumbletza, Uwent's, Machinaza, Quimi, Pachicutza; ubicados a lo largo y ancho de su territorio.

## 2.2. Situación política y administrativa

El cantón El Pangui se localiza al noreste de la provincia de Zamora Chinchipe, en la Amazonía sur del Ecuador. Respecto de su creación:

El gobierno del Dr. Rodrigo Borja haciendo uso de sus facultades, emitió el Decreto Constitucional publicado en el Registro Oficial Nro. 622, del 14 de febrero de 1991, declarándolo al El Pangui como un nuevo cantón de la provincia de Zamora Chinchipe. (Songor, 2013, pág. 27).

De acuerdo a la división político administrativa (2011) publicada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) el cantón El Pangui, está formado por cuatro parroquias: El Pangui (parroquia urbana), El Güismi, Pachicutza y Tundayme (parroquias rurales).



**Figura 2: División político administrativa del cantón El Pangui**

**Fuente: Ficha de cifras generales (2014), SNI**

La parroquia **El Pangui**, es urbana, tiene 11 comunidades shuar, 4 barrios rurales y 5 barrios urbanos. Se caracteriza por tener suelos muy fértiles dentro de los cultivos de mayor importancia está el maíz, plátano, yuca café y cacao. Tiene una extensión territorial de 149.75 kilómetros cuadrados.



**Figura 3: Centro parroquia El Pangui**

**Fuente: La Hora Nacional, (2011)**

La parroquia **Tundayme** se ubica al noreste del cantón, cuenta con las siguientes comunidades/barrios como son: Cabecera Parroquial de Tundayme, San Marcos, Valle del Quimi, Manquinatza Alto, Quimi, Churuwua y Etsa. Se caracteriza por ser forestal y ganadera y también se da la agricultura, aunque esta en menor escala, se cultiva; naranjilla, plátano, yuca y caña de azúcar. Su extensión territorial: es de 261.27 km<sup>2</sup>

La parroquia **El Guismi** se localiza al norte del cantón, su nombre se debe a una planta llamada wuais (Guayusa), a este pertenecen las siguientes comunidades y barrios: Chuchumletza, Santiago Pati, Pakintza, Guismi, Santa Cruz, Santa Rosa, La Palmira, Miassi, Argelia, Uwents, El Porvenir, Remolino, San Andres y los Hachales.

Su extensión territorial es de 99.04 km<sup>2</sup>, en esta parroquia se han implementado grandes extensiones de pastizales para la cría de ganado bovino, también se da la agricultura debido a la gran calidad de sus suelos aluviales arenosos.

La parroquia **Pachicutza** cuenta con los siguientes barrios; Pachicutza, Santa Rita, San Roque, Catacocha, La Delicia, El Mirador, San Francisco, Reina del Cisne y Buena Fe, Achunts, Wachapa, Shakay, Marali y Nueva Esperanza.

Sus habitantes se dedican a la agricultura ganadería y al aprovechamiento de madera para su comercialización. Tiene una extensión territorial de 122.04 km<sup>2</sup>

## 2.3. Diagnóstico socio cultural

### 2.3.1. Aspectos demográficos.

Según los datos del VII censo de población realizado por el INEC (2010), en el cantón El Pangui de la provincia de Zamora Chinchipe existe un total de 8.619 habitantes distribuidos en las diferentes parroquias como se muestra en la tabla siguiente:

**Tabla 1: Distribución de la población por parroquia y por área, 2010**

Parroquia	Área Urbana	Área Rural	Total
El Pangui	3,084	1,904	4,988
El Guismi		1,604	1,604
Pachicutza		1,290	1,290
Tundayme		737	737
<b>Total</b>	<b>3,084</b>	<b>5,535</b>	<b>8,619</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de datos del VII Censo de Población, REDATAM, INEC (2010)

En términos de crecimiento poblacional, se presenta la tabla siguiente:

**Tabla 2: Población 2001 y 2010 del cantón El Pangui y su tasa de crecimiento**

Censo 2001	Censo 2010	Tasa de crecimiento 2001-2010
7.441	8.619	15,83%

Fuente y elaboración: propia a partir de datos del VI y VII Censo de Población, REDATAM, INEC

La tasa de crecimiento del censo del 2010 frente al 2001 es de 15.83%, que expresado en términos absolutos representa un incremento de 1.178 habitantes en 9 años.

Algo que es muy importante mencionar es que el cantón se caracteriza por tener una población bastante joven, concentrada principalmente en el área urbana a diferencia del segmento de adultos mayores que se encuentran mayormente en el área rural.

También se puede mencionar que en el 2001 por el contrario al 2010 existe mayor concentración de población en el área urbana.

Al 2015 el cantón El Pangui cuenta con una población total de 9.992 habitantes, (REDATAM, INEC)

### 2.3.2. Etnias.

“Entre los grupos étnicos que habitan el cantón se encuentran; colonos, mestizos, shuar, saraguro y afro ecuatorianos; estos últimos provenientes de la costa ecuatoriana (sic)” (Dayaneth & Ximena, 2010).

Cabe recalcar que la etnia shuar es nativa de las provincias de Zamora Chinchipe y Morona Santiago, fue la primera en habitar estas tierras, esta etnia aún mantiene ciertas tradiciones nativas como pesca, caza y la recolección de frutos, lamentablemente debido a varios factores como la colonización y migración, se está perdiendo sus costumbres y en su mayoría ya no hablan el idioma shuar. Además, existen otras costumbres que también han ido desapareciendo como su vestimenta típica, o a su vez han ido adoptando las costumbres de los colonos del cantón (PDOT El Pangui, 2016).

### 2.3.3. Migración.

Según datos obtenidos en el último censo 2010, citado por (Dayaneth & Ximena, 2010) “un total de 278 personas del cantón emigraron a otros países, entre los principales destinos estuvieron España, Estados Unidos, Colombia, Bélgica, Francia e Italia, se conoce que del total 177 fueron hombres y 101 mujeres”.

**Tabla 3. Motivos de emigración de los habitantes del cantón El Pangui**

Porcentaje (%)	Motivo de emigración
88,12%	Oportunidades de trabajo
6,84%	Visita a familiares
2,15%	Estudio
2,89%	Razones desconocidas

Fuente y elaboración: propia a partir de datos disponibles en Dayaneth & Ximena, (2010)

El principal motivo de la emigración de la población Pánguense es por situaciones de pobreza y en busca de un buen trabajo que les ayude a solucionar y mejorar su nivel de vida familiar.

### 2.3.4. Educación.

“La Educación es lo que transmite la cultura permitiendo su evolución” “El cantón cuenta con 35 establecimientos de educación primaria y uno de educación secundaria colegio “Técnico Agropecuario Ecuador Amazónico”, tanto en el área urbana como rural” (Dayaneth & Ximena, 2010, pág. 21). Además, en la actualidad este cantón ya cuenta con Educación Superior “La Universidad estatal Amazónica abrió su oferta académica el 18 de

febrero de 2016, en El Pangui, inicialmente con las carreras de Turismo y Biología” (Ministerio Coordinador de Conocimiento y Talento Humano, 2016).

### **2.3.5. Analfabetismo.**

Según el INEC (2010) citado por la Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES, 2014) el analfabetismo en el cantón El Pangui “es de 9.8% en mujeres y de 6.1% en hombres”. En el PDOT de El Pangui (2016), se menciona que en el cantón El Pangui el analfabetismo ha reducido en un 4% con respecto al 2001, es decir que prevalece de analfabetismo de 7,92% por cada 100 habitantes en el 2010 y el resto saben leer y escribir”.

### **2.3.6. Indicadores de desarrollo humano y pobreza.**

“La pobreza en el cantón el Pangui por Necesidades Básicas Insatisfechas (NBI) es de 9.6% con respecto a la provincia de Zamora Chinchipe” (SENPLADES, 2014).

### **2.3.7. Fiestas comerciales y religiosas.**

En el cantón existen varias celebraciones durante todo el año, las siguientes festividades se han considerado las más comunes entre los habitantes.

- En la cabecera cantonal: se celebra el aniversario de cantonización el 14 de febrero.
- El 13 de mayo, fiesta en honor a la Virgen de Fátima patrona de la Iglesia del cantón El Pangui.
- El 01 de enero, en el Barrio Chuchumbletza la fiesta en honor a la Virgen de la Nube.
- El 15 de agosto fiesta del Barrio Reina del Cisne.
- El 2 de octubre, en el Barrio San Roque la fiesta de la Virgen del Rosario.
- En el barrio Jesús del Gran poder la fiesta a Jesús del Gran de Poder el 05 de diciembre (GADP Zamora Chinchipe, s.f.).
- El 16 de abril en la parroquia el Güismi se celebra la fiesta en honor a la Virgen de la Dolorosa.
- El 28 de septiembre en la parroquia Tundayme se celebra la fiesta en honor a la Virgen de las Mercedes (PDOT El Pangui, 2016).

### **2.3.8. Gastronomía tradicional.**

“La que tiene mayor acogida entre la población mestiza del cantón son: tilapia frita, sudado de tilapia y caldo de gallina criolla. Sin embargo, existen comidas y bebidas tradicionales de la etnia shuar, y que también han sido adoptados entre los colonos del cantón. Entre estos tenemos: Ayampaco de pollo o pescado, chicha de yuca o chonta y chontas cocinadas” (PDOT El Pangui, 2016).

### **2.3.9. Historia del patrimonio gastronómico**

Su alimentación se basaba en la yuca, papachina, plátano, cuyas siembras cultivan las mujeres alrededor de la casa, además de la caza y pesca en los que se ocupaban ordinariamente los hombres.

Apenas despierta la mujer prepara la comida, para el marido y los hijos, la comida consistía en lo que se logre tener de la cacería, la carne silvestre la preparan en hojas de plátano o de cumbia y la ponen al fuego o simplemente la asan a fuego limpio al igual que los ya famosos “ayampacos” ya sea de pollo o de pescado por su sabor diferente son los favoritos en la región, toda esta comida la acompañan con una bebida muy deliciosa que es la chicha.

Algo que es muy importante mencionar es que el shuar puede pasar largo tiempo sin probar carne ni pescado, aún puede pasar días enteros sin comer nada, pero es imposible que pase muchas horas sin tomar chicha. Si tiene chicha todo tiene con ella y le basta, porque le sirve de comida y bebida.

### **2.3.10. Hoteles.**

El Pangui cuenta con 4 hoteles: “Estrella del Oriente, tiene una capacidad de 40 habitaciones, Los Hachales cuenta con una capacidad de 30 habitaciones, El Pangui, tiene una capacidad de 20 habitaciones, Hotel Quezada: tiene una capacidad de 10 habitaciones” (GADM El Pangui, 2016).

### **2.3.11. Principales atractivos turísticos.**

“El nombre del cantón El Pangui proviene de la terminología shuar “PANKI” que significa boa o lugar de las boas, estos animales vivían en el inmenso remolino ubicado en las faldas de río Zamora” (GADM El Pangui, 2016).

Los principales destinos turísticos con los que cuenta el cantón El Pangui son los siguientes:

✓ **Cóndor Mirador:**

Categoría: sitios naturales

Tipo: sistema de áreas protegidas

Subtipo: bosque protector

Se localiza a 48,5 kilómetros de la ciudad, recorriendo la vía El Pangui – Chuchumbleta – Tundayme, se asienta en la Cordillera del Cóndor, esta cordillera biológicamente ha sido catalogada como una de las zonas más biodiversas del mundo, por poseer un gran potencial tanto histórico, paisajístico y biológico. (Ecuador Ama la Vida, s.f)

✓ **Reserva Natural los Hachles:**

Categoría: sitios Naturales

Tipo: bosques

Subtipo: bosque húmedo tropical Amazónico

Según datos de Ecuador Ama la Vida (s.f.), la reserva “se ubica a 5 km de la ciudad del Pangui”, “es considerada en la actualidad como un área protegida y también como patrimonio de los indígenas shuaras ya que ellos aprovechan su fruta y su belleza” (GADP Zamora Chinchipe, 2016), los cuales llegan a medir hasta 35 metros de altura.

✓ **Cascada Machinatza:**

Categoría: sitios Naturales

Tipo: ríos

Subtipo: cascada

La cascada Machinatza alto, “se encuentra ubicada a 9km de la ciudad, en esta cascada el visitante puede bañarse y disfrutar en familia” (GADP Zamora Chinchipe, 2016). “Tiene una altura aproximada de 10 metros, el agua presenta una coloración rojiza por sus minerales” (Ecuador Ama la Vida, s.f).

✓ **Orquídeas El Pangui:**

Categoría: manifestaciones culturales

Tipo: realizaciones técnicas y científicas

Subtipo: vivero

“En el cantón existen 3 Orquidearios, estas especies son comercializadas en las ciudades de Cuenca, Gualaceo, Quito y Guayaquil, además de comprar el turista puede fotografiar las diferentes especies” (Ecuador Ama la Vida, s.f). Por lo cual al cantón se lo conoce como la orquídea de la Amazonía.

✓ **Rio Zamora:**

Categoría: sitios Naturales

Tipo: ríos

Subtipo: rápidos o raudales

“En el cantón el Pangui, el rio Zamora es navegable en toda su extensión, en él se puede observar la gran variedad de Flora y Fauna” (GADP Zamora Chinchipe, 2016).

✓ **El Quimi:**

Categoría: sitios naturales

Tipo: ríos

Subtipo: cascadas

La cascada El Quimi tiene una altura de 160 metros, para llegar a El Quimi se tiene que pasar el río Zamora y se lo hace en la gabarra, también el turista podrá hacer canotaje siguiendo el río arriba hasta llegar a la cascada (GADP Zamora Chinchipe, 2016).

## **2.4. Principal actividad económica**

La principal actividad agrícola del cantón se da en los valles de los ríos: Zamora, Chuchumbleta y el Guismi, debido a que estos suelos son aptos para la agricultura, razón por la cual se cultivan principalmente el plátano, guineo, caña de azúcar, café, cacao y cítricos (PDOT El Pangui, 2016).

## 2.5. Situación económica del cantón según el sector de producción

De acuerdo a la tabla se puede observar que la población del cantón se encuentra económicamente activa en un 50.40% es decir que tienen una ocupación o la están buscando; y el restante representa a la población inactiva, es decir a la población que no tiene trabajo y no lo está buscando.

**Tabla 4: Total absoluto y relativo de la PEA y PEI del cantón El Panguí**

Población económicamente activa (PEA)	Población económicamente inactiva (PEI)	Total	PEA de la localidad	PEA respecto a su total/provincia
3147	3095	6242	50.40%	8.70%

Fuente y elaboración: propia a partir de los datos disponibles en el PDOT del GADM El Panguí, (2016)

La actividad económica del cantón El Panguí, según mencionan en su trabajo de fin de titulación (Dayaneth & Ximena, 2010, pág. 20):

Se basa principalmente en la ganadería (producción de leche y comercialización de carne) y piscicultura, en un 60%. El 30% de la población local se dedica al comercio ya que poseen (ferreterías, tiendas de abarrotes, hoteles, restaurantes, panaderías, farmacias, boutiques, etc. Y Finalmente un 10% de la población se dedica a la agricultura. También mencionan a la minería como una actividad que se está posicionando como la principal fuente de empleo en la localidad.

Según el PDOT de El Panguí (2016) los habitantes del cantón “se dedican mayormente al sector económico primario con un total de población de 1,643 personas económicamente activas, mismo que representa el 57% frente a los demás sectores”.

A continuación, se encuentra una tabla que indica la PEA por rama de actividad:

**Tabla 5. PEA por rama de actividad del cantón El Panguí**

ACTIVIDAD ECONÓMICA	SECTOR	POBLACIÓN
Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	Sector primario	1,643.00
Explotación de minas y canteras		
Manufactura	Sector industrial	350.00
Suministro de electricidad y de agua	Sector servicios	881.00
Construcción		
Comercio		
Actividades de alojamiento y de comidas		
Transporte, información y comunicaciones		
Actividades financieras		
Actividades profesionales e inmobiliarias		

Administración pública		
Enseñanza		
Salud		
Otros servicios		

Fuente y elaboración: propia a partir de los datos en el PDOT GADM El Pangui (2016)

## 2.6. Movilidad energía y conectividad

### 2.6.1. Redes viales y de transporte.

Para llegar al cantón El Pangui se cuenta con una vía primaria conocida como la Troncal Amazónica, desde el cantón Zamora existen 79 kilómetros, dicha vía continúa a la provincia de Morona Santiago, así mismo existen vías secundarias y terciarias que conectan a las diferentes parroquias, barrios y comunidades, de igual manera también existe el transporte fluvial, pero en pequeña magnitud, este a través del río Zamora (PDOT El Pangui, 2016).

**Tabla 6: Cooperativas de transporte de pasajeros provincial y cantonal de El Pangui**

Cooperativa de transporte de pasajeros, cantonal, provincial.	Cooperativas de transporte de pasajeros de alquiler	Transporte de carga a nivel cantonal, provincial y nacional
Loja	Camionetas Centinela del Cóndor	Compañía de Transporte de carga pesada CHACHO CARDENAS
Nambija	Camionetas Pangui Trans	
Cariamanga	Taxis 14 de Febrero	
Yanzatza	Taxis Ejecutivo	
16 de agosto	Taxis servipangui	
Zamora	Transporte Mixto Castro, Arias, Armijos y Asociados S.A	
Gualaquiza	Transporte mixto doble cabina JAGUAR S.A	Compañía de Transporte de carga pesada MANCHINATZA
-	Transporte de taxis "TransAnturios".	
-	Compañía de taxis "Transecuacobre S.A"	
-	Compañía de taxis convencionales "Orquidea Trans S.A"	

Fuente y elaboración: propia a partir de datos disponibles en el PDOT GADM El Pangui (2015)

### **CAPÍTULO 3**

## **IDENTIFICACIÓN DE LOS RECURSOS ALIMENTICIOS TÍPICOS, TRADICIONALES Y ANCESTRALES DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE**

### **3.1. Metodología**

#### **3.1.1. Diagnóstico de los productos alimenticios ancestrales.**

Mediante resultados obtenidos del levantamiento de información realizado en el cantón El Pangui, referente a sus productos primarios, y a partir de los cuales se obtiene productos elaborados que se consumen en la zona, mismos que forman parte del Patrimonio Alimentario del cantón, lo cual se entiende como la herencia cultural y natural que trae consigo cada alimento y cada plato que consumimos.

“La gastronomía ecuatoriana debido a su gran valor histórico y amplia riqueza culinaria, representa un legado cultural a través del compartir sabores y saberes y la adaptación a una gran biodiversidad natural que otorga, a cada región del país, una característica particular asociada al placer de comer y beber bien” (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013). Además, al hablar un poco de la historia de la gastronomía ecuatoriana nos damos cuenta que esta posee una cultura gastronómica abundante y variada, la herencia tanto indígena como europea ha cimentado un sincretismo que se centra tanto en la sazón como en la creatividad constante (Ministerio de Turismo, 2014).

Gracias a la investigación realizada en el cantón El Pangui se ha podido constatar que este cuenta con una extensa gastronomía, caracterizada por productos de la zona, adquiriendo así un estilo único muy marcado, en donde destacan productos como: plátano, maíz, café, cacao, guineo, yuca, papachina, fréjol. De los cuales se obtiene diferentes platos para el consumo diario.

#### **3.1.2. Metodología técnica.**

La metodología según Carvajal (2013) trata de una serie de conceptos y técnicas que abren el camino del descubrimiento y de la invención, por lo tanto, se refiere a los métodos y procedimientos que se siguen para alcanzar los objetivos propuestos, debido al propósito del presente trabajo de investigación los estudios aplicados son de carácter exploratorio-descriptivo, el primero se realiza cuando el tema ha sido poco estudiado y existe poca literatura y el segundo busca especificar las propiedades, características y rasgos de la población en estudio para lo cual se recolecta información que permita describir y analizar el objeto de estudio (Hernández, et al., 2006).

La presente investigación se basó en el enfoque cualitativo de investigación debido a que no se utilizaron modelos matemáticos para describir la situación gastronómica del cantón El Panguí, sino que se realizó una exposición de las cualidades gastronómicas locales, mediante la recolección y análisis de datos mediante una investigación de campo la misma que se realizó a través de encuestas y entrevistas, en las que además se obtuvo fotos y audios que facilitaron los resultados de la presente investigación.

Por su parte, la investigación cualitativa se basa en una lógica y proceso inductivo en el cual se pasa de un conocimiento de determinado grado de generalidad, a un nuevo conocimiento de mayor grado de generalidad, es decir, de lo particular a lo general (Carvajal, 2013), por lo tanto, el investigador entrevista a una persona, analiza los datos que obtuvo y saca conclusiones; posteriormente, entrevista a otra persona, analiza esta nueva información y revisa sus resultados y conclusiones; del mismo modo, efectúa y analiza más entrevistas para comprender el fenómeno que estudia, es decir, procede caso por caso, dato por dato, hasta llegar a una perspectiva más general (Hernández, et al. 2014).

La investigación realizada incluye las siguientes modalidades: revisión bibliográfica, investigación de campo y encuestas.

### **3.1.3. Revisión bibliográfica.**

Consiste en la recolección de información a través de fuentes secundarias, como internet, libros, que permita obtener la literatura adecuada sobre los conceptos de gastronomía, productos y formas de cultivo, términos culinarios, preparación de recetas, entre otros, que sirvan de referente para el desarrollo del proyecto de investigación.

### **3.1.4. Investigación de campo.**

Se ejecuta mediante contacto directo con la población objetivo, es decir, las personas del cantón El Panguí mayores a 65 años de edad, ya que ellas son las que han transportado las antiguas costumbres culinarias y conocen las modificaciones que han ido teniendo las diversas formas de preparación de recetas de la zona. Para recopilar la información requerida se visitaron hogares tanto de las zonas urbanas como rurales de todas las parroquias que conforman el cantón, también se buscaron lugares de concurrencia masiva como: parques, restaurantes, mercados del cantón y plazas.

### 3.1.5. Entrevistas.

La recolección de información se obtiene mediante un dialogo directo con la población objetivo con la ayuda de un listado de preguntas, previamente preparadas, para conocer los principales productos alimenticios incluyendo sus formas de preparación.

El tipo de entrevista aplicada es abierta o denominada “semiestructurada”, esto debido a que el “Manual para la elaboración del Atlas Gastronómico del Ecuador” así lo aconseja, por lo tanto, se trata de una entrevista flexible e inclusive dinámica de modo que las personas entrevistadas tengan la confianza de proporcionar la información requerida y además propicien información adicional mediante sus historias y experiencias. Los modelos de encuestas se encuentran expuestos en el anexo 1, asimismo se incluye el manual del encuestado que propone algunos temas que se tratarán en la discusión con los entrevistados.

1. Principales productos de cultivo en el cantón
  - a. Nombre común del producto
  - b. ¿Otros nombres de este alimento?
  - c. Forma de obtención cultivo/crianza/recolección/caza/pesca
2. Productos que ya no se cultivan en el cantón
3. Uso que se les da a los productos que se cultivan en el cantón
  - a. Uso gastronómico -Nombre plato/bebida/postre
  - b. Otro uso que se le da a cada producto/tiene algún uso medicinal
4. Productos propios del cantón
5. Fechas o zonas de cultivo de los productos
6. Contextos festivos y/o religiosos
7. Platos típicos, tradicionales y ancestrales que se preparan en el cantón
8. Platos que ya no se preparan en el cantón
9. Ingredientes base de las preparaciones

De igual forma y para obtener mejores resultados en la investigación, el Manual Metodológico para la elaboración del Atlas de Patrimonio Alimentario, impartido por el “Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador” propone una guía de entrevista de productos primarios vegetales y animales, es decir temas que se tratarán con los entrevistados.

- I. Origen/ancestralidad del alimento
  - ¿Otros nombres de este alimento?
  - ¿Siempre se cultivó/crió? ¿Hace cuánto se cultiva/cria en esta zona
  
- II. Variedades, descripción y estado de conservación
  - ¿Cómo es el producto? (forma, tamaño, color, sabor)
  - ¿Conoce otras variedades/razas de este alimento? ¿Se cultivan/crian? ¿Dónde?
  - ¿Cómo se diferencian las variedades/razas entre sí? (principales características)
  - ¿Se pueden encontrar cada una de estas variedades o están desapareciendo?
  
- III. Formas de obtención / ciclo productivo
  - ¿Cómo se siembra/cria? ¿En qué época se realiza la siembra/crianza?
  - ¿Este cultivo/crianza tiene algún cuidado especial? ¿En qué época se realiza?
  - ¿Cómo se cosecha/cria? ¿En qué época se realiza?
  - ¿Siempre han sembrado/criado así?
  - ¿Se sigue enseñando a los más jóvenes la producción de este alimento?
  
- IV. Zonas de producción/crianza
  - ¿En qué zonas se cultiva/cria? ¿En qué parroquia, localidad?
  - ¿Puede sembrarse/criarse en otras zonas?
  
- V. Usos gastronómicos
  - ¿Qué partes de este alimento son comestibles? (¿puede comerse la raíz, las hojas, la corteza? ¿Las orejas, los cachetes, sesos?)
  - ¿Se come crudo o se hacen preparaciones? ¿Cuáles?
  
- VI. Propiedades/usos medicinales
  - ¿Este producto tiene algún uso medicinal? ¿O es importante su consumo para la salud / nutrición??
  - ¿Cómo se usa? ¿En qué casos?

VII. Contextos festivos

- ¿Existe alguna fiesta relacionada a la producción de este alimento?
- ¿En qué fiesta? ¿Cuándo se realiza? ¿Se elabora algún plato especial con este producto?

VIII. Espacios de comercialización (mercados populares, poblaciones)

- ¿La crianza/caza/pesca/recolección es para el autoconsumo o también para la venta?
- ¿En esta población, en dónde puede adquirirse? ¿Qué otros lugares?
- ¿En cuál(es) mercado(s) podemos encontrarlo? (nombre, ubicación).
- ¿Qué días y en qué horario funciona el mercado?

**3.1.6. Población y muestra.**

El levantamiento de la información se basó en un muestro no probabilístico casual o incidental, por lo que, la muestra está conformada por sujetos fácilmente accesibles y presentes en un lugar determinado y en un momento preciso (Cantoni, 2009), es decir, se trata de un proceso en el que el investigador incluye en la muestra a la población mayor de 65 años conforme se presenta y hasta que la muestra alcance el tamaño deseado.

Para poder determinar el número total de encuestas a aplicar en el cantón El Pangui, se consideró información proveniente del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos 2001 y 2010, a partir de lo cual se realizó una proyección a 2015 del total de habitantes en un rango de edad comprendido entre 65 años a 90 años.

Para determinar la proyección a 2015 primero se obtiene la media geométrica, con la siguiente fórmula obtenida del INEC.

$$GM = \sqrt[n]{\frac{V_f}{V_i}} - 1$$

Dónde:

GM= media geométrica

n= número de años entre los censos.

$V_f$ = número de personas en el censo 2010.

$V_i$ = número de personas en el censo 2001.

Obteniéndose,

$$GM = \sqrt[9]{\frac{415}{272}} - 1$$

$$GM = \sqrt[9]{1.53} - 1$$

$$GM = 0.048$$

Por lo tanto, la proyección para el año 2015 es la siguiente:

$$\text{Año 2015} = V_f * GM + V_f$$

$$\text{Año 2015} = 415 * 0.048 + 415$$

$$\text{Año 2015} = 435$$

Por lo tanto, el número total de habitantes mayores a 65 años proyectados a 2015 es de 435 personas.

A continuación, se obtiene la muestra, de acuerdo a Baca Urbina (2013) la fórmula utilizada es la siguiente:

$$n = \frac{N * z^2(p * q)}{e^2(N - 1) + z^2(p * q)} \quad (1)$$

Dónde:

n= muestra o número de encuestas.

z= distribución normalizada, si z=1.96 el porcentaje de confiabilidad es de 95%.

p= proporción de aceptación deseada (0.9)

q= proporción de rechazo (0.1)

e= porcentaje deseado de error (5% = 0,05)

Obteniéndose,

$$n = \frac{435 * 1.96^2(0.9 * 0.1)}{0.05^2(435 - 1) + 1.96^2(0.9 * 0.1)}$$

$$n = \frac{435 * 3.8416(0.09)}{0.0025(434) + 3.8416(0.09)}$$

$$n = \frac{435 * 0.3457}{1.085 + 0.3457}$$

$$n = \frac{150.3795}{1.4307}$$

$$n = 105 \text{ encuestas}$$

El resultado es de 105 encuestas a realizar en el cantón El Pangui, con lo que se pretende recabar información sobre los productos gastronómicos, su uso gastronómico, los platos típicos, tradicionales y ancestrales, así como los ingredientes base de la cocina local.

### 3.2. Diagnóstico de los productos y gastronomía del cantón El Pangui

La aplicación de la encuesta permitió obtener los siguientes resultados:

#### 3.2.1. Principales productos alimenticios del cantón El Pangui.

Se mencionan los productos agrícolas de recolección y que se cultivan, así como la pesca, caza y crianza de animales que son característicos del cantón El Pangui.

**Tabla 7. Principales productos alimenticios del cantón El Pangui**

N°	a. Nombre Común	b. Se le conoce con algún otro nombre	Frecuencia	Porcentaje
	<b>Productos de cultivo</b>			
1	Plátano	Plátano verde	100	6,36%
2	Yuca	Yuruma/shuar	96	6,11%
3	Cacao		87	5,50%
4	Maíz		67	4,26%
5	Guineo		53	3,37%
6	Papaya		51	3,24%
7	Fréjol	Poroto	47	2,99%
8	Caña		41	2,61%
9	Café		44	2,80%
10	Papachina		43	2,74%
11	Piña		40	2,54%

12	Naranjilla		35	2,23%
13	Naranja		32	2,04%
14	Lechuga		27	1,72%
15	Tomate riñón		25	1,59%
16	Limón		22	1,40%
17	Nabo		19	1,21%
18	Guaba	Guaba de bejuco	19	1,21%
19	Guayaba		18	1,15%
20	Culantro		17	1,08%
21	jengibre		16	1,02%
22	Pepino		16	1,02%
23	Maracuyá		16	1,02%
24	Perejil		15	0,95%
25	Mandarina		15	0,95%
26	Malanga/papa shuar		14	0,89%
27	Borojó	Quinke/pelma o sango	12	0,76%
28	Membrillo		11	0,70%
29	Cebolla de hoja		11	0,70%
30	Camote	Inchi/shuar	11	0,70%
31	Aguacate silvestre	Iñaku	9	0,57%
32	Zapallo natural		9	0,57%
33	Zapote		8	0,51%
34	Papa aérea		7	0,45%
35	Orégano		7	0,45%
36	Guineo orito		6	0,38%
37	Col	Samu/shuar	6	0,38%
38	Achiote		5	0,32%
39	Jamaica		5	0,32%
40	Plátano maqueño/ verde y maduro		4	0,25%
41	Maní		4	0,25%
42	Apio		3	0,19%
43	Tomate de árbol		3	0,19%
44	Papa tulla		3	0,19%
45	Acelga		3	0,19%
46	Noni		3	0,19%
47	Granadilla de monte	Granadilla silvestre	3	0,19%
48	Guanábana		2	0,13%

49	Limón dulce	Limón	2	0,13%
50	Tumbo	Badea	2	0,13%
51	Toronche		2	0,13%
52	Mango		2	0,13%
53	Melón		1	0,06%
	<b>Animales de crianza</b>			
54	Ganado/vacas		72	4,58%
55	Tilapia/negra y blanca		68	4,33%
56	Porcino/cerdos		67	4,26%
57	Gallinas		57	3,63%
58	Cuy		31	1,97%
59	Pato		12	0,76%
60	Pavos		4	0,25%
61	Rana	Rana Toro	4	0,25%
62	Ganso		3	0,19%
	<b>Animales de caza</b>			
63	Guanta		19	1,21%
64	Guatusa		15	0,95%
65	Yamala		11	0,70%
66	Tumulle	Armadillo o shushulo	4	0,25%
67	Sajino	Coche de monte	2	0,13%
	<b>Animales de pesca</b>			
68	Corroncho		16	1,02%
69	Pescado blanco		12	0,76%
70	Bagre		5	0,32%
71	Anguila	Bagre de la Amazonia	3	0,19%
72	Pescado cachema		1	0,06%
	<b>Productos de recolección</b>			
73	Palma de chonta/chonta	Chontaduro	43	2,74%
74	Muquindes		4	0,25%
	<b>Total</b>		<b>1572</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** De acuerdo al diagnóstico realizado mediante encuestas aplicadas en los diferentes sectores que conforman el cantón El Pangui de la provincia de Zamora Chinchipe y al ser un cantón muy rico en productos animales y vegetales, se pudo conocer 74 productos alimenticios con los que cuenta el cantón, para su mejor estudio se

los ha clasificado de la siguiente manera: productos de cultivo en la zona, animales de crianza, caza y pesca y productos de recolección.

La agricultura es uno de los pilares fundamentales en la economía del cantón El Pangui, los mismos que han servido de alimento desde tiempos ancestrales hasta la actualidad, es por ello que dentro de la sección de **productos que se cultivan** en el cantón (53 productos que se cultivan) destacan como principales de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados: el plátano con un 6,36%, la yuca con 6,11%, seguidamente se encuentra con un 5,50% el cacao nacional siendo también una de las mayores fuentes de ingresos para las familias pánguense ya que su producción se destina al comercio y muy poco para su consumo local, en este contexto, resulta importante destacar que, Ecuador ocupa el sexto puesto en exportaciones de cacao y a nivel de América Latina es el productor número uno (El Comercio, 2013).

Continuando con los productos que se cultivan en el cantón El Pangui, en cuarto lugar, se encuentra el maíz con el 4,26% siendo este un producto muy importante para la economía del cantón ya que se utiliza para el comercio “maíz duro seco” mientras que el “maíz duro tierno” para el consumo humano, seguidamente se encuentra el guineo con el 3,37% siendo un producto predominante en cada una de las comunidades del cantón sirviendo así de base en la alimentación de sus habitantes, de igual manera se encuentra la papaya con un 3,24%, el fréjol con el 2,99%, la caña con el 2,61%, el café con el 2,80%, la papachina con el 2,74%, la piña con el 2,54%, la naranjilla con el 2,23%, la naranja con el 2,04%, la lechuga con el 1,72%, 1,59% el tomate riñón, el limón con el 1,40%, el nabo con el 1,21%, la guaba con el 1,21%, la guayaba con un 1,15%, el culantro con el 1,08%, destacan también, el jengibre, el pepino, la maracuyá con un porcentaje igual de 1,02%, y finalmente los productos que se encuentran menor al 1% mandarina, malanga, membrillo, zapote, camote, aguacate, papa aérea, guineo orito, plátano maqueño, tomate de árbol, cebolla de hoja, papa tulla, guanábana, limón dulce, borjón, orégano, perejil, maní, tumbo, toronche, apio, col, acelga, jamaica, noni, granadilla de monte, melón, achiote, mango, cuya suma de porcentajes significa un 11,95%.

En cuanto a los **animales de crianza** en el cantón, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, sobresale el ganado vacuno con el 4,58%, para la producción de carne, mismo que es comercializado principalmente en las ciudades de Cuenca, Loja y Guayaquil y también para el autoconsumo considerándose de esta manera como una de las principales fuentes de ingresos más importante para el cantón;

seguido por la piscicultura, reproducción o cría de tilapias, con un 4,33% mismo que en los últimos años ha aumentado su producción y consumo, este producto es para el comercio local y provincial; a continuación, se encuentra el ganado porcino con el 4,26%, seguidamente se encuentran las aves de corral usadas para comercio local y consumo mismo de las familias pánguense, como las gallinas con el 3,63%, la crianza de cuyes con el 1,97%, los patos con el 0,76%, los pavos con el 0,25%, el cultivo o crianza de una especie de anfibio conocido como rana toro con el 0,25%, y finalmente la crianza de gansos con el 0,19%.

A continuación, analizaremos el componente **animales de caza** es decir animales silvestres, es conveniente mencionar que la caza de animales ha disminuido considerablemente debido a la prohibición de la caza indiscriminada y por temas de conservación del ecosistema. De acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, están: la quanta con el 1,21%, guatusa con el 0,95%, la Yamala con el 0,70%, el Tumulle conocido como armadillo con el 0,25% y finalmente dentro de este grupo se encuentra al sajino o llamado coche de monte con el 0,13%.

En cuanto a los **animales de pesca** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, se encuentra al corroncho como uno de los principales con el 1,02% seguido por el pescado blanco con el 0,76%, el bagre con el 0,32%, anguila o bagre amazónico con el 0,19%, y finalmente el pescado cachema o corvina con el 0,06%, siendo todos estos productos de pesca de agua dulce, encontrándose estos en el río Zamora, son usados generalmente para consumo de las comunidades de la población local.

Y, finalmente se encuentran los **productos de recolección**, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, están: la palma de chonta con el 2,74% del cual se extrae el palmito y la fruta conocida por el mismo nombre “chonta” y finalmente se encuentran los muquindes con el 0,25% siendo estos también extraídos de la planta de chonta, estos últimos son utilizados principalmente para el consumo de las comunidades shuar que se asientan en este cantón.

Se evaluaron los resultados obtenidos en la encuesta realizada en el cantón El Pangui con los resultados de la Encuesta de superficie y producción agropecuaria continua (ESPAC) para el año 2015 realizada por el INEC para la provincia de Zamora Chinchipe, cuyos principales resultados se muestran a continuación:

**Tabla 8. Principales productos alimenticios de la provincia de Zamora Chinchipe**

Producto	Producción nacional (toneladas)	Producción provincial (toneladas)	% de participación
Maíz suave seco	26,550	776	2.92%
Cacao	180,192	918	0.51%
Yuca	75,200	214	0.28%
Ganado vacuno	4,115,213	85,642	2.08%
Ganado porcino	1,637,662	5,202	0.32%

Fuente y elaboración: propia a partir de datos de ESPAC 2015 realizado por INEC.

Estos resultados permiten identificar que, aunque los datos de ESPAC 2015 son a nivel provincial, efectivamente están relacionados con los productos principales obtenidos de la aplicación de la encuesta en el cantón El Pangui, y aunque difiere el orden jerárquico respecto de la producción a nivel nacional brinda un marco de referencia general de los principales productos de mayor producción a nivel provincial, esto permite validar los resultados de la encuesta realizada en el cantón El Pangui.

A continuación, se muestran las tablas de productos alimenticios del cantón El Pangui:

**Tabla 9. Cacao**

<b>Nombre común</b>	Cacao	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Theobroma cacao (ESTERCULÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Pepa de oro; criollo o nacional	
<b>Ancestralidad</b>	Nativos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El cacao es una fruta de origen tropical, árbol de flores pequeñas y hojas largas, su fruto aparece en la copa de los árboles y debajo de las ramas, su cascara es de color verde cuando está tierno y se pone de color amarillo y rojo cuando ya está de cosechar, su grano está cubierto por una pulpa rica en azúcar de la que se puede hacer jugo y el grano transformado en chocolate es muy rico, tiene un agradable aroma	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La producción del cacao se da de los 4 a los 5 años de plantación y de allí la floración 2 veces al año, en la primera de octubre a marzo es recomendable cosechar	

	cada 8 días debido a que da mayor cantidad de frutos y en la segunda temporada de mayo a julio cada 21 días.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas a este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Este fruto es utilizado en la gastronomía para la elaboración del chocolate (bebida) y chocolate elaborado	
<b>Propiedades</b>	El cacao es una fruta rica en grasas, fibra, magnesio, potasio, manganeso, Zinc y vitaminas del grupo B. Destaca por ser un alimento antioxidante debido a su riqueza en flavonoides, con propiedades para mejorar la salud del corazón (Botanical , 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cacao</b>	Fruta de climas calientes pero que necesita de sombra para dar mayor producción	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 10. Café

<b>Nombre común</b>	Café	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Coffea arabica L. (RUBIÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Esta planta se cultiva principalmente en lugares cálidos, mide alrededor de 2 metros, sus hojas son elípticas de color verde oscuro sus ramas son flexibles y sus flores son de color blanco y con un agradable aroma, su grano es de color verde y cuando ya está maduro es de color rojo o púrpura son dulces brillantes y carnosos.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El café florece del tercer al cuarto año de cultivo, al comienzo de la temporada de lluvias en los meses de junio y agosto se cosecha.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto.	
<b>Usos gastronómicos</b>	Este producto es utilizado en la gastronomía para la elaboración del café bebida que es consumida por la mayoría de la población por su sabor	
<b>Propiedades</b>	Por su alto contenido en cafeína se lo utiliza para estimular el organismo, se usa para mantenerse despierto evitando la somnolencia, mejora el rendimiento físico y mental. (Botanical, 2017)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Café</b>	De su flor se desprende un agradable	Común

	aroma a Jazmín. Se da el café arábigo.	
--	--	--

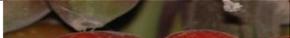
Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 11. Plátano

<b>Nombre común</b>	Plátano	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Musa paradisiaca (MUSÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Plátano verde	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El plátano es de forma alargada, curvo y puede llegar a pesar unos 200 gramos, su cascara es de color verde y gruesa y su interior o alimento es de color blanco y de consistencia arenosa.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El Ecuador y el cantón poseen un clima ideal para la producción de plátano, este producto se da después del año dos meses de sembrado y se cosecha durante todo el año siendo en los meses de invierno (enero, febrero y marzo) los de mayor producción	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	El plátano en la gastronomía pánguense tiene diferentes usos, con él se pueden hacer chifles, patacones, molo o majado, empanadas de verde, bolones de verde, colada de plátano, harina de plátano, chicha de plátano también es utilizado para preparar varias sopas como el sancocho o sopa de patacones. También se utilizan sus hojas para envolver distintas preparaciones como ayampacos y tamales.	
<b>Propiedades</b>	Es muy rica en minerales como el potasio, magnesio, apenas contiene sodio y también aporta cantidades interesantes de vitaminas del grupo B. (PRO ECUADOR , 2015)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Plátano</b>	Este producto requiere de altas temperaturas entre 20°C y 30°C, de lo contrario su desarrollo será lento y la fruta se dañaría.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 12. Plátano maqueño

<b>Nombre común</b>	Plátano Maqueño	
---------------------	-----------------	---

<b>Nombre científico</b>	Musa paradisiaca (MUSÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Plátano Alcanfor	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El plátano maqueño es pequeño, curvo mide de unos 15 a 20 cm de largo y 5 cm de ancho aproximadamente, su cascara es de color verde rojiza y gruesa y en su interior el alimento es de color rosado, pegajoso y un poco dulce.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	En el cantón El Pangui el plátano maqueño es una fruta utilizada más para consumo de la misma población.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	El plátano maqueño en la gastronomía pánguense tiene diferentes usos, principalmente se lo puede consumir crudo como fruta, por su sabor dulce, también se los prepara frito y cocinado.	
<b>Propiedades</b>	Es producto es muy rico en azúcares, potasio, participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos. Contiene vitaminas del grupo B, sobre todo, ácido fólico, el cual ayuda a disminuir niveles elevados de colesterol. También contiene vitamina E (Provefru Group , 2012).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Plátano</b>	Este producto requiere de altas temperaturas entre 20°C y 30°C, de lo contrario su desarrollo será lento y la fruta se dañaría.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 13. Yuca

<b>Nombre común</b>	Yuca	
<b>Nombre científico</b>	Manihot esculenta (EUFORBIÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Yuruma conocida así por la etnia shuar	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La raíz es la principal parte comestible de esta planta su color externo es café y su color interno es blanco, su tallo es leñoso y ramificado y sus hojas son lobuladas y de color verde rojizo	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La yuca es un alimento que se cultiva en todo el cantón, se puede cosechar entre los 8 y 24 meses después de haberla plantado.	

Fuente: Google Imágenes.

<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	La yuca es un alimento que posee diferentes usos gastronómicos, además es la base de la alimentación de muchas personas no solo en el cantón, sino que también en el país, se lo utiliza en sopas, cocinada para acompañar con carne, chicha de Yuca, aliñada, en Tortillas de yuca, empanadas de yuca	
<b>Propiedades</b>	La yuca es un tubérculo con beneficios nutricionales gracias a su alto contenido en hidratos de carbono, además cuenta con un alto contenido de vitaminas y minerales (Natarsan, 2017). Además, este producto tiene propiedades antibacterianas que ayudan a la limpieza del colon.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Yuca</b>	Su poder energético hace que se convierta en un alimento para deportistas, es recomendado para todas las edades.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 14. Maracuyá

<b>Nombre común</b>	Maracuyá	
<b>Nombre científico</b>	Passiflora edulis (PASIFLORÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Se conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es una fruta tropical, planta que crece aproximadamente en unos 20 metros de largo en forma de enredadera o bejuco, su cascara es de color amarillo y un poco dura, su pulpa es agridulce y aromático.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El maracuyá toma de 8 a nueve meses para realizar la primera cosecha la cual dura dos meses de producción y lo hace dos veces al año, es una planta de ciclo corto.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	Esta fruta por su agradable sabor agridulce es más utilizada en el cantón para la realización de fresco o bebida de maracuyá, de igual manera se la puede degustar fresca como fruta.	
<b>Propiedades</b>	La maracuyá es una fuente de proteínas, minerales y carbohidratos, al tener elevado contenido en fibra, el maracuyá mejora el tránsito intestinal ayudando a reducir	

Fuente: Google Imágenes.

	enfermedades como estreñimiento, además sirve para los dolores menstruales (Camargo, 2010).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Maracuyá</b>	Fruta de color amarillo redondeada mide de 4 a 10 cm de diámetro	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 15. Guineo

<b>Nombre común</b>	Guineo	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Musa acuminata (MUSÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Verde/ Maduro/seda/ jibaro	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El banano es una planta que crece en ambientes tropicales y húmedos tiene una altura aproximada de 3 metros, varía dependiendo de la forma de cultivo, su fruto se da en racimo es alargado, curvo, su piel es gruesa, de color verde y amarillo cuando está maduro, es harinoso un poco dulce y carnoso.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Es una fruta que se puede conseguir durante todo el año, este producto empieza a dar sus frutos después de los 7 a 9 meses de su plantación, de allí unos tres a cuatro meses hasta que la fruta madure y muere la planta madre, de la cual ya se han generado retoños para nuevo cultivo.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	Es un producto de uso gastronómico mundial, que tiene diversos usos; molo o majado, en sopas, frito, cocinado para acompañar carnes, como fruta cuando está maduro.	
<b>Propiedades</b>	El banano además de su rico sabor tiene beneficios para la salud por su nivel de potasio es un alimento popular para agregar a las dietas, además de fortalecer el sistema digestivo a través de su fibra soluble lo cual ayuda a bajar los niveles de colesterol (Mendez, 2016), además del potasio es un fruto rico en calcio, magnesio, fósforo, hierro y en vitaminas A, B, C y E.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guineo</b>	Es un cultivo que se da durante todo el año al igual que el guineo orito que es de la misma familia, pero más pequeño. Las variedades que existen son: seda y jibaro.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 16. Maíz

<b>Nombre común</b>	Maíz	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Zea mays (POACEAE)	
<b>Otros nombres locales</b>	Se lo conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico no nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El maíz es un cereal que crece en lugares cálidos, su tallo es delgado parecido al de la caña mide unos 2 metros de altura aproximadamente sus hojas son alargadas y finas arrollada al tallo del cual nacen varias mazorcas cubiertas por filas de granos que son la parte comestible de la planta.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Este producto se da en todo el cantón, se lo cultiva dos veces al año ya que es un cultivo de rápido crecimiento, en 4 meses ya se puede obtener cosecha y se puede volver a sembrar la época de siembra es de septiembre a enero y se cosecha entre marzo y agosto	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto.	
<b>Usos gastronómicos</b>	El maíz es uno de los cereales más importantes a nivel mundial, ya que ha sido fuente de alimento de muchas civilizaciones por muchos años, su uso gastronómico es variado ya que se lo puede utilizar cuando aún está tierno para hacer humas, choclos cocinados, asados y cuando el maíz está seco se pueden elaborar tamales, tortillas de maíz.	
<b>Propiedades</b>	Este alimento es muy completo ya que contiene vitaminas A, B y E. Ayuda a metabolizar las grasas de manera mucho más rápida, mejorando el tránsito intestinal (Naturesan, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Maíz</b>	Se da en climas tropicales principalmente.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 17. Fréjol

<b>Nombre común</b>	Fréjol	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Phaseolus vulgaris (FABACEAE)	
<b>Otros nombres locales</b>	Poroto	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es una planta trepadora, de hojas lanceolada, da frutos en forma de vaina color verde y el alimento es de color blanco con tonalidades rojas.	

<b>Zonas de producción</b>	
<b>Cantón El Pangui</b>	El frejol es de rápido crecimiento es decir cultivo corto se da en todo el cantón dura de 4 a 5 meses para la producción en tierno y un mes más para el seco, dependerá de la calidad de suelo y clima.
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto
<b>Usos gastronómicos</b>	El consumo del fréjol puede ser tierno o seco, se lo usa para la elaboración de sopas y menestras.
<b>Propiedades</b>	El fréjol es uno de los alimentos más consumidos debido a su gran valor nutricional, ya que aporta al organismo, carbohidratos, vitaminas, minerales como el hierro, potasio y magnesio, ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer de colón (Felix, 2011).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Fréjol</b>	Se cultiva en suelos no muy salinos de climas fríos y cálidos. Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 18. Tomate riñón

<b>Nombre común</b>	Tomate riñón	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Solanum lycopersicum (SOLANÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Tomate de carne	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Sus flores son de color amarillo sus frutos son de color rojo cuando están maduros.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El tomate riñón se cultiva en zonas cálidas - húmedas.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	El tomate riñón se lo puede consumir crudo en ensaladas, además se lo utiliza como ingrediente para carnes.	
<b>Propiedades</b>	El tomate riñón tiene vitaminas A y C, se encuentran en mayor cantidad en su pulpa, este producto destaca también por los minerales (potasio) y agua que contiene. También contiene licopeno que ayuda a proteger de un gran número de problemas cardíacos (Pérez, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Tomate riñón</b>	Este cultivo necesita de un	Común

	clima soleado, húmedo y caliente	
--	----------------------------------	--

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 19. Tomate de árbol

<b>Nombre común</b>	Tomate de árbol	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Solanum betaceum (SOLANÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta del tomate de árbol tiene hojas enteras de nerviación marcada, de flores pequeñas de color blanco, su fruto es a manera de un ovalo, su piel es lisa de color rojo o naranja, la pulpa es jugosa, algo ácida, de color naranja, a roja, con numerosas semillas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se da en todo el cantón no se lo utiliza para comercio si no solo para consumo de la población, se da en zonas de climas templado.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	Su fruto se lo utiliza para preparar jugos	
<b>Propiedades</b>	El tomate de árbol tiene alto contenido de beta-caroteno, vitaminas C y B6, hierro, potasio, magnesio, fósforo y ácido ascórbico (Jardín Botánico Gijón , s.f.).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Tomate de árbol</b>	Es una planta delicada al frío y vientos, generalmente se cultiva bajo sombra.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 20. Pepino

<b>Nombre común</b>	Pepino	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Cucumis sativus (CUCURBITÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El crecimiento de la planta de pepino se da todo el año pero su producción es mayor en los meses de mayo y julio, es rastrero o trepador, puede llegar a medir de 3 a 5 metros,	

	sus hojas son de forma acorazonada su flor amarilla su fruto es alargado y cilíndrico de color verde oscuro y su parte interna es carnosa de color blanco con semillas amarillas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	El pepino se da en todo el cantón no se lo utiliza para comercio si no solo para consumo de la población, debido a que su cultivo es menor.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	El pepino se consume crudo para la elaboración de ensaladas.	
<b>Propiedades</b>	El pepino es un alimento muy bueno para la salud debido a la cantidad de agua que este posee, también contiene ácido ascórbico y ácido cafeico, los cuales ayudan a calmar irritaciones de la piel y reducen la hinchazón (Complejo B, s.f.).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Pepino</b>	Se cultiva todo el año	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 21. Lechuga

<b>Nombre común</b>	Lechuga	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Lactuca sativa; L Familia: Asteraceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre.	
<b>Ancestralidad</b>	Contemporáneo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La lechuga sus hojas se encuentran en forma de roseta, su borde es acerrado, su tallo es ramificado y cilíndrico, tiene un sabor suave y es refrescante.	
<b>Zonas de Producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Es un producto que se lo encuentra en todo el cantón ya que es un cultivo de ciclo corto que lo siembran todas las familias en sus huertas	
<b>Calendario Agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos Gastronómicos</b>	La lechuga, se consume su hoja generalmente fresca en ensaladas.	
<b>Propiedades</b>	La lechuga tiene vitaminas A, del grupo B (B1, B2, B3, B9), C y E. Posee minerales como el magnesio, potasio, calcio, sodio, hierro o selenio. Tiene flavonoides que cuidan el corazón, protegen al hígado y también es utilizado como diurético (Eco Agricultor , 2013).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		

<b>Lechuga</b>	Se puede cultivar durante todo el año, es propia de las regiones semitempladas.	Común
----------------	---	-------

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 22. Nabo

<b>Nombre común</b>	Nabo	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Brassica rapa Familia: Brassicaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El nabo es la raíz de la planta del mismo nombre, la carne de su fruto es blanca o amarillenta, está cubierta por una piel fina de color amarillo o blanco su forma es redonda. Se la consume como hortaliza.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se da en todo el cantón, especialmente en las huertas de los pequeños productores y familias.	
<b>Calendario Agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos Gastronómicos</b>	El nabo es utilizado mayormente en sopas, también cocinado como acompañante y en ensalada	
<b>Propiedades</b>	El nabo posee escaso valor nutritivo, contiene muy pocas proteínas, hidratos de carbono y grasas. Sin embargo es muy rico en minerales y vitaminas, como vitamina C y ácido fólico.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Nabo</b>	Producto que se puede cultivar en zonas frías o templadas.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 23. Perejil

<b>Nombre común</b>	Perejil	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Petroselinum sativum Familia: Apiaceae.	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El perejil es una planta que se cultiva todo el año, se da por semilla, alcanza los 40 cm de altura, su tallo es	

	erguido, sus hojas son de color verde oscuro, pecioladas divididas, un poco rizadas y tienen un agradable aroma, esta planta vuelve a rebrotar hasta cuando esta florece, sus flores son de color blanco verdoso.
<b>Zonas de Producción</b>	
<b>Cantón El Pangui</b>	Se da en todo el cantón, especialmente en las huertas de los pequeños productores y familias.
<b>Calendario Agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto
<b>Usos Gastronómicos</b>	El perejil es utilizado mayormente como condimento y aromatizante en sopas y en carnes, también es utilizado crudo en ensaladas.
<b>Propiedades</b>	El perejil contiene vitaminas A y C, provee vitaminas minerales y fibra para ayudar a mantener su cuerpo sano favorece la digestión, ayuda a abrir el apetito, también es diurético ayudando a la eliminación de líquidos corporales (Peggy Van Laanen y Amanda Scott, s.f.).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Perejil</b>	Es perejil para su cultivo, aunque prefiere los climas cálidos, se puede cultivar en todo tipo de clima. Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 24. Cebolla de hoja

<b>Nombre común</b>	Cebolla de hoja	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Allium cepa</i> ; L Familia: Amaryllidaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	También se le conoce como cebolla blanca	
<b>Ancestralidad</b>	Criolla	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es de cultivo de todo el año, sus raíces se forman en la base del tallo son poco abundantes, en el tallo se unen todas las hojas, su base es larga y carnosa, su tallo es hueco y cilíndrico, sus hojas son de color verde intenso y de buen aroma.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se cultiva en todo el cantón, especialmente en las huertas de los pequeños productores y familias.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos Gastronómicos</b>	Se la utiliza en alimentos cocidos o crudos, se consume su	

	tallo blanco y carnoso y sus hojas, en ensaladas y como condimento de diversos platos en sopas y carnes	
<b>Propiedades</b>	Representa una excelente fuente de vitamina K, beneficiosa para el tratamiento de enfermedades inflamatorias de los intestinos, también funciona como purificadora de la sangre, de igual manera ayuda a prevenir problemas cardiacos y derrames cerebrales. (Aron , s.f.)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cebolla de hoja</b>	La cebolla de hoja se da mejor en climas cálidos a fríos.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 25. Col

<b>Nombre común</b>	Col	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Brassica oleracea Familia: crucíferas	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criolla	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La col es un vegetal con hojas grandes fibrosas, en forma de roseta, sus hojas son de color verde oscuro de consistencia carnosa, se recoge las hojas y el tallo vuelve a dar más hojas	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Lo cultivan en las huertas de los pequeños productores y familias.	
<b>Calendario agrofestivo</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómicos</b>	La col es utilizada para ensaladas, sopas y también para rellenar las morcillas.	
<b>Propiedades</b>	La col contiene principalmente agua, hidratos de carbono, fibra y proteínas, vitamina C y minerales, también ayuda a eliminar los líquidos acumulados en el cuerpo, es decir funciona como diurético (Botanical online, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Col</b>	Es un vegetal que da mejor en lugares calientes, pero también se adapta a los lugares fríos.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 26. Caña de azúcar

<b>Nombre común</b>	Caña de azúcar	Fuen 
<b>Nombre científico</b>	Especie: Saccharum	

	officinarum L. Familia: Poaceae	<b>te: Google Imágenes.</b>
<b>Otros nombres locales</b>	Conocida simplemente como caña.	
<b>Ancestralidad</b>	Criollos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La caña de azúcar es una gramínea tropical, el tallo puede llegar a medir hasta 6 m tiene nudos y entrenudos, en cuyo tallo se forma y acumula un jugo rico en sacarosa, de ahí que el tallo es la parte esencial para la producción de azúcar. Su peculiaridad es que la planta retoña varias veces y puede seguir siendo cosechada cuando su tallo madura.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La cosecha se la realiza aproximadamente a los 13 meses cuando los tallos dejan de desarrollarse, es decir, cuando está maduro. La cantidad de producción depende de la variedad de caña, edad, madurez, suelo, métodos de cultivo y del clima (Díaz y Portocarrero, 2002). La cosecha se realiza de manera manual y para cortarla se utiliza generalmente un machete grande de acero.	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos gastronómico</b>	Se usa en la gastronomía para la producción de panela, también en la producción de aguardiente, como ingrediente para el tradicional canelazo y como fruta.	
<b>Propiedades</b>	El jugo de la caña de azúcar presenta glucosa, fructosa, sales, ácidos orgánicos entre otros (Díaz y Portocarrero, 2002).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Caña de azúcar</b>	La diversidad de climas permite el desarrollo de una gran variedad de caña de azúcar en las regiones del país.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 27. Guaba

<b>Nombre común</b>	Guaba	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Inga feuilleei Familia: Fabaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Guaba de bejuco	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El árbol por lo general es grande y contiene una fruta en forma de vaina de color verde oscuro en cuyo interior se encuentra la parte comestible que es como un algodón de	

	color blanco y tiene una semilla de color verde-café oscuro. Este fruto se caracteriza por ser muy dulce.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La vida útil de la planta es muy larga inclusive puede alcanzar hasta los 20 años. Da frutos generalmente en época lluviosa razón por la cual sólo se encuentra en ciertas temporadas del año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos gastronómico</b>	Se consume al natural, generalmente como aperitivo.	
<b>Propiedades</b>	Las propiedades medicinales son: desinflamatoria y ayuda en casos de flebitis, afecciones bronquiales, ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre, combate la desnutrición, controla la hipertensión arterial (Rodríguez, 2014).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guaba</b>	Existe una gran variedad de guabas, generalmente no requieren de cuidados especiales para su cultivo.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 28. Papaya

<b>Nombre común</b>	Papaya	 <p>Fuente: Propia del autor.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Carica papaya</i> Familia: Caricáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánica	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de papaya es un árbol que posee un tallo único cilíndrico, en su interior es hueco, puede llegar a alcanzar una altura de entre 2 a 10 metros. El fruto tiene forma más o menos cilíndrica, piriforme, en su exterior es de color verde, naranja o amarillo a medida que madura, su interior es jugoso y de color anaranjado o rojizo, con muchas semillas redondas y de color negro.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La humedad y el calor son las condiciones esenciales para el buen desarrollo del papayo, requiere zonas de temperatura media anual entre 20 y 22 °C. La fruta es cultivada y producida durante todo el año (PRO ECUADOR, 2014).	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto		
<b>Usos gastronómico</b>	Se puede consumir ya sea en forma directa o en la realización de jugos o batidos.	

<b>Propiedades</b>	Contiene vitaminas del complejo A y C, vitamina B1, B2, Niacina o B3, minerales como calcio, sodio, potasio, fósforo, hierro, entre los principales	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Papaya</b>	Las variedades producidas en Ecuador son tainung, maradol y la hawaina.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 29. La papachina

<b>Nombre común</b>	Papachina	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Colocasia esculenta Familia: Araceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Conocido como el "tubérculo amazónico"	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico no nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es una planta herbácea y suculenta formada por un cormo central comestible del que se originan los cormelos, raíces, y parte aérea.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Es una planta esencialmente tropical, cuando la lluvia es baja el crecimiento del cormo se reduce, requiere una temperatura promedio diario sobre 21 °C. No puede crecer bien en condiciones de bajas temperaturas (Granado, s.f.). Se pueden plantar durante todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos Gastronómico</b>	Generalmente se la prepara aliñada, frita, en sopas, cocinadas para acompañar con cuy y ayampacos.	
<b>Propiedades</b>	El principal alimento almacenado en el cormo son los hidratos de carbono. La papachina tiene un volumen alto de proteína y aminoácidos que otras raíces y tubérculos tropicales (Granado, s.f.)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Papachina</b>	Se desarrollan principalmente dos variedades: el tipo eddoe que posee cormos más pequeños y cormelos más grandes. Y el tipo dasheen, en el cual el cormo es grande y los cormelos más pequeños (Granado, s.f.).	Rara

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 30. Camote

<b>Nombre común</b>	Camote	
---------------------	--------	---

<b>Nombre científico</b>	Especie: Ipomoea batatas Familia: Convolvulaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Inchi/shuar	
<b>Ancestralidad</b>	Nativos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es una planta herbácea, se caracteriza por ser una enredadera perenne y trepadora de hojas cordiformes, su raíz tuberosa es la principal fuente de alimentación y posee un sabor dulce y muy agradable.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	El tradicional cultivo del camote en el Ecuador, esta favorecido pues el país posee características geográficas y climáticas adecuadas para su desarrollo. Se desarrolla bien en climas tropicales y subtropicales con temperaturas que oscilen de preferencia entre los 18 a los 28 °C (Benavides, 2011).	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos Gastronómico</b>	Se consume como chifles, cocinados como acompañante, además se prepara la colada de camote con leche.	
<b>Propiedades</b>	La raíz contiene grandes cantidades de almidón y azúcares, fibra, grasas, minerales, pigmentos, vitamina C, moderadas cantidades de vitaminas del grupo B, niacina, proteína, calcio, fósforo y hierro (Benavides, 2011)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Camote</b>	Existen muchas variedades, las más consumidas son la blanca, la amarilla y la morada (Benavides, 2011).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 31. Malanga/papa shuar

<b>Nombre común</b>	Malanga	 <b>Fuente: Google Imágenes.</b>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Xanthosoma sagittifolium Familia: Aráceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Quinke/pelma o sango	
<b>Ancestralidad</b>	Nativos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es una planta herbácea con una altura de 1 a 3 metros, suculenta y sin tallos aéreos. El tubérculo es la parte de la planta que se consume. El fruto está recubierto por escamas fibrosas, el color de la pulpa generalmente es blanco. (Zapata y Velásquez, 2013).	
<b>Zonas de producción</b>		

<b>Cantón El Pangui</b>	El Pangui por tener un clima cálido húmedo cuenta con óptimas condiciones para este cultivo. Este tubérculo requiere de gran cantidad de agua durante su desarrollo vegetativo. Los cultivos se dan en toda época del año, generalmente va intercalado con café, cacao, cítricos o plátano, es decir, se aprovecha el terreno cultivando malanga durante el ciclo hasta que estén listos los otros productos (La Hora, 2006). En Ecuador la cosecha se realiza a los 10 meses de edad para la malanga blanca y a los 12 meses para la malanga morada o lila (Malanga Ecuador, 2012).	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos Gastronómico</b>	La malanga se consume generalmente en sopas, chifles y en sancocho.	
<b>Propiedades</b>	El almidón y el contenido de minerales y vitaminas hacen de la malanga una fuente de alimentos nutritiva y de alta digestibilidad (Malanga Ecuador, 2012). La malanga tiene muchos nutrientes beneficiosos como la fibra dietética (Zapata y Velásquez, 2013).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Malanga</b>	En Ecuador, existen dos variedades de malanga disponibles que cuentan con características exportables: blanca (Xanthosoma), y amarilla o lila (Colacasia) (La Hora, 2006).	Rara

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 32. Aguacate silvestre

<b>Nombre común</b>	Aguacate	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Persea americana Familia: Lauráceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Iñaku	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El tamaño del árbol depende de la variedad. El fruto constituye una baya voluminosa con una semilla grande que puede presentar una forma ya sea alargada, aplanada, redondeada u ovalada. El fruto consta de tres partes: corteza, pulpa y semilla, la parte que se consume es la pulpa y tiene un sabor muy agradable (El Comercio, 2011).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El Ecuador es un país apto para la explotación del cultivo del aguacate. Las ventajas de cultivar aguacates es que	

	no requiere mayores cuidados y se está cosechando durante todo el año (El Comercio, 2011).
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto
<b>Usos gastronómico</b>	Se consume al natural como fruta o en ensaladas, generalmente se usa para acompañar sopas principalmente con "repe".
<b>Propiedades</b>	De entre las más importantes se mencionan: capacidad de vitalizar el sistema inmunológico, mejora la visión y protege a las células de los daños que causa el estrés, ayuda ante la presencia de problemas cardiovasculares por su concentración en antioxidantes, reducción del colesterol debido a que contiene grasas monoinsaturadas. De entre las vitaminas que posee están la E y el ácido fólico, también ácidos grasos, destacándose los Omega-9, 7, 6 y 3 (El Comercio, 2011).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Aguacate</b>	En el país se cultivan algunas variedades que provienen de tres tipos: guatemalteco, mexicano y antillano. Las dos primeras florecen en los valles interandinos y el antillano en la Costa (El Comercio, 2011). Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 33. Borojó

<b>Nombre común</b>	Borojó	 <p>Fuente: Propia del autor.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Borojoa patinoi Familia: Rubiáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Criollos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de borojó es un arbusto que alcanza una altura de 3 a 5 m, tallo erecto, hojas decusadas. El fruto del borojó es una baya carnosa y tiene de 7 a 12 cm de diámetro pudiendo ser piriforme y achatada en el ápice, cuando está madura es de color marrón. Su pulpa es pastosa, color pardo de buen sabor y aroma exótico (Aldaz, 2009).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El borojó requiere sombra al igual que el café, generalmente se desarrolla en un clima húmedo tropical a una temperatura promedio de 28 °C. La planta de borojó inicia la floración a partir del segundo año de la siembra y los frutos tardan en madurar 12 meses, este fruto no tiene	

	climaterio, es decir, si se cosecha verde no completa la maduración. La producción está repartida durante todo el año sin embargo la mayor producción se registra en los primeros meses del año (Aldaz, 2009).	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Generalmente se consume como fruta fresca y además se utiliza para preparar jugos.	
<b>Propiedades</b>	El borojó tiene un alto contenido de vitaminas, calcio, fósforo aminoácidos esenciales y carbohidratos, proporcionando beneficios a la salud (Torres y Farinango, 2013).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Borojó</b>	Las principales variedades de especies son: borojó panamensis, atlanticense, patinoi, sorbilis (Torres y Farinango, 2013).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 34. Guanábana

<b>Nombre común</b>	Guanábana	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Annona muricata Familia: Annonácea	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es un árbol siempre verde que pueda alcanzar a medir hasta 7 m de altura con crecimiento erecto. El fruto es de forma ovalada se asemeja mucho a un corazón, está cubierto de espinas suaves, la pulpa tiene una textura cremosa, jugosa y es de color blanca y es comestible, en su interior contiene abundantes semillas negras (Blacio, 2010).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La planta de guanábana tiene una producción casi permanente, habiendo meses en que su producción es mayor (Blacio, 2010). Cuando la fruta alcanza su desarrollo completo madura en corto tiempo. Se desarrolla en climas tropicales y con rangos de temperaturas de 2 a 28 °C.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos Gastronómico</b>	Se consume directamente y se utiliza en la preparación de jugos.	
<b>Propiedades</b>	Tiene un bajo contenido en grasas y un completo aporte de fibra, vitaminas y minerales. La pulpa contiene	

	glúcidos de fácil metabolismo, una pequeña porción de proteínas y de lípidos, así como vitamina C en pequeña cantidad y sales minerales especialmente de fósforo y potasio (Blacio, 2010).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guanábana</b>	En el país se encuentran tres grupos generales basados por su sabor: dulce, semiácida y semidulce (Blacio, 2010).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 35. Papa aérea

<b>Nombre común</b>	Papa aérea	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Dioscorea bulbifera Familia: Dioscoreaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico no nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es una planta herbácea con tallos cilíndricos, con grandes hojas pecioladas, anchas y acorazonadas, las ramas de la planta se extienden igual que una enredadera, es decir, es una planta trepadora. El tubérculo aéreo que crece en la base de las hojas es el producto alimenticio, el cual es de forma irregular, con los vértices redondeados y de color dorado, la pulpa es de color amarillento (El comercio, 2011).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La papa aérea es de climas tropicales. La mayoría de los tubérculos están aptos para el consumo a los 6 o 7 meses de la siembra (El comercio, 2011). La señal más evidente del momento de la cosecha es cuando la planta se comienza a secar y comienzan a desprenderse los tubérculos, otro indicador es el color de los tubérculos cuando pierden la coloración verdosa y grisácea para pasar a un color marrón (El horticultor, 2016).	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos Gastronómico</b>	Se utiliza cocinada para acompañar ayampacos y sopas.	
<b>Propiedades</b>	El componente principal de las raíces, tubérculos y bulbilos tropicales son los carbohidratos complejos en forma de almidón. Los tubérculos son ricos en carbohidratos, potasio y fósforo (Correa, Ciarfella y Dorta, 2014).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Papa aérea</b>	Su cultivo requiere de sombra, así como	Rara

	de árboles cercanos que sirvan de enredadera, se cultiva una gran variedad de esta especie, generalmente se distinguen de acuerdo a la forma que adquiere el tubérculo.	
--	---	--

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 36. Piña

<b>Nombre común</b>	Piña	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Ananas comosus Familia: Bromeliáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Nativos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La piña es una planta de flores moradas, cuyas hojas son rígidas y espinosas, el fruto es una baya grande, carnoso, fibroso y de sabor muy apreciado (Avelino, Buenaño y Sánchez, 2009).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Temperatura media anual entre 20 a 30 °C. El tiempo que toma cultivar la fruta se extiende hasta por dos años. El tiempo de producción de la planta es de hasta 14 meses en la primera cosecha. Se produce durante todo el año sin embargo las mejores calidades se consiguen de octubre a mayo, que es cuando está perfectamente madura (Avelino, Buenaño y Sánchez, 2009).	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos gastronómico</b>	Se consume en frescos, jugos, como fruta y además se elaboran mermeladas.	
<b>Propiedades</b>	Alto contenido en vitamina C, B1, nivel alto de fibra, además es rica en fuente de azúcar, calcio, sales y celulosa y contiene cantidades pequeñas de magnesio y potasio. El jugo de la fruta tiene efectos antioxidantes y es ligeramente diurético (Avelino, Buenaño y Sánchez, 2009).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Piña</b>	El cultivo de la piña en el Ecuador, esta favorecido pues tiene características geográficas adecuadas para su desarrollo. Se cultivan las variedades: Nacional, Cayena Lisa o Hawaiana y Golden Sweet o MD2, estas dos últimas principalmente para exportación (Avelino, Buenaño y Sánchez, 2009).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 37. Naranja

<b>Nombre común</b>	Naranja	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Citrus sinensis Familia: Rutaceae.	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico no nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La naranja es un fruto redondo con un leve achatamiento en los polos, su cáscara es de color naranja y puede ser lisa o rugosa contiene una pulpa de color anaranjado y está formada por pequeñas bolsitas o gajos llenos de jugo en cuyo interior están las semillas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se produce en zonas cálidas y tropicales. La temporada alta de cosecha es entre los meses de junio y noviembre, aunque la fruta puede encontrarse todo el año (El Comercio, 2011).	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se utiliza para la preparación de frescos, jugos y se come al natural como fruta.	
<b>Propiedades</b>	Alta concentración en vitamina C que tiene un efecto antioxidante en el organismo, es rica en bioflavonoides por lo que poseen propiedades anticancerígenas. Contienen ácido fólico (vitamina B9) que ayuda a evitar malformaciones en los fetos, hespedirina, que es útil para tratar las várices o hemorroides. También protege las glándulas capilares y es revitalizante (El Comercio, 2011).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Naranja</b>	En el país existen tres tipos de naranjas: naval, blanca y sanguinas, siendo las blancas las más comunes, se las conoce también como valencia (El Comercio, 2011).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 38. Limón

<b>Nombre común</b>	Limón	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Citrus limon Familia: Rutaceae.	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	

<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de limón es un árbol perenne mediano y alto en algunos casos, dependiendo de la variedad. Su fruto es el limón, tiene forma ovalada o redonda, es jugoso y ácido.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	La ubicación geográfica del país es una ventaja para la producción de limón. Cada árbol de limón alcanza su madurez a los ocho años y puede rendir hasta 5 000 limones. El limón es un fruto que se encuentra en el mercado todo el año, pero abunda más de septiembre a febrero (El Comercio, 2011).	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Se consume en curtidos y en frescos.	
<b>Propiedades</b>	Contiene hidratos de carbono, ácido cítrico, fibra, potasio, magnesio, ácido fólico y vitamina C (Saavedra, s.f.).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Limón</b>	En Ecuador son cuatro las variedades predominantes de limón: limón sutil, el criollo y la lima limón destinadas para el consumo nacional y el tahití está destinado a la exportación (El Comercio, 2011).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 39. Limón dulce

<b>Nombre común</b>	Limón dulce	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Citrus aurantifolia. Familia: Rutaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Limón	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de limón dulce es perenne, el árbol se utiliza como ornamental y como patrón para injertos, el fruto contiene menos ácido cítrico que el limón.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	La forma de cultivo es muy similar a la del limón.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos Gastronómico</b>	Se consume en estado natural como fruta.	
<b>Propiedades</b>	Alta concentración de vitamina C.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Limón dulce</b>	Existe una gran variedad de limón dulce debido a la diversidad de condiciones climáticas.	raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 40. Membrillo

<b>Nombre común</b>	Membrillo	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Cydonia oblonga</i> Mill Familia: Rosaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico no nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de membrillo es un arbolito caducifolio que puede alcanzar los 6 m de altura con el tronco tortuoso y la corteza lisa, grisácea, que se desprende en escamas con la edad. El fruto es de color amarillo-dorado, muy aromático, contiene una pulpa amarillenta y áspera y alberga a numerosas semillas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se cultiva en climas templados. Crecen en forma natural, su cultivo en el país no ha alcanzado un buen desarrollo. El membrillo es ampliamente utilizado como portainjerto.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Se utiliza para la preparación de jugos y dulce de membrillo	
<b>Propiedades</b>	Contiene calorías, hidratos de carbono, fibra, alta concentración en potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y vitaminas A, B1, B2 y C (Reyes y Lavín, s.f.). Es especialmente recomendable en caso de hipertensión arterial o enfermedades cardiovasculares no asociadas con el exceso de peso.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Membrillo</b>	Las variedades de membrillo no están claramente definidas debido a la inconsistencia de la forma de sus frutos, ya que cambian fácilmente según el clima, el terreno, la edad y el sistema de cultivo (Reyes y Lavín, s.f.).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 41. Jengibre

<b>Nombre común</b>	Jengibre	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Zingiber officinale</i> Roscoe Familia: Zingiberáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico no nativo	

<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de jengibre se forma de rizomas subterráneos del que parten hijuelos aéreos, puede llegar a tener hasta 1 m de altura. Los frutos son los rizomas (tubérculos) del jengibre, son tallos monopodiales, alargados, achatados, entre dos o divididos parecidos a los dedos de la mano, su piel es de color café claro y la pulpa blanco-crema (Cevallos, 2012). El sabor picante del jengibre se debe a resinas y el aroma a aceites (Silva, 2006).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	El jengibre se adapta bien en los suelos cálidos húmedos tropicales, a una temperatura promedio anual de 18 a 26 °C. El período de crecimiento del jengibre hasta la cosecha es de 9 meses, el indicador de la madurez fisiológica es cuando la planta comienza a secar las hojas. La cosecha se realiza manualmente, aflojando el suelo con una lampa alrededor de la planta, para extraer los rizomas (Silva, 2006). El Ecuador goza de buenas condiciones climáticas y puede producir jengibre durante todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos gastronómico</b>	Se usa como condimento para carnes.	
<b>Propiedades</b>	El almidón contiene calorías, carbohidratos, ácido ascórbico, calcio, hierro, fósforo y niacina (Cevallos, 2012), por lo tanto contiene una gran cantidad de nutrientes necesarios para el organismo.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Jengibre</b>	En Ecuador solamente se encuentra la semilla del jengibre hawaiano en sus dos variedades: blanco y amarillo (Cevallos, 2012).	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 42. Mandarina

<b>Nombre común</b>	Mandarina	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Citrus reticulata. Familia: Rutaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Criolla	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de mandarina es pequeña y espinosa, su fruto es similar a la naranja, pero más pequeña y achatada por	

	su base, su corteza es lisa, brillante de color anaranjado y es muy fácil de pelar, incluso con las manos, tiene un agradable sabor (Galarza, 2012).
<b>Zonas de producción</b>	
<b>Cantón El Pangui</b>	La temperatura ideal anual es de 14 a 24 °C. La cosecha se efectúa en los meses que comprenden desde marzo hasta agosto, siendo ésta la mejor época de rendimiento y calidad para el consumo en fresco (La Hora, 2012).
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Se consume en estado natural como fruta
<b>Propiedades</b>	Vitamina C, supera a todos los cítricos en ácido fólico, provitamina A, ácido cítrico, potasio y magnesio, en menor proporción contiene vitaminas del grupo B y calcio (Galarza, 2012).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Mandarina</b>	En general las variedades de mandarina son: pequeña en los valles cálidos de la sierra, grande propia de la zona tropical y roja o rosada en las zonas subtropicales (La Hora, 2012).
	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 43. Naranjilla

<b>Nombre común</b>	Naranjilla	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Solanum quitoense Familia: Solanáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Nativos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	Es un arbusto leñoso cilíndrico, algunas crecen erectas y otras se ramifican desde la base, dependiendo de la variedad algunas presentan espinas, las hojas son grandes y palmeadas, el fruto es una baya parecida al tomate, es ovoide, de hasta 8 cm de diámetro, con cáscara amarilla o anaranjada cubierta con pequeños abultamientos suaves en forma de espinas, su pulpa es de color verdoso o amarillento y contiene numerosas semillas pequeñas de color crema (Jiménez, 2014).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se cultiva principalmente en el Oriente ecuatoriano, en suelos fértiles con buen drenaje, se cultiva generalmente bajo un poco de sombra. La cosecha inicia desde los 9 hasta los 15 meses después de trasplantados (Jiménez,	

	2014).
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Se utiliza en la preparación de mermeladas, helados y para bebidas como jugos y frescos.
<b>Propiedades</b>	Es una fruta rica en vitaminas A, C y calcio, su consumo es beneficioso para depurar la sangre, además como anti inflamatorio, protege las arterias, estimula las defensas del organismo, mantiene tersa y sana la piel y es positiva para combatir enfermedades como la gripe (La Hora, 2007).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Naranjilla</b>	La variedad silvestre de las tierras bajas del este del Ecuador es una pequeña planta con frutos más pequeños y con espinas en el tallo, ramas y hojas, para mejorar el rendimiento se está incursionando en entre el cruzamiento entre dos variedades (hibridación) (Jiménez, 2014).
	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 44. Orégano

<b>Nombre común</b>	Orégano	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Origanum vulgare Familia: Lamiaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Nativos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta forma un pequeño arbusto, las hojas son pequeñas y de color verde oscuro y tienen un olor muy agradable debido a los aceites que contiene la planta, puede alcanzar hasta 90 cm de altura.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	El cultivo del orégano puede desarrollarse casi desde el nivel del mar hasta la zona de las altas montañas, el mayor porcentaje de aceites esenciales en la planta se logran en zonas de temperatura fría sin embargo no menores a 5 °C. La época ideal para la recolección es en plena floración, en general, durante el verano. El primer año de vegetación solamente es posible una cosecha, a partir del segundo año pueden hacerse dos recolecciones, pueden llegar hasta los 10 años (Sánchez, 2013).	

<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos gastronómicos</b>	Se utiliza generalmente como condimento, tanto secas como frescas.	
<b>Propiedades</b>	Contiene fósforo, carbohidratos, ácido ascórbico reducido, proteínas, fibra, hierro (Sánchez, 2013). Es un gran antioxidante, antimicrobiano, antitumoral y antiséptico. También se le considera tónico, digestivo y favorecedor de evacuaciones (La Hora, 2011).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Orégano</b>	Existe una gran variedad de orégano debido a que se desarrolla en todas las regiones del Ecuador.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 45. Guayaba

<b>Nombre común</b>	Guayaba	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Psidium guajava</i> Familia: Myrtaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Ninguno	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El árbol alcanza una altura de 7 m y algunas hasta 12 m dependiendo de la variedad, su tallo es de color café claro y las hojas son cortas lineales y verdes, su fruto es redondo o en forma de pera tiene una corteza delgada y delicada, la pulpa es suave y contiene muchas semillas duras, esta fruta es dulce y posee un fuerte aroma característico (Ligorguro y Sierra, 2015).	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Es una fruta tropical con temperaturas entre 15 y 34 °C inclusive, se cosecha cada año y el tiempo de recolección de la planta dura alrededor de 3 meses (Ligorguro y Sierra, 2015).	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto.		
<b>Usos gastronómico</b>	Se utiliza para preparar dulce de guayaba y jugo	
<b>Propiedades</b>	La guayaba tiene un alto contenido en nutrientes y vitaminas de tipo A, B, B3 y C (Ligorguro y Sierra, 2015).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guayaba</b>	En Ecuador se cultivan dos variedades de guayaba que se diferencian por su forma y su color de pulpa, la primera tiene forma de pera con su pulpa de color rosada y la segunda en forma redonda con su pulpa	Común

	blanca o crema (Ligorguro y Sierra, 2015).	
--	--	--

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 46. Maní

<b>Nombre común</b>	Maní	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Arachis hypogaea, maní (FABACEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Cacahuete; cacahuete	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El maní es una planta de clima tropical, de tamaño corto de 15 a 70 cm de alto, con tallo delgado y hojas pequeñas, sus flores son de color amarillo, el maní es de forma ovalado, su cascara es dura de color marrón que alcanza a medir 6 cm. la cual en su interior poder contener hasta 6 semillas que se hallan envueltas por una piel roja.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La producción del maní tiene una duración de entre 100 a 115 días Generalmente, se siembra al inicio de las lluvias para garantizar una buena germinación. En siembras directas la plantación es entre diciembre y marzo. La siembra indirecta (en vivero) entre los meses de noviembre y febrero	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Este fruto es utilizado en la gastronomía para la elaboración maní con molo; sopas; tostado o con miel.	
<b>Propiedades</b>	El maní es un fruto que aporta gran cantidad de energía con muchas calorías que contienen un alto valor nutricional. Así mismo contiene ácido oleico que ayuda disminuir el colesterol. Proteínas, antioxidantes como el ácido p-cumárico, vitaminas A, B3, B9, biotina y E, y minerales. (Vacaro, 2012)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cacao</b>	Fruto de climas calientes, resistente a temperaturas altas pero que necesita de constante regadío.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 47. Zapallo natural

<b>Nombre común</b>	Zapallo natural		<b>Fuen</b>
---------------------	-----------------	---	-------------

<b>Nombre científico</b>	Cucurbita moschata (CUCURBITÁCEAS)	<b>te: Google Imágenes.</b>
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El zapallo es una planta rastrera que se extiende mucho, tiene hojas redondeadas, del tallo se desprende la flor que es de color amarillo que posteriormente es el fruto, el cual es de gran tamaño la mayoría de veces. La corteza de este es gruesa y dura, de color verde cuando esta tierna y de color amarillo o rojizo cuando está maduro, en el interior contiene la pulpa que es de color naranja y las semillas que son finas, anchas y ovaladas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La producción del zapallo tiene una duración de 120 a 150 días, la cosecha dura hasta 30 días.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas a este producto.	
<b>Usos gastronómico</b>	Este fruto es utilizado en la gastronomía para la elaboración sopas y en porciones cocidas.	
<b>Propiedades</b>	El zapallo en un vegetal que además de utilizarse en varios platillos por su delicioso sabor, también proporciona muchas propiedades nutricionales y medicinales como el alfa-caroteno, beta-caroteno, fibra, vitamina C y vitamina E, Potasio, Magnesio, Ácido pantoténico (vitamina B), muy importantes para nuestro organismo (Pino, 2016).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cacao</b>	Vegetal de clima húmedo	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 48. Tumbo

<b>Nombre común</b>	Tumbo	 <p style="text-align: right;"><b>Fuente: Google Imágenes.</b></p>
<b>Nombre científico</b>	Passiflora tripartita (PASIFLORÁCEAS)	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El tumbo es una planta trepadora que puede llegar a crecer mucho, su flor es de color lila la cual genera un fruto ovalado, el cual, cuando está tierno es de color	

	verde y cuando está maduro es de color amarillento, en su interior contiene una pulga de color blanco y semillas cubiertas por un líquido dulce, ambos muy deliciosos.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La producción del tumbo es todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Este fruto es utilizado en la gastronomía para su consumo como fruta y en frescos	
<b>Propiedades</b>	El tumbo es una fruta que contiene un alto contenido de vitaminas C (ácido ascórbico), A y B, tiamina, ribflavina, niacina, además también es rico en calcio, fósforo, hierro y fibra. En menor cantidad carbohidratos y calorías (Under, 2008).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Tumbo</b>	Vegetal de clima templado	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 49. Zapote

<b>Nombre común</b>	Zapote	 <p>Fuente: Google Imágenes.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Casimiroa edulis</i> Familia: Rutaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El zapote es una planta de puede llevar a medir unos 10 m de altura sus hojas son compuestas de cinco hojuelas de color verde, sus flores son de color amarillo, su fruto es redondeado de color verdoso su interior es carnoso color anaranjado, dulce y ligeramente perfumado, contiene 5 semillas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La producción del zapote se da una vez al año en los meses de mayo a junio, cultivo que se encuentra en todo el cantón.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas a este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Al zapote se lo consume como fruta cortándolo en tajadas	
<b>Propiedades</b>	Es un alimento que sirve como tratamiento natural contra las diarreas, por sus propiedades antiinflamatorias se la puede utilizar en caso de dolores reumáticos (Naturesan, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Zapote</b>		Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 50. Guineo orito

<b>Nombre común</b>	Guineo orito	 <p>Fuente: Propia del autor.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Musa acuminata</i> AA Familia: Musaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollos	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El orito es un alimento que se cultiva todo el año, es una variante más pequeña del banano, su grano mide aproximadamente unos 12 cm, cuando está maduro tiene la piel amarilla y la pulpa casi blanca, cremosa y de alta consistencia.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Este producto se da en todo el cantón especialmente para consumo interno de las familias	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se consume al natural como fruta.	
<b>Propiedades</b>	Este alimento es muy rico en fibra y potasio, también posee fósforo, y vitaminas A, B6 (importante para la salud del corazón) y vitamina C, funciona como energizante. También actúa contra estreñimientos, cálculo y obesidad (Cucás, 2013).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guineo Orito</b>	En el Ecuador existe solo una variedad, es un producto que se da en todas las regiones Costa, Sierra y Oriente. Con mayor cultivo en las zonas altas.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 51. Toronche

<b>Nombre común</b>	Toronche	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Vasconcellea stipulata</i> Familia: Caricaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El toronche es similar al babaco, a diferencia que este fruto es pequeño, con un exquisito aroma y sabor cuando	

	esta tierno es de color verde y se los consume o cosecha cuando están amarillos. Su planta puede alcanzar entre los 2 y 3 metros de altura de tallos blandos y leñosos de hojas grandes largamente pecioladas las mismas que nacen en la parte superior.
<b>Zonas de producción</b>	
<b>Cantón El Panguí</b>	Se da en todo el cantón no es un producto de comercio sino más bien de consumo interno, se encuentran pequeñas plantaciones, se da todo el año.
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo consume en mermeladas y dulces, se la prepara con panela y se la acompaña con quesillo.
<b>Propiedades</b>	Esta fruta posee gran cantidad de agua, contiene carbohidratos que proporcionan energía al cuerpo, su piel posee mayor concentración de fibra, este fruto también tiene propiedades digestivas (Fernández Collaguazo, 2013).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Toronche</b>	Se lo cultiva en pequeñas extensiones de tierra, su producción es más para consumo doméstico. Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 52. Mango

<b>Nombre común</b>	Mango	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Manguifera indica L. Familia: Anacardiáceas.	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce como mango criollo.	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El mango es de gran altura suele ser un árbol leñoso al igual que su fruta cuando se la recoge verde, su pulpa es carnosa y dulce, sus hojas son enteras pecioladas de semilla aplanada. Es de cosecha anual entre los meses de noviembre y diciembre.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se encuentran pequeñas plantaciones	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	El fruto es comestible de forma natural y en ocasiones en mermeladas.	
<b>Propiedades</b>	El mango es rico en magnesio y en provitaminas A y C, en calcio, potasio y carbohidratos. Es antioxidante y	

	anticancerígeno, asimismo, el mango tiene propiedades digestivas por su alto contenido en magnesio y fibra. (Dr. Valera, José Antonio; Dra Trujillo, Acela, 2015)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Mango</b>	Es un mango natural que no es cultivado con químicos.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 53. Apio

<b>Nombre común</b>	Apio	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Apium graveolens</i> Familia: Apiáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de apio posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acunadas, es similar al perejil sus hojas son lisas, su sabor es un poco agrio	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se da en las huertas de los pequeños productores, es un cultivo de todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto		
<b>Usos gastronómico</b>	Toda la planta de apio es utilizado, penca y hojas, para preparar ensaladas y también utilizado en sopas.	
<b>Propiedades</b>	El apio contiene vitaminas A, B1, B2, B6, B9, C y E, minerales como el potasio, sodio, calcio, zinc, magnesio, hierro, azufre, fósforo, cobre y silicio, aceite esencial y fibra. También funciona como antioxidante, estimula la eliminación de líquidos acumulados en el organismo (ECOagricultor, 2012).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Apio</b>	El apio no soporta climas extremos bajo los 9°C y 10 °C.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 54. Acelga

<b>Nombre común</b>	Acelga	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Beta vulgaris</i> var. cicla Familia: Amarantáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	

<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La acelga es una planta de raíz fibrosa, sus hojas son la parte comestible de forma oval y nervadas varían entre color verde oscuro o claro, de peciolo ancho y largo color blanco	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	La acelga es una planta que se da todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se las consume crudas en ensaladas y también en sopas.	
<b>Propiedades</b>	Son muy ricas en vitamina A, la misma que ayuda a mantener una piel sana, asimismo, contiene potasio que ayuda a cuidar el sistema nervioso y muscular. Su consumo ayuda a evitar la pérdida de la visión, por su contenido en hierro y ácido fólico ayudan a evitar o combatir las anemias, también evita el estreñimiento. (ECOagricultor , 2013)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Acelga</b>	En el Ecuador se encuentra acelgas de peciolo blanco y rosa fuerte.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 55. Jamaica

<b>Nombre común</b>	Jamaica	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Hibiscus sabdariffa Familia: Malvaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La jamaica crece como arbusto, su flor es carnosa cuando está madura se pone de color rojo con 5 pétalos, tiene largas espinas que rodean la flor y el tallo.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Esta planta se encuentra disponible todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Esta flor mezclada con otras plantas aromáticas se prepara la horchata.	
<b>Propiedades</b>	La flor de esta planta sirve para aliviar dolores de estómago, tomar la infusión de esta flor sobre todo en las noches ayuda a rebajar los índices de grasa y también ayuda a combatir el estrés (Ecuadordelsur, 2016)	

Variedades y estado de conservación		
Jamaica	Es sensible al frío.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 56. Noni

<b>Nombre común</b>	Noni	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Morinda citrifolia L. Familia: Rubiáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de Noni mide unos 2 a 3 metros aproximadamente, el noni tiene forma y tamaño aproximado de una papa, de color amarillo cuando está maduro, su sabor y olor son muy fuertes, aun así es consumido por los beneficios que aporta.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se lo puede encontrar todo el año en todo el cantón	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo consume en jugo.	
<b>Propiedades</b>	El noni contiene componentes que pueden ayudar al cuerpo humano a regenerarse celularmente incrementando sus defensas ayuda a tratar enfermedades como el cáncer, diabetes, asma, artritis, hipertensión y dificultades menstruales (Botanical-online, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Noni</b>	Crece libremente en suelos bien drenados, se encuentra principalmente en estado silvestre.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 57. Melón

<b>Nombre común</b>	Melón	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Cucumis melo Familia: Cucurbitaceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La planta de esta fruta es trepadora sus tallos son peludos tubulares color verde, de hojas opuestas	

	lobuladas de flores amarillas, su fruto es oblongo de corteza gruesa color amarillo, en la parte interior primeramente se encuentra una capa blanca seguida por una amarilla que es la parte comestible del fruto.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Este producto se da en los meses de junio a julio	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo consume como fruta y en jugo	
<b>Propiedades</b>	El melón contiene vitamina E, es un poderoso antioxidante que previene el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. Posee el 90% de agua en su composición, también actúa como laxante diurético y ayuda a neutralizar la acidez (Naturisan, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Melón</b>	Se da en el verano	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 58. Achiote

<b>Nombre común</b>	Achiote	 <p>Fuente: Propia del autor.</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Bixa orellana Familia: Bixáceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	El achiote se da dentro de un fruto en forma de cápsula, es de color rojo intenso rodeado de una pelusa espinosa, las semillas como tal, son unas pequeñas pepitas rojas que pintan al tacto.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Es una planta que se encuentra en todo el cantón	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo utiliza como condimento, conocido como colorante que se lo utiliza para dar color y sabor a las carnes y sopas.	
<b>Propiedades</b>	El achiote posee beneficios antioxidantes y antiinflamatorio se lo puede utilizar para la acidez del estómago y la gastritis (Botanical-online, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Achiote</b>		Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 59. Granadilla

<b>Nombre común</b>	Granadilla	
---------------------	------------	---

<b>Nombre científico</b>	Especie: Passiflora Ligularis Familia: Passifloraceae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Cultivo	
<b>Descripción</b>	La granadilla es una planta trepadora con hojas ovaladas que en su punta terminan similar a un corazón de color verde, sus flores de color morado su fruto es redondeado cuando está maduro es de color anaranjado amarillento. Dentro de su cascara dura, lisa, en una bolsa membranosa se encuentra una pulpa gelatinosa su sabor es dulce y de un agradable aroma.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Esta fruta se da entre los meses de abril agosto.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se la consume como fruta	
<b>Propiedades</b>	La granadilla es una fruta que contiene potasio, calcio, fósforo, hierro y fibra. Este fruto también es un diurético muy útil para el control de cálculos y malestares del sistema urinario, además, depura la sangre (MAGAP, 2016).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Granadilla</b>		Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 60. Ganado vacuno

<b>Nombre común</b>	Vacas	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Bos primigenius Taurus Familia: Bovidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	El ganado vacuno es un mamífero rumiante de gran tamaño de cuerpo robusto, con una altura alrededor de 1,20 y 1,50cm y con un peso aproximado de 600 a 800 Kg.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se encuentran todo el año en todo el cantón	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	

<b>Usos gastronómico</b>	El uso que se le da a este producto alimenticio, es diverso ya que se obtiene leche y carne, de los cuales se adquiere derivados, como el queso el quesillo que son utilizados para preparar diversos platos y postres, la carne se la utiliza para preparar caldos, estofados, frita, bistec, etc.	
<b>Propiedades</b>	Este tipo de carne roja es rica en proteínas ya que contiene aminoácidos esenciales fundamentales en las dietas, además contiene minerales como el hierro y el zin, además posee vitamina B12 ayuda a formar glóbulos rojos sanos. (Naturesan, 2017)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Vacas</b>	Las razas más comunes son Brown Swiss, Charoláis, Holstein.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 61. Tilapia

<b>Nombre común</b>	Tilapia	 <p>Fuente: Propia del autor</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Oreochromis sp Familia: Cichlidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Contemporáneo	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	La tilapia es un pez que se da muy bien en agua dulce, su crianza se da en piscinas, se puede adaptar bien a aguas poco oxigenadas. Es un pez de rápida reproducción por lo que es recomendado dejar que alcance media libra como mínimo para el comercio, evitando así la superpoblación y propagación de enfermedades, es muy escamoso, de color rojo, negro.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Es un producto que se da en todo el cantón y se lo encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	La tilapia tiene varios usos gastronómicos, principalmente la preparan frita, en ayampacos, sudada, en filete y al vapor.	
<b>Propiedades</b>	La tilapia posee alto contenido en proteínas de alto valor biológico, similar al que se encuentra en el pollo, es decir contiene mayor cantidad de aminoácidos, además contiene bajo contenido en mercurio el cual es tóxico para la salud, finalmente la tilapia es rica en DHA que es un ácido docosahexanoico recomendado a mujeres	

	embarazadas ya que ayuda al desarrollo cognitivo del bebé (Natarsan , 2013).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Tilapia</b>	Se da dos variedades la tilapia roja y negra.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 62. Porcino/cerdos

<b>Nombre común</b>	Cerdos	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Sus scrofa domesticus Familia: Suidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se les conoce como chanchos, puercos.	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	Es de cuerpo pesado y redondeado, de hocico largo flexible, es de patas cortas con pesuñas tienen 4 dedos, su cola es corta, su piel es gruesa pero sensible cubierta de cerdas gruesas, son de variedad de colores.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se da todo el año y se lo encuentra en todo el cantón.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Uso gastronómico</b>	El cerdo tiene varios usos gastronómicos, lo utilizan para preparar fritada, chanfaina, chicharrones, carne frita y cuero asado.	
<b>Propiedades</b>	El cerdo a pesar de contener altas concentraciones de grasa, es muy importante consumirlo adecuadamente ya que se trata de ácidos grasos esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. También esta carne aporta al cuerpo proteínas y minerales como el hierro, el zinc y el fósforo (Vitónica, 2011).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cerdos</b>	Se encuentran los criollos y los cubanos	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 63. Gallinas

<b>Nombre común</b>	Gallinas	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Gallus domesticus Familia: Phasianidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	

<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	La gallina es un ave de granja no voladora, de cuerpo liviano y pequeño cubierto de plumas que forman su cola, lo cual le ayuda a protegerse del frío, calor, lluvia, es un animal de 2 patas cuello alargado y posee un pico y cresta, las gallinas se dan en varios colores.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se los encuentra todo el año, el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	La gallina criolla se la prepara en caldo y seco y sus huevos se los fríe y cocina.	
<b>Propiedades</b>	Consumir carne de gallina ayudar a mantener un peso corporal saludable ya que contiene proteína. También funciona como antidepresivo natural mejorando el estado de ánimo y eliminando el estrés. El huevo de gallina es rico tanto en minerales como el hierro, cinc, yodo y selenio, además contiene vitamina E (Activebeat, 2016).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Gallinas</b>	Este tipo de ave puede durar muchos años	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 64. Cuy

<b>Nombre común</b>	Cuy	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Cavia porcellus</i> Familia: Caviidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	El cuy puede alcanzar las 2 libras de peso, es pequeño alrededor de los 25 cm de alto, su cuerpo es alargado, sus patas son pequeñas y cortas, es de cabeza ancha y orejas pequeñas, de pelaje corto, liso y suave. Este pequeño animal puede vivir entre 5 y 8 años, es de ciclo reproductivo corto.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Al cuy se lo consume mayormente asado.	
<b>Propiedades</b>	El cuy contiene la menor cantidad de grasa comparado con el resto de carnes, a diferencia del resto este	

	contiene mayor valor proteínico (Diariocorreo, 2013)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cuy</b>	Se adapta a diferentes ecosistemas fácilmente.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 65. Pato

<b>Nombre común</b>	Pato	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Anas platyrhynchos domesticus</i> Familia: Anatidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	El pato es un ave de corral de cuerpo pequeño, redondeado, de cuello corto, su pico es aplanado sus patas palmeadas, sus alas son cortas y livianas, su plumaje es variado, es acuático es decir puede nadar.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se los prepara en caldo y seco.	
<b>Propiedades</b>	La carne de pato se encuentra dentro de las carnes blancas, aporta gran cantidad de proteínas de buena calidad es decir es rica en aminoácidos esenciales. También aporta vitaminas del grupo B y minerales (Natarsan, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Pato</b>		Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 66. Pavo

<b>Nombre común</b>	Pavo	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Meleagris gallopavo</i> , var. Doméstica. Familia: Meleágridos.	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	El pavo domestico es un ave de corral de gran tamaño, pesado, su plumaje varía entre blanco, marrón, café,	

	negro, su cabeza y cuello carecen de plumaje, esta ave es de pico grueso sobre la que se desprende una protuberancia carnosas que se le denomina moco que puede colgar hasta 10 cm bajo el, sus patas son robustas.
<b>Zonas de producción</b>	
<b>Cantón El Panguí</b>	Se los encuentra todo el año.
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Esta ave se la consume mayormente en navidad, se lo prepara en estofado, asado y horneado.
<b>Propiedades</b>	La carne de pavo presenta menor contenido de colesterol y grasa que otros animales domésticos, el consumo de esta carne ayuda a prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, además contiene hierro y vitaminas del grupo B (Naturesan, 2017).
<b>Variedades y estado de conservación</b>	
<b>Pavo</b>	Se cría muy fácilmente en las regiones de clima templado. Rara

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 67. Ganso

<b>Nombre común</b>	Ganso	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Anserini Familia: Anatidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	Es de tamaño mediano parecido al pato, aunque este es más grande, es acuático, su plumaje es de color blanco, pardo o gris, sus patas son palmeadas cortas en relación a su cuerpo, su cuello es alargado.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b> No existen festividades asociadas con este producto		
<b>Usos gastronómico</b>	Generalmente se consume en secos o caldos.	
<b>Propiedades</b>	El consumir carne de ganso ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, así mismo limpia al cuerpo de toxinas también ayuda a reducir el apetito por lo que es un alimento muy consumido en dietas (Sylladys, 2017).	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		

<b>Ganso</b>	Se cría muy fácilmente en las regiones de clima templado	Raro
--------------	--	------

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 68. Rana toro

<b>Nombre común</b>	Rana toro	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Lithobates catesbeianus Familia: Ranidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Contemporánea	
<b>Forma de obtención</b>	Crianza	
<b>Descripción</b>	Es un anfibio de gran tamaño mide entre los 10 y 20 cm, de hocico-cloaca, peso aproximado de 60 y 900 gr, su color varía de verde claro a café verdoso, con manchas verdes o cafés, su cabeza es ancha y plana, de pancita color blanquecino.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Esta especie solo se encuentra en la parroquia San Roque.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se la consume mayormente apanada.	
<b>Propiedades</b>	Contiene proteínas, vitaminas y minerales. (Los alimentos, s.f.)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Rana Toro</b>	Su cultivo de preferencia es en ambientes húmedos, su mejor crecimiento y aclimatación se presenta donde el agua es abundante y estancada.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 69. Yamala

<b>Nombre común</b>	Yamala	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Agouti paca Familia:	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Caza	
<b>Descripción</b>	El yamala es una especie de venado pequeño, tiene piel rojiza, con patas negras hasta las rodillas (Telégrafo, 2012).	

<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Generalmente se consume en estofados.	
<b>Propiedades</b>	El consumo de la carne es una excelente fuente de proteínas.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Yamala</b>	Generalmente prefieren climas cálidos húmedos con abundante vegetación. Son silvestres.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 70. Guanta

<b>Nombre común</b>	Guanta	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Agouti paca Familia: Agoutidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Caza	
<b>Descripción</b>	La guanta es un animal de hábitos nocturnos, mide unos 80 cm de largo aproximadamente, pesa de 12 a 24 libras, de pelaje corto y áspero de color café a casi negro también tiene líneas discontinuas blancas, la pancita es de color blanco o cenizo. Su cabeza es abultada, sus mejillas pronunciadas, sus orejas son pequeñas, de ojos grandes, de cola muy pequeña 2cm aproximadamente.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo prepara en estofados y caldos.	
<b>Propiedades</b>	La carne de guanta tiene gran valor energético y de alto contenido proteínico, es considerada como una de las más exquisitas de los animales silvestres. (Tripod, s.f.)	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guanta</b>	Generalmente prefieren climas cálidos húmedos con abundante vegetación. Son silvestres.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 71. Guatusa

<b>Nombre común</b>	Guatusa	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Dasyprocta punctata	

	Familia: Dasyproctidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativa	
<b>Forma de obtención</b>	Caza	
<b>Descripción</b>	La guatusa es un roedor de tamaño mediano, mide de largo entre los 54 a 76 cm, su cola es apenas visibles, sus orejas son pequeñas, tiene afiladas garras, sus patas posteriores son más largas que las anteriores, su pelaje es de color negro y de puntas blancas, es decir es de aspecto canoso. Las hembras son más pequeñas que los machos.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se los prepara en estofado y caldo.	
<b>Propiedades</b>	Contiene proteínas.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Guatusa</b>	Generalmente prefieren climas cálidos húmedos y con abundante vegetación. Son silvestres.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 72. Tumulle

<b>Nombre común</b>	Tumulle	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Dasyus novemcinctus Familia: Dasypodidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce también como armadillo.	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Caza	
<b>Descripción</b>	El armadillo es un animal mamífero, puede medir de unos 90 cm el más grande a unos 55 cm el mediano, posee un gran caparazón que le sirve de armadura y como defensa de otros animales y cazadores, se encuentra dividido por franjas lo cual le facilita convertirse en una bola, su cola es alargada, una cabeza larga de nariz pequeña, en sus patas tiene garras afiladas.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Panguí</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo prepara en estofado.	
<b>Propiedades</b>	La manteca del armadillo es usada para tratar	

	enfermedades respiratorias.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Tumulle</b>	Prefieren climas cálidos húmedos. Son silvestres.	En peligro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 73. Sahino

<b>Nombre común</b>	Sahino		 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Pecari tajacu Familia: Yayassuidae		
<b>Otros nombres locales</b>	Se le cómo coche de monte.		
<b>Ancestralidad</b>	Nativo		
<b>Forma de obtención</b>	Caza		
<b>Descripción</b>	El sahino es un animal diurno, que mide aproximadamente unos 105 a 143 cm incluida su cola, pesa unas 35 libras aproximadamente varía según el tamaño, es robusto, de cuello grueso, de patas cortas y delgadas, su pelaje es escaso de cerdas gruesas, se caracteriza por poseer una franja de color blanco en forma de collar, su rostro es similar al de un cerdo doméstico.		
<b>Zonas de producción</b>			
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.		
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto		
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo prepara en estofado y asado		
<b>Propiedades</b>	Su carne aporta proteínas.		
<b>Variedades y estado de conservación</b>			
<b>Sahino</b>	Son de climas cálidos húmedos. Son silvestres.	En peligro	

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 74. Cachema

<b>Nombre común</b>	Cachema		 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Cynoscion analis Familia: Sciaenidae		
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce también como corvina de agua dulce.		
<b>Ancestralidad</b>	Nativo		
<b>Forma de obtención</b>	Pesca		
<b>Descripción</b>	El pez cachema de agua dulce, mide de unos 16 a 36 cm de largo es de cuerpo alargado cubierto por pequeñas escamas, de cabeza comprimida, de hocico puntiagudo, boca grande y oblicua.		

<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo consume frito	
<b>Propiedades</b>	Contiene proteínas, calcio, hierro y vitamina C.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Cachema</b>	Es un pez de clima subtropical	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 75. Bagre

<b>Nombre común</b>	Bagre	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Siluriformes Familia: Ictaluridae y Akysidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le con el mismo nombre.	
<b>Ancestralidad</b>	Prehispánico	
<b>Forma de obtención</b>	Pesca	
<b>Descripción</b>	Pez de agua dulce de cabeza achatada con una gran trompa, de grandes barbas, su cuerpo es lizo y alargado sin escamas, es de color gris, su carne es de color amarilla.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se lo prepara en caldo.	
<b>Propiedades</b>	Es una importante fuente de proteínas y energía.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Bagre</b>	Es una especie de agua dulce y de clima tropical.	raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 76. Pescado blanco

<b>Nombre común</b>	Pescado blanco	 <p>Fuente: Google Imágenes</p>
<b>Nombre científico</b>	Especie: Chiostoma estor Familia: Atherinopsidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre.	
<b>Ancestralidad</b>	Criollo	
<b>Forma de obtención</b>	Pesca	
<b>Descripción</b>	El pescado blanco es de cuerpo delgado y comprimido de boca pequeña	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	

<b>Usos gastronómico</b>	Se lo prepara en caldo y sudado.	
<b>Propiedades</b>	El pescado blanco tiene bajo contenido en grasa, además contiene proteínas y vitaminas del grupo B.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Pescado blanco</b>	Se desarrollan en climas tropicales y en agua dulce.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 77. Anguila

<b>Nombre común</b>	Anguila	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Anguilliformes Familia: Anguillidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre.	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Pesca	
<b>Descripción</b>	La anguila es cilíndrica alargada y de color gris, su piel es lisa, viscosa o gelatinosa, su carne es blanca y grasosa. Se consumen hasta cierta edad y tamaño.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se la prepara en caldo y sudado.	
<b>Propiedades</b>	Contiene potasio, magnesio y fósforo.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Anguila</b>	Especie de agua dulce.	Raro



Fuente: Google Imágenes

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 78. Corroncho

<b>Nombre común</b>	Corroncho	
<b>Nombre científico</b>	Especie: Chaetostoma Familia: Loricariidae.	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre.	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Pesca	
<b>Descripción</b>	El corroncho, es un pez pequeño con una boca relativamente grande y ojos pequeños, son de color gris a negro, tiene una raya blanca o amarilla en la aleta caudal.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	



Fuente: Google Imágenes

<b>Usos gastronómico</b>	El corroncho se lo prepara frito, sudado y en caldo.	
<b>Propiedades</b>	Se desarrollan en climas tropicales y en agua dulce.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Corroncho</b>	Es una especie de agua dulce tropical.	Raro

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 79. Chonta

<b>Nombre común</b>	Chonta	
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Bactris gasipaes</i> Familia: arecáceas	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce con el mismo nombre	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Recolección	
<b>Descripción</b>	La chonta es una palmera o palma que en ocasiones puede alcanzar hasta los 30 metros de altura, normalmente están por los 12 m, de esta palmera del cogollo tierno se extrae el palmito, también de la chonta se puede obtener madera. Su fruto se da cada año.	
<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se las encuentra una vez por año, desde enero hasta abril	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	Se realiza la fiesta de la Chonta, al iniciar o terminar la cosecha.	
<b>Usos gastronómico</b>	Se prepara principalmente la chicha de chonta y también se las cocina.	
<b>Propiedades</b>	Es muy rica en grasas y proteínas, posee un alto valor energético.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Chonta</b>	Es silvestre y se desarrollan en climas tropicales.	Común



Fuente: Google Imágenes

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

Tabla 80. Muquindes

<b>Nombre común</b>	Muquindes	
<b>Nombre científico</b>	Especie: <i>Rynchophorus palmarum</i> Familia: Curculionidae	
<b>Otros nombres locales</b>	Se le conoce también como chontacuros.	
<b>Ancestralidad</b>	Nativo	
<b>Forma de obtención</b>	Recolección	
<b>Descripción</b>	Los muquindes se obtienen de la raíz de la plata de chonta, estos gusanitos alcanzan los 7 cm de largo.	



Fuente: Google Imágenes

<b>Zonas de producción</b>		
<b>Cantón El Pangui</b>	Se los encuentra todo el año.	
<b>Calendario agrofestivo:</b>	No existen festividades asociadas con este producto	
<b>Usos gastronómico</b>	Se los consume mayormente asados al carbón.	
<b>Propiedades</b>	La manteca de este gusano ayuda a prevenir y curar enfermedades como tos crónica, pulmonía, tuberculosis.	
<b>Variedades y estado de conservación</b>		
<b>Muquindes</b>	Es silvestre y se desarrollan en climas tropicales.	Común

Fuente y elaboración: propia a partir de la bibliografía citada en la tabla.

### 3.2.2. Productos que ya no se cultivan en el cantón El Pangui.

Los resultados de la encuesta se presentan en la tabla siguiente:

Tabla 81: Detalle de los productos que ya no se cultivan en el cantón El Pangui

<b>N°</b>	<b>2. ¿Qué productos ya no se cultivan en la zona?</b>		
	<b>Productos que ya no se cultivan</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	Arroz	22	13,66%
<b>2</b>	Maní silvestre de árbol	20	12,42%
<b>3</b>	Naranjilla criolla	10	6,21%
<b>5</b>	Caracol	5	3,11%
<b>6</b>	Uva silvestre	4	2,48%
<b>7</b>	Carpa	2	1,24%
<b>8</b>	Aguacate silvestre	2	1,24%
<b>9</b>	Limón dulce	1	0,62%
<b>10</b>	No contesta	16	9,94%
	<b>Productos que se están dejando de cultivar</b>		
<b>1</b>	Café	40	24,84%
<b>2</b>	Maíz	9	5,59%
<b>3</b>	Papachina	8	4,97%
<b>4</b>	Frejol	3	1,86%
<b>5</b>	Achiote	2	1,24%
<b>6</b>	Zapallo	2	1,24%
<b>7</b>	Tomate riñón	1	0,62%
<b>8</b>	Malanga	1	0,62%
<b>9</b>	Guaba de bejuco	1	0,62%
<b>10</b>	Pelma	1	0,62%
	<b>Animales que se están dejando de criar, cazar y pescar</b>		
<b>1</b>	Corroncho	3	1,86%
<b>2</b>	Rana	3	1,86%

3	Guanta	2	1,24%
4	Yamala	1	0,62%
5	Guatusa	1	0,62%
6	Anguila	1	0,62%
<b>TOTAL</b>		<b>161</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** según señalan los habitantes encuestados, se han dejado de cultivar varios productos, debido principalmente a la presencia de plagas, así como por los bajos precios de los productos agrícolas y animales, situación que ha afectado a la economía de quienes la producían.

Dentro de los **productos que ya no se cultivan**, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, se encuentra el arroz con un 13,66%, el maní silvestre de árbol con un 12,42%, la naranjilla criolla o silvestre con un 6,21%, el caracol con un 3,11%, según los encuestados ya no se da el caracol debido a plagas y también porque lo llegaron a considerar como una plaga para sus productos puesto que no se lo encontraba en criaderos sino que este era un producto por recolección, otro de los productos que ya no se cultivan son: la uva silvestre con un 2,46%, la carpa y el aguacate silvestre con un 1,24% cada uno, finalmente se encuentra el limón dulce con un 0,62%, por su parte un 9,94% representa a las personas que no contestaron a la interrogante propuesta en la encuesta.

A continuación, y dentro de la misma tabla analizaremos los **productos que se están dejando de cultivar** en el cantón por diversos factores, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, están: el café con un 24,84% el cual según datos de los encuestados se está perdiendo su cultivo debido a los bajos precios en el mercado, por lo que, definitivamente no conviene económicamente a los productores ya que su cultivo y cosecha demanda de mucho cuidado y dinero, es por ello que muchos de los agricultores están perdiendo sus áreas de cultivo y remplazándolos por pastizales.

Otro de los productos que se están dejando de cultivar están: el maíz con el 5,59%, está disminuyendo la cantidad de producción debido a que los agricultores están ocupando sus hectáreas de terreno para la siembra de pastizales, está además la papachina con un 4,97% considerado como un producto de consumo de los ancestros o comunidades shuar del cantón, ha disminuido su cultivo y se está perdiendo porque los agricultores lo están remplazando por otras variedades de papas que llegan de otras provincias mediante el

comercio al cantón, seguidamente se encuentra, el fréjol con el 1,86%, este producto se lo cultiva junto al maíz por asociación; el zapallo y el achiote encontrándose con igual porcentaje del 1,24% cada uno respectivamente siendo estos productos más utilizados para el autoconsumo, finalmente se encuentran con igual porcentaje el tomate riñón, guaba, pelma, malanga con el 0,60% cada uno respectivamente.

Finalmente, analizaremos el componente **animales de crianza, caza y pesca que ya no se encuentran con facilidad** en el cantón, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, tenemos como principal al corroncho, pez de agua dulce con el 1,86%, de igual manera y con el 1,86%, se encuentra la rana toro, antes producto de recolección y ahora de crianza , en el cantón solo existe un criadero de poca producción en la parroquia San Roque, seguidamente se encuentran los animales silvestres como: la guanta con el 1,24% seguido de la guatusa con el 0,62%, la yamala con el 0,62% y finalmente se encuentra la anguila conocido como bagre de la Amazonía con el 0.62%. Todos estos porcentajes obtenidos mediante la aplicación de la encuesta a 105 habitantes mayores a 65 años.

### 3.2.3. Uso gastronómico de cada producto del cantón El Pangui.

Una vez, mencionados los principales productos del cantón, a continuación, se presenta una tabla con el uso gastronómico que le dan los habitantes a los productos alimenticios.

**Tabla 82: Detalle del uso que se les da a los productos alimenticios en el cantón El Pangui**

3. ¿De los productos antes mencionados qué uso se le da a cada uno?				
N°	Producto	a. Uso gastronómico -Nombre plato/bebida/postre	F	%
<b>Productos de cultivo</b>				
1	Plátano	Chifles/molo/empanadas de verde/bolón/colada de plátano/en sopas/chicha de plátano/harina de plátano/sus hojas se las utiliza para envolver distintas preparaciones como ayampacos y tamales.	100	6,37%
2	Yuca	Sopas/cocinada para acompañar con carne/chicha de yuca/aliñada/tortillas de yuca/empanadas de yuca	96	6,11%
3	Cacao	Bebida chocolate/ mermelada de miel de cacao	87	5,54%
4	Maíz	Humas/tamales/tortillas de maíz/choclo cocinado/asado	67	4,27%
5	Guineo	Molo/sopas/frutamaduro/chifles/cocinado	53	3,38%

		para acompañar platos		
6	Papaya	Jugos	51	3,25%
7	Fréjol	En sopas/menestras	47	2,99%
8	Café	Bebida café	43	2,74%
9	Papachina	Aliñada/fritas/en sopas/cocinadas para acompañar con cuy, ayampacos	43	2,74%
10	Caña	Panela/aguardiente/canelazo/fruta	41	2,61%
11	Piña	Frescos/jugos/fruta/mermelada	41	2,61%
12	Naranjilla	Mermeladas/ helados/ jugos/frescos	35	2,23%
13	Naranja	Frescos/jugos/fruta	32	2,04%
14	Lechuga	Ensaladas	27	1,72%
15	Tomate riñón	Crudo en ensaladas/como ingrediente en carnes	25	1,59%
16	Limón	En curtidos/frescos	22	1,40%
17	Nabo	En sopas/cocinadas como acompañante/ en ensalada	19	1,21%
18	Guaba	Fruta	19	1,21%
19	Guayaba	Dulce de guayaba/en jugo	18	1,15%
20	Culantro	En sopas	17	1,08%
21	Jengibre	Condimento para carnes	16	1,02%
22	Pepino	Ensaladas	16	1,02%
23	Maracuyá	Jugos	16	1,02%
24	Perejil	Ensalada/en carnes	15	0,96%
25	Mandarina	Fruta	15	0,96%
26	Malanga/papa shuar	En sopas/chifles/ en sancocho	14	0,89%
27	Borojó	Jugos	12	0,76%
28	Membrillo	Jugos/dulce de membrillo	11	0,70%
29	Cebolla de hoja	Ensalada/en carnes	11	0,70%
30	Camote	Chifles/cocinados como acompañante/colada de camote con leche	11	0,70%
31	Zapallo natural	Cocinado y en sopas	9	0,57%
32	Zapote	Fruta	8	0,51%
33	Aguacate silvestre	Fruta/ensaladas/acompañar sopas "repe"	8	0,51%
34	Papa aérea	Cocinada para acompañar ayampacos/ sopas	7	0,45%
35	Orégano	Condimento	7	0,45%
36	Guineo orito	Fruta	6	0,38%
37	Col	Ensaladas	6	0,38%
38	Jamaica	Horchata, agua aromática	5	0,32%
39	Achiote	Condimento	5	0,32%
40	Plátano maqueño/ verde y maduro	Fruta, frito, cocinado	4	0,25%
41	Maní	Con molo y en sopas, tostado, con miel	4	0,25%

42	Apio	Sopas y en ensaladas	3	0,19%
43	Tomate de árbol	Jugos	3	0,19%
44	Papa tulla	En sopas y asados	3	0,19%
45	Acelga	Sopas/ensaladas	3	0,19%
46	Noni	Jugos	3	0,19%
47	Granadilla de monte	Fruta	3	0,19%
48	Guanábana	Jugos	2	0,13%
49	Limón dulce	Fruta	2	0,13%
50	Tumbo	Fruta/frescos	2	0,13%
51	Toronche	Miel de toronche	2	0,13%
52	Mango	Fruta	2	0,13%
53	Melón	Fruta, jugos	1	0,06%
<b>Animales de crianza</b>				
54	Ganado/vacas	Bistec de res, estofado, caldo de pata, leche, queso, quesillo, Dulce de leche	71	4,52%
55	Tilapia/negra y blanca	Frita, Ayampacos, sudada, asada	68	4,33%
56	Porcino/cerdos	Frita, fritada, horneado, en seco, cuero asado, chuleta, costilla asada, chanfaina, morcillas, cecina.	67	4,27%
57	Gallinas	Seco de Gallina, caldo, huevos	57	3,63%
58	Cuy	Asado, seco	31	1,97%
59	Pato	Caldo, seco	12	0,76%
60	Pavos	En seco y caldo	4	0,25%
61	Rana	Apanada	4	0,24%
62	Ganso	Caldo, seco	3	0,18%
<b>Animales de caza</b>				
63	Guanta	Seco y en caldo	19	1,21%
64	Guatusa	Seco y en caldo	15	0,96%
65	Yamala	Seco y en caldo	11	0,70%
66	Tumulle	Seco y en caldo	4	0,25%
67	Sajino	Seco y en caldo	2	0,13%
<b>Animales de pesca</b>				
68	Corroncho	Sudado/frito/caldo de corroncho	16	1,02%
69	Pescado blanco	Caldo / sudado	12	0,76%
70	Bagre	Caldo/sudado	5	0,32%
71	Anguila	Caldo / sudado	3	0,19%
72	Pescado cachema	Frita	1	0,06%
<b>Productos de recolección</b>				
73	Palma de chonta/ chonta	Cocinadas/en chicha/ceviche de palmito	43	2,74%
74	Muquindes	Asados	4	0,25%
		<b>TOTAL</b>	<b>1570</b>	<b>100,00%</b>

**Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.**

**Análisis:** La presente pregunta hace referencia al uso gastronómico que le dan las personas a los productos alimenticios del cantón, para su mejor estudio se los ha clasificado en productos de cultivo, animales de crianza, caza, y productos de recolección.

En cuanto al **uso gastronómico de los productos de cultivo**, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, la mayoría de las personas manifestaron que el plátano es uno de los principales productos alimenticios que se utiliza en la cocina pánguense, siendo su principal uso como acompañante de comidas conocido como molo o majado, en patacones, empanadas de verde, bolones, colada de plátano, en sopas como el sancocho, chicha de plátano (antes harina de plátano), por su parte sus hojas son muy utilizadas para envolver distintas preparaciones como ayampacos y tamales.

Otro de los productos alimenticios que forma parte de la cocina del cantón El Pangui, es la yuca dejándolo ver como uno de los productos más utilizados para preparar sus alimentos, por lo tanto, al igual que el plátano es muy utilizado en la gastronomía ancestral, es muy utilizado por su valor histórico dentro de la gastronomía pánguense para preparar variedad de sopas, se las cocina para acompañar con carne, aliñada, también se elabora chicha, tortillas y empanadas de yuca.

También encontramos al cacao producto únicamente utilizado para preparar bebida de chocolate y utilizado por muy pocas personas para elaborar mermelada de miel de cacao.

El maíz es otro de los productos utilizado para elaborar alimentos, lo utilizan principalmente cuando está tierno para hacer humas, lo cocinan, lo asan, cuando el maíz está seco elaboran tamales, antes también se elaboraba tortillas de maíz, aunque en la actualidad son muy poco elaboradas.

Seguidamente se encuentra el guineo con el cual se prepara el molo, chifles, también lo cocinan para acompañar carnes fritas, lo preparan con cuero asado y en sopas como el repe. Y cuando está maduro se lo consume como fruta. La papaya la consumen mayormente como fruta por sí sola y en ensalada con otras frutas, y en jugos. El fréjol, leguminosa que utilizan para preparar sopas y menestras. El café por su agradable sabor y aroma es consumido como bebida por la mayor parte de la población. La papachina es utilizada mayormente por las comunidades shuar para elaborar sopas, también las

preparan fritas, aliñadas, asimismo las cocinan para acompañar platos como cuy y ayampacos, aunque hoy en día este producto no es muy cultivado en el cantón.

La caña es un producto que lo consumen como fruta, principalmente lo utilizan para la elaboración de panela misma que sirve como endulzante de bebidas como el café y de otras bebidas como el canelazo, también utilizado para preparar mermeladas, de este producto se extrae el aguardiente que también lo destilan en el cantón.

La piña principalmente la consumen como fruta, la utilizan para preparar frescos y jugos, asimismo de ella se preparan mermeladas. La naranjilla utilizada para preparar frescos y también mermeladas, las cuales son para su consumo y para la venta principalmente en las ferias turísticas. La naranja se la consume como fruta y en jugos.

La lechuga es una verdura que se la consume fresca en ensalada. El perejil utilizado para condimentar carnes y en ensaladas. El culantro lo utilizan para aromatizar sopas. La cebolla de hoja utilizada para condimentar carnes. La col mayormente consumida en ensaladas y como relleno de las morcillas. El orégano utilizado como condimento principalmente en carnes. El apio consumido en sopas y ensaladas. La acelga consumida en sopas y ensaladas.

El tomate riñón utilizado para preparar ensaladas y también para condimentar carnes. El limón utilizado para preparar frescos, y en curtidos. El nabo alimento utilizado principalmente en sopas, también lo cocinan y elaboran puré para acompañar platos. La guaba consumida como fruta. El jengibre utilizado para condimentar carnes. La guayaba utilizada para elaborar jugos y conservas. El pepino lo consumen en ensaladas. El maracuyá utilizado en jugos. La mandarina la consumen como fruta.

La papa malanga utilizada para preparar sopas con fideo y sancocho, también la cocinan para acompañar diversos platos, en chifles, antes mayormente utilizada, en la actualidad no hay mayor consumo de este alimento porque no hay producción.

El borjé utilizado para hacer jugos. El membrillo utilizado para preparar jugos. El camote se lo consume cocinado y en chifles. El zapallo se lo consume en sopas y cocinado. El zapote consumido como fruta. El aguacate consumido como fruta y en ensaladas también para acompañar sopas.

La papa aérea antes mayormente consumida por las comunidades shuar, la cocinaban para acompañar ayampacos y en sopas. El guineo orito se lo consume como fruta cuando está maduro. La jamaica se la consume en bebida (horchata). El achiote se lo utiliza para elaborar el color para las comidas. El plátano maqueño se lo consume como fruta y también se puede preparar chifles. El maní lo preparan con molo y también tostado con miel. El tomate de árbol lo consumen en jugos. La papa tulla para preparar sopas y antes más utilizada para acompañar asados. El noni en jugo. La granadilla como fruta.

La guanábana como fruta y en jugos. El limón dulce como fruta. El tumbo como fruta y para hacer frescos. El toronche para hacer mermeladas. El mango y finalmente el melón lo consumen como fruta.

En cuanto al **uso gastronómico de animales de crianza** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, el ganado es utilizado en la cocina pánquense primeramente por sus derivados como son la carne que es utilizada en sopas como el sancocho, en estofado o bistec, también se deriva la leche de la cual se obtiene queso y quesillo que son utilizados para preparar varios platos.

La tilapia según los encuestados indican utilizarla para diversos preparados como frita, sudada, asada en ayampacos. Los cerdos del cual se prepara la conocida fritada que se la acompaña con yuca o con guineo, chanfaina, chuleta, morcillas y cuero asado y en ocasiones se lo prepara hornado.

Las gallinas criollas que son consumidas en caldos, estofado y también de ellas se obtienen los huevos que también son muy consumidos. El cuy es mayormente criado y consumido por la comunidad saraguro que allí se asienta, lo consumen asado, y en seco.

Finalmente, se encuentran los siguientes animales los cuales son muy poco criados y consumidos por los pobladores. Se encuentra el pato el cual se lo prepara en caldo y en seco. La rana se la prepara mayormente apanada solo existe un criadero pequeño en el cantón. El pavo el cual se lo prepara en seco y caldo, en épocas de Navidad y finalmente se encuentra el ganso que lo preparan en caldo y seco.

A continuación, analizaremos los **usos gastronómicos de los animales de caza** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, el de mayor consumo es la guanta, la guatusa, la yamala, el tumulle o armadillo y el sajino mejor conocido como chancho de monte, de los cuales su uso gastronómico es en caldo y seco en ocasiones

también asado, los ancestros los preparaban solo con sal y agua para que estos no pierdan sus alimentos, en la actualidad casi no se prepara porque no está permitido su caza.

En cuanto al **uso gastronómico de los animales de pesca** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados está el corroncho lo preparan en caldo, sudado y frito. Al pescado blanco lo preparan sudado y en caldo. Al bagre lo consumen en caldo y sudado. La anguila se la prepara en caldo y sudado y finalmente se encuentra el pescado cachema que mayormente se lo prepara frito.

Finalmente, analizaremos el **uso gastronómico de los productos de recolección** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, destacando la palma de chonta, la cual de su fruto la chonta es consumida mayormente en chicha y cocinada por las comunidades shuar, de esta planta también se obtiene el palmito con el que se preparan ceviches y los muquindes que también se obtienen de la misma planta los cuales se los prepara y consume asados, comúnmente preparado por las comunidades shuar.

### 3.2.4. Uso medicinal de los productos alimenticios del cantón El Pangui.

A continuación, se muestra la tabla de los productos que los pobladores de El Pangui consideran como medicinales y que se emplean para el tratamiento de alguna afección, productos que se les conoce como medicina tradicional y que en algunos hogares aún se conserva la tradición de preparar este tipo de remedios caseros.

**Tabla 83: Detalle de los productos y el uso medicinal que se les da en el cantón El Pangui**

N°	Productos	b. Que otro uso se le da a cada producto/tiene algún uso medicinal.	F	%
1	Naranja	Resfriado/ para los nervios	14	12,50%
2	Papaya	Cura casos de estreñimiento	13	11,61%
3	Limón	Resfriados	12	10,71%
4	Borojó	Estreñimiento/ como vitamina para el cerebro/calcio para los huesos	11	9,82%
5	Jengibre	Dolores de garganta/antiinflamatorio/cura diarreas/ gastritis /gripe	10	8,93%
6	Orégano	Para curar fiebre/dolor de estomago	10	8,93%
7	Guayusa	Dolores del cuerpo/ antes utilizada para la fertilidad de la mujer/contra anemia	8	7,14%
8	Perejil	Problemas de riñones/dolores de vientre en las mujeres	6	5,36%

9	Guayaba	Rica en proteína/malestar de estomago	5	4,46%
10	Noni	Para la diabetes	5	4,46%
11	Jamaica	La flor para aliviar dolor de estomago	5	4,46%
12	Nabo	Asma/tos/ bronquitis	4	3,57%
13	membrillo	Cura diarrea/resfríos/tos	3	2,68%
14	Plátano maqueño maduro	Para el colesterol/colon inflamado	2	1,79%
15	Piña	Tos/dolores de garganta	1	0,89%
16	Guanábana	Contra el cáncer/problemas de hígado	1	0,89%
17	Yel de Yamala	Para la gastritis	1	0,89%
18	Cacao	Para debilidad del cerebro	1	0,89%
		<b>TOTAL</b>	<b>112</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** en el cantón El Pangui la mayoría de la población aún preserva la tradición milenaria de curar ciertas enfermedades mediante la utilización de plantas y productos propios del lugar, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados, a continuación analizaremos los productos alimenticios que tienen uso medicinal como: la naranja con el 12,50% siendo esta utilizada para resfríos y en algunos casos para los nervios, a continuación, se encuentra la papaya con el 11,61% utilizada para curar problemas de estreñimiento, el limón con el 10,71% que es utilizado para resfriados seguidamente se encuentran el borjój a más de ser una vitamina para el cerebro también cura problemas de estreñimiento con el 9, 82%, el jengibre es un producto que tiene diverso uso, como antiinflamatorio para dolores de garganta con el 8,93%, el orégano con el 8,93% utilizado para curar fiebre y dolores de estómago, la guayusa con el 7,14% para curar dolores del cuerpo, el perejil con el 5,36% utilizado mayormente en las mujeres para dolores de vientre, de igual manera se encuentra la guayaba, noni y jamaica con el 4,46% cada uno respectivamente, seguido también por el nabo con el 3,57%, también se encuentra el membrillo con el 2,68%, de igual manera se encuentra el plátano maqueño con 1,79% sirve para aliviar el colon inflamado, seguidamente se encuentra con el 0,89% cada uno, la piña utilizada para curar dolores de garganta y tos, también se encuentran el cacao, que sirve como vitamina para el cerebro, la guanábana previene el cáncer y finalmente la yel de yamala que es utilizada para el gastritis.

Asimismo, mediante la encuesta se pudo conocer los productos medicinales que se dan en el cantón y que son utilizados como medicina como: guando, hierba luisa, ajeno, toronjil, ayahuasca, mortiño, llantén, guayusa, maicua, ruda, tabaco, malva olorosa, acho,

menta, hoja de guayaba, sangre de drago, buscapina, violeta, congona, escancel, matico, guabiduca, manzanilla y verdolaga. La utilización de estas plantas es mediante la experiencia y conocimiento ancestrales.

### 3.2.5. Productos que no son propios del cantón El Pangui.

Tabla 84: Detalle de los productos que no son propios del cantón

4. ¿De los productos mencionados anteriormente cuales no son propios de esta zona?			
N°	Producto	Frecuencia	Porcentaje
1	Tilapia	52	49,52%
2	Todos son propios	31	29,52%
3	No contesta	22	20,95%
	<b>TOTAL</b>	<b>105</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** según datos obtenidos mediante encuesta en el cantón a personas mayores de 65 años, referente a la interrogante, productos que no son propios del cantón, en un 49,52% manifestaron que la tilapia no es un producto propio del cantón ya que es un producto que recientemente fue introducido (la piscicultura), para sustento alimenticio de las familias y para apoyar la economía de los pobladores del cantón, sin embargo hoy en día este producto es de mayor demanda y consumo por los pobladores, considerándose como parte del patrimonio alimentario del cantón. Mientras que el 29,52% consideran a todos los productos existentes en el cantón como propios, y finalmente un 20,95% no contestaron.

### 3.3.6. Fechas o zonas en que se cultivan estos productos en el cantón El Pangui.

Tabla 85: Detalle de fechas de cultivo de los productos

4. ¿En qué fechas o zonas se cultivan estos productos?				
N°	Producto	Fechas y zonas	Frecuencia	Porcentaje
1	Maíz	Se lo siembra en enero y se los cosecha en agosto septiembre	54	16,41%
2	Cacao	Se cosecha 2 veces en el año en mayo la primera, y la 2 en octubre	35	10,64%
3	Café	Se lo cosecha de marzo a octubre una sola vez	24	7,29%
4	Caña	Se cosecha de julio a diciembre, época seca	19	5,58%

5	Chonta	De enero a abril se cosecha	20	6,08%
6	Naranja	Se cosecha en junio temporada alta	16	4,86%
7	Guaba	Se siembran una sola vez y se cosechan en diciembre y enero	12	3,65%
8	Frejol	Se cosecha igual que el maíz en agosto septiembre	10	3,04%
9	Guayaba	Se cosecha entre los meses de noviembre y diciembre	9	2,74%
10	Zapote	Se cosecha en mayo y junio	6	1,82%
11	Naranjilla	Se la puede sembrar en cualquier época del año, se cosecha 1 vez al año	5	1,52%
12	Jengibre	Se da en el verano	5	1,43%
13	Piña	De octubre a mayo mejor producción (se da todo el año)	3	0,86%
14	Membrillo	Mayor producción en septiembre	3	0,91%
15	Borojó	Mayo a junio	2	0,61%
16	Achiote	Noviembre a enero	2	0,61%
17	Zapallo	En siembra de maíz	2	0,61%
18	Maracuyá	Se siembra en julio y cosecha en 6, 7 meses	2	0,61%
19	Aguacate	Se da entre los meses de abril y agosto	1	0,30%
20	Mandarina	Se da en junio	1	0,29%
21	Camote	Se siembra abril a junio	1	0,29%
22	Año corrido	Todo el cantón	98	29,79%
<b>TOTAL</b>			<b>329</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** de acuerdo al diagnóstico aplicado en el cantón se pudo conocer el momento adecuado para las actividades de siembra y cosecha de los productos del cantón con el fin de garantizar la seguridad alimentaria y también su economía, para los pobladores y principalmente para los agricultores conocer el tiempo es una sabiduría que se ha adquirido desde sus ancestros, lo cual ayudara a conseguir buenas cosechas.

Los principales cultivos permanentes que se producen en el cantón son el café el plátano, banano, cacao, caña de azúcar, naranjilla, naranja, mandarina.

Para su mejor estudio analizaremos primero los productos que son anuales, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados el 16.41% señaló que el maíz, es un cultivo anual, se prepara la tierra en diciembre se siembra en enero y se cultiva en agosto-septiembre, el cacao con el 10,64% mencionaron que este producto desde su cultivo

hasta su primera cosecha tarda entre 2 años y medio y tres, se cosecha 2 veces por año la primera en mayo y la segunda en octubre, mientras que otros mencionaron que su cosecha depende de cuando se lo sembró es un cultivo permanente, el café con el 7,29% es un producto permanente que se lo cosecha de marzo a octubre, la caña con el 5,58% de igual manera es un producto anual se cosecha en época seca de julio a diciembre, la chonta con el 6,08% se da una vez por año se cosecha de abril a mayo, la naranja con el 4,86% se cultiva una sola vez y se cosecha cada año en junio que es su temporada alta, la guaba con el 3,65% fruto permanente de una sola siembra, se cosecha una vez por año de diciembre a enero.

El fréjol con el 3,04% este cultivo se da mayormente asociado con el maíz y se cosecha entre agosto y septiembre también se lo puede asociar con otros productos permanentes, la guayaba con el 2,74% se cosecha una vez por año en los meses de noviembre y diciembre, el zapote con el 1,82% se da entre los meses de mayo y junio, la naranjilla con el 1,52% se la puede sembrar en cualquier época del año, su primera cosecha se da a los 9 o 10 meses después de haberla sembrado, se la cultiva una vez por año, el jengibre con el 1,43% se da en el verano, la piña con el 0,86%, esta fruta se da todo el año, pero en los meses de octubre a mayo existe mayor producción, el membrillo con el 0,91% que mencionaron que su mayor producción se da en el mes de septiembre.

El borojó con el 0,61% se cosecha de mayo a junio, el achiote con el 0,61% se siembra una sola vez y se cosecha en los meses de noviembre a enero, el zapallo con el 0,61% se siembra y cosecha asociado con el maíz, la maracuyá con el 0,61% se siembra en julio y se cosecha entre noviembre y diciembre, el aguacate con el 0,30% se da entre los meses de abril agosto, la mandarina con el 0,29% que se cosecha en junio la planta se siembra una solo vez y de allí se cosecha cada año, el camote con el 0,29% se siembra de abril a junio. A continuación, analizaremos los productos que se dan año corrido, con el 29,79% en la agricultura se encuentra principalmente el plátano, el guineo, la yuca, la papa, la papaya, también los cultivos menores como la lechuga, apio, perejil, culantro, cebolla de hoja, también lo animales de crianza y pesca.

### 3.3.7. Producto de la zona característico de fiestas en el cantón El Pangui.

Tabla 86: Detalle de productos característicos de fiestas

	<b>4. ¿Existe algún producto de la zona que sea característico de fiestas religiosas o cívicas?</b>
--	---

N°	Nombre	Producto	Frecuencia	Porcentaje
1	Fiesta de la chonta	Chonta	26	23,64%
2	Fiestas de cantonización en la Feria agropecuaria y ganadera	Yuca, plátano, cacao	14	12,73%
3	Fiesta de la culebra	Chicha de chonta	8	7,27%
4	Feria gastronómica	Platos típicos con cuy y gallina criolla	2	1,82%
5	No contesta		60	54,55%
	<b>TOTAL</b>		<b>110</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** el diagnóstico aplicado a los diferentes sectores del cantón permite conocer los productos característicos de fiestas, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados un 54,55% representa a las personas que no contestaron, seguido por el 23,64% que mencionaron a la chonta como producto característico de las comunidades shuar de la que se realiza la fiesta de la chonta en la cual se prepara la “chicha de chonta” este festival es de tradición ancestral y se realiza con el fin de agradecer a la madre naturaleza por la abundancia y bondad de sus frutos, seguidamente se encuentra con el 12,73% a la feria agropecuaria y ganadera que se realiza en las fiestas de cantonización de El Pangui en el mes de febrero, en donde los productores agrícolas y ganaderos exhiben sus productos de los cuales se escoge al mejor para su premiación, los productos que se exhiben son el plátano, el guineo, la yuca, el cacao, la caña. Con el 7,27% se halla la fiesta de la culebra ritual que se lo hace después de haberse sanado la víctima, con la finalidad de demostrar que son más fuertes que el animal que lo hirió. En esta fiesta se prepara también la chicha. Finalmente, con el 1,82% se encuentra la feria gastronómica que se realiza en las fiestas de cantonización de El Pangui y se caracteriza por la preparación de platos típicos a base de cuy y gallina criolla.

### 3.3.8. Platos típicos, tradicionales y ancestrales que se preparan en el cantón El Pangui.

Tabla 87: Detalle de platos gastronómicos que se preparan en el Cantón

7. ¿Cuáles son los platos típicos, tradicionales y ancestrales que se preparan en la zona?			
N°	a. Típico	Frecuencia	Porcentaje
1	Tilapia frita	68	7,88%
2	Caldo de gallina criolla	61	7,07%
3	Ayampaco de Tilapia	54	6,26%

4	Fritada con yuca	31	3,59%
5	Cuy asado	29	3,36%
6	Seco de gallina criolla	24	2,78%
7	Ayampaco de pollo	17	1,97%
8	Sudado de tilapia	13	1,51%
9	Yuca con queso	7	0,81%
10	Ayampaco de pescado	7	0,81%
11	Tilapia asada	2	0,23%
12	Yuca con tilapia	2	0,23%
13	Ayampaco de palmito	2	0,23%
14	Ayampaco de res	1	0,12%
15	Chicha de chonta	1	0,12%
	<b>b. Tradicional</b>		
1	Bistec de res	21	2,43%
2	Estofado de pollo	20	2,32%
3	Repe de guineo	15	1,74%
4	Caldo de res	15	1,74%
5	Seco de pollo	14	1,62%
6	Humitas	10	1,16%
7	Molo de plátano	10	1,16%
8	Tamales	9	1,04%
9	Cecina de choncho	9	1,04%
10	Sancocho de res	8	0,93%
11	Pollo asado	8	0,93%
12	Estofado de res	8	0,93%
13	Pollo hornado	8	0,93%
14	Arroz con pollo	7	0,81%
15	Ayampaco de pescado	7	0,77%
16	Chancho hornado	7	0,81%
17	Fresco de naranjilla	7	0,81%
18	Guatita	6	0,70%
19	Yuca con carne	6	0,70%
20	Caldo de pollo	6	0,70%
21	Consomé de pollo	5	0,58%
22	Chanfaina	5	0,58%
23	Sopa de queso	5	0,58%
24	Guarapo	5	0,58%
25	Empanadas de verde con quesillo	4	0,46%
26	Pescado frito	4	0,46%
27	Jugo de papaya	4	0,46%
28	Tilapia apanada	4	0,46%
29	Pollo frito	4	0,46%
30	Carne frita	4	0,46%

31	Menestra de granos secos	3	0,35%
32	Ceviche de pollo	3	0,35%
33	Mote con queso	3	0,35%
34	Caldo de pata de res	3	0,35%
35	Sopa de frejol	3	0,35%
36	Sopa de carne	3	0,35%
37	Dulce de leche	3	0,35%
38	Arroz con carne	3	0,35%
39	Dulce de piña	3	0,35%
40	Jugo de tomate	2	0,23%
41	Cuero asado	3	0,35%
42	Cuy frito	3	0,35%
43	Sopa de yuca	3	0,35%
44	Sopa de patacones	2	0,23%
45	Carne asada de chancho	2	0,22%
46	Cuy con papa	2	0,23%
46	Choclo cocinados	2	0,23%
48	Sancocho de bagre	2	0,23%
49	Tilapia al vapor	2	0,23%
50	Estofado de Tilapia	2	0,23%
51	Bolón de verde	2	0,23%
52	Conserva de guayaba	2	0,23%
53	Sudado de pollo	2	0,23%
54	Chuleta frita	2	0,23%
55	Pollo con majado	2	0,23%
56	Menestra de frejol	1	0,12%
57	Sango	1	0,12%
58	Sancocho de pescado	1	0,12%
59	Mermelada de naranjilla	1	0,12%
60	Estofado de yamala	1	0,12%
61	Leche de tigre	1	0,12%
62	Horchata	1	0,12%
63	Sopa de verduras	1	0,12%
64	Miel con quesillo	1	0,12%
65	Queso con mote	1	0,12%
66	Filete de pescado	1	0,12%
67	Sopa de papa con col	1	0,12%
68	Locro de yuca	1	0,12%
69	Sancocho de cerdo	1	0,12%
70	Sopa de fideo	1	0,12%
71	Estofado de chancho	1	0,12%
72	Papitas con cuero	1	0,12%
73	Caldo de bagre	1	0,12%

74	Arroz con menestra	1	0,12%
75	Hierba Luisa	1	0,12%
76	Jugo de guayaba	1	0,12%
77	Muchin de yuca	1	0,12%
78	Ceviche de Tilapia	1	0,12%
79	Jugo de membrillo	1	0,12%
80	Dulce de membrillo	1	0,12%
81	Empanadas con quesillo	1	0,12%
82	Sopa de fideo con yuca	1	0,12%
83	Fresco de piña	1	0,12%
84	Patacones	1	0,12%
85	Chicharrón con yuca	1	0,12%
86	Estofado de cuy	1	0,12%
87	Sopa de nabo	1	0,12%
88	Plátano frito	1	0,12%
89	Pavo hornado	1	0,12%
90	No contesta	5	0,58%
	<b>c. Ancestral</b>		
1	Chicha de yuca	27	3,13%
2	Chicha de chonta	27	3,13%
3	Colada de plátano	9	1,04%
4	Guayusa	8	0,93%
5	Papachina con quesillo	8	0,93%
6	Tortillas de yuca con quesillo	7	0,81%
7	Tortillas de maíz	6	0,70%
8	Tamales de yuca	6	0,70%
9	Chontas cocinadas	6	0,70%
10	Ayampacos de pescado con palmito	5	0,58%
11	Caldo de guatusa	4	0,46%
12	Caldo de guanta	4	0,46%
13	Tamales de plátano	4	0,46%
14	Caldo de yamala	3	0,35%
15	Estofado de guatusa	3	0,35%
16	Estofado de yamala	3	0,35%
17	Jugo de borjón	3	0,35%
18	Ayampaco de pescado con muquindes	3	0,35%
19	Ayampaco de yamala	3	0,35%
20	Yamala asada	3	0,35%
21	Caldo de corroncho	3	0,35%
22	Muquindes asados	3	0,35%
23	Sango de maíz con quesillo	3	0,35%
24	Guanta asada	2	0,23%
25	Seco de tumulle	2	0,23%

26	Seco de yamala	2	0,22%
27	Seco de sahino	2	0,23%
28	Yamala hornada	2	0,23%
29	Colada de yuca y naranjilla	2	0,23%
30	Ayampaco de guatusa	2	0,23%
31	Camote asado con queso	2	0,23%
32	Molo con maní	2	0,23%
33	Cuy asado con papachina	2	0,23%
34	Tamales de maíz con quesillo	2	0,23%
35	Estofado de gallina criolla y papachina	2	0,23%
36	Caldo de plátano verde	1	0,12%
37	Molo de yuca	1	0,12%
38	Ancas de rana apanadas	1	0,12%
39	Caldo de anguilla	1	0,12%
40	Seco de guanta	1	0,12%
41	Ayampaco de guanta	1	0,12%
42	Tortillas de plátano	1	0,12%
43	Ceviche de palmito	1	0,12%
44	Chonta con quesillo	1	0,12%
45	Colada de chonta	1	0,12%
46	Morcilla con hoja de yuca	1	0,12%
46	Papa aliñada con maní	1	0,12%
48	Menestra de col con maní	1	0,12%
49	Sopa de papachina con nabos	1	0,12%
50	Repe de guineo con yuca y frejol	1	0,12%
51	No contesta	15	1,74%
	<b>TOTAL</b>	<b>863</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** mediante la encuesta realizada podemos conocer la diversidad de platos que existen en el cantón gracias a su variedad en productos de origen animal y vegetal que son usados para el consumo humano, para su mejor estudio los hemos clasificado en platos típicos, platos tradicionales y platos ancestrales.

Primeramente, estaremos analizando los **platos típicos**, los cuales son elaborados a base de los productos que se cultivan en el cantón, obtenidos mediante la encuesta dirigida a 105 personas mayores a 65 años, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados mencionaron como platos típicos a los siguientes: la tilapia frita como uno de los principales platos típicos del cantón con el 7,88% plato que es muy preparado y consumido en casa, también se lo prepara en restaurantes, se lo elabora con la tilapia que es un producto de crianza del cantón, seguidamente se encuentra con el 7,07% al

caldo de gallina criolla, debido a que los habitantes del sector en especial en los sectores rurales se dedican a la crianza de estas aves para consumo y también para obtener ingresos económicos, el ayampaco de tilapia con el 6,26% plato propio de la nacionalidad shuar ahora preparado con tilapia, seguido por la fritada con yuca con el 3,59% este plato es predominante ya que existe suficientes criaderos en todo el cantón, también se encuentra al cuy asado con el 3,36% este plato es consumido más por la comunidad Saraguro y mestizo que se asientan en el lugar, seguido por el seco de gallina criolla con el 2,78% plato preparado principalmente en reuniones familiares ésta práctica es predominante en la parte rural debido a su producción, seguido con el 1,97% el ayampaco de pollo, consecutivamente se encuentra con el 1,51% el sudado de tilapia, la yuca con queso con el 0,81%, el ayampaco de pescado con el 0,81%, seguidamente y con igual porcentaje se encuentran la tilapia asada es preparada con mayor frecuencia en reuniones de las comunidades shuar, la yuca con tilapia y el ayampaco de palmito, con el 0,23% respectivamente cada uno y finalmente se encuentran el ayampaco de res con el 0,12%

Como **platos tradicionales** se prepara el bistec de res con el 2,43% el cual tiene relación directa con la producción de ganado del cantón, este plato es muy consumido en los hogares y restaurantes, seguido por el estofado de pollo con el 2,32% debido esto a la introducción de los pollos blancos también conocidos como pollo cubano, los cuales son de gran consumo y aceptación en el cantón especialmente por los colonos que habitan en el área urbana sustituyendo en gran porcentaje a la gallina criolla, se lo prepara en mayor cantidad en los restaurantes y en los hogares, consecutivamente y con el 1,74% se encuentra al repe de guineo también plato muy consumido por los habitantes del cantón ya que se elabora con un producto propio y que se da en grandes cantidades, le sigue el caldo de res con el 1,74% al igual que el seco de pollo con el 1,62%, a continuación el molo o majado de plátano con el 1,16% guarnición que es preparada y consumida en varios platos representativos del cantón, al igual que las humitas con el 1,16%, se preparan en reuniones familiares y sirven como desayuno para la mayoría de la gente, al igual que los tamales con el 1,04%, la cecina de chancho que se prepara mayormente en restaurantes con el 1,04%, seguidamente y con el 0,93% cada uno, se encuentra el sancocho de res, el pollo asado, el estofado de res y el pollo horneado, seguidamente se encuentra el arroz con pollo, el ayampaco de pescado, el chancho horneado y el jugo de naranjilla con el 0,81%, seguido del 0,70% cada uno que representa a la guatita, yuca con carne, el caldo de pollo, con igual valor del 0,58% se encuentran la chanfaina que se

prepara con viseras de chanco, el consomé de pollo y la sopa de queso, el guarapo bebida que se prepara con mayor frecuencia en fiestas, de igual manera y con el mismo porcentaje quienes no contestaron.

Con el 0,46% se encuentran las empanaditas de verde con quesillo, pescado frito, jugo de papaya, tilapia apanada, pollo frito, carne frita. Así mismo encontramos con el 0,35% e igual porcentaje a cada uno a la menestra de granos secos, misma que se elabora más con productos que llegan por comercio elaborado con producto del lugar. Asimismo, encontramos el ceviche de pollo, mote con queso, caldo de pata de res, sopa de frejol, sopa de carne, dulce de leche, arroz con carne, dulce de piña, cuero asado y cuy frito, sopa de yuca. Con el 0,23% cada uno respectivamente se encuentran el jugo de tomate, sopa de patacones, la carne asada de chanco, el cuy con papa, los choclos cocinados, el sancocho de bagre, la tilapia al vapor, el estofado de tilapia, bolón de verde, la conserva de guayaba, el sudado de pollo, chuleta, pollo con majado. Finalmente, con el 0,12% se encuentra la menestra de frejol, el sango, el sancocho de pescado, la mermelada de naranjilla, el estofado de yamala, la leche de tigre que se da más en las festividades, la horchata, la miel con quesillo, la sopa de verduras, queso con mote, el filete de pescado, la sopa de paca con col, el locro de yuca, el sancocho de cerdo, la sopa de fideo, estofado de chanco, papitas con cuero, caldo de bagre, arroz con menestra, agua de hierba luisa, jugo de guayaba, muchin de yuca, ceviche de tilapia, jugo de membrillo, dulce de membrillo, empanadas con quesillo, sopa de fideo con yuca, fresco de piña, , patacones, chicharrón con yuca, estofado de cuy, sopa de nabo, plátano frito, pavo horneado este último es consumido mayormente en Navidad.

A continuación, analizaremos los **platos ancestrales** del cantón mismos que ya no se preparan con mucha frecuencia por los pobladores, debido a que se están perdiendo sus costumbres, debido a la mayor población de colonos que existe quienes han llevado diferentes culturas gastronómicas, a través de la introducción de nuevos platos y nuevos productos lo que ha ocasionado que se vaya perdiendo alimentos y preparaciones ancestrales, la aplicación y diagnóstico de encuestas a personas mayores a 65 años ha permitido conocer que la alimentación ancestral estaba basada únicamente en los productos que se cultivaban en la zona como animales silvestres, productos silvestres, carnes de animales domésticos, los cuales han ido desapareciendo por diferentes factores en el caso de los animales silvestres y productos silvestres por la tala indiscriminada de los bosques. Algo que es muy importante resaltar en esta variable es

que los ancestros en su mayoría de preparaciones no utilizaban condimentos, ya que decían que no son buenos para su salud.

De acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados la chicha de yuca y chicha de chonta con el 3,13% cada una, son una de las principales bebidas ancestrales que aún se siguen preparando en el cantón, aunque han cambiado un poco su forma de preparación, ahora consideradas como típicas por su ancestralidad se elaboran en épocas de fiesta, la “chicha de yuca” se elaboraba a base de yuca cocinada y masticada por lo que la saliva ayuda a su fermentación, en la actualidad ya no se la prepara así, sino que lo hacen con camote rallado ya que este ayuda a la fermentación. La chicha de chonta de igual manera se la prepara con camote, bebida favorita de las comunidades shuar. Seguidamente se encuentra “no contesta” con el 1,74% que representa a las personas que no dieron respuesta a esta variable, seguida del 1,04% la colada de plátano, hecha a base de la harina de plátano y endulzada con panela, en la actualidad ya no se la prepara mucho muy poco lo hace la etnia saraguro lo hace licuado y con panela. La guayusa con el 0,93% bebida que es muy consumida desde tiempos ancestrales por las comunidades shuar ya que esta bebida aporta energía y vitalidad la cual ayuda a cumplir con las labores cotidianas, con igual porcentaje se encuentra la papachina con queso, esta era una de las comidas más consumidas por los ancestros de etnias saraguro, en la actualidad ya no se la prepara con igual frecuencia. Seguidamente se encuentra con el 0,81% a las tortillas de yuca con queso de igual manera es un alimento típico de la etnia saraguro, con igual porcentaje de 0,70% se encuentra las tortillas de maíz que antes se las elaboraba con panela, en la actualidad se utiliza más el azúcar y royal en ocasiones se las puede encontrar los domingos en el mercado y en ferias gastronómicas y los tamales de yuca que en ocasiones son preparados por los mestizos, en la actualidad es muy remplazado por el tamal de maíz, y las chontas cocinadas, seguidamente y con el 0,58% se los ayampacos de pescado y palmito los cuales eran envueltos en hojas de bijao, seguidamente se encuentra el caldo de guatusa con el 0,46% que en la cocina tradicional no se utilizaban condimentos, en la actualidad si se los utiliza, de igual manera y con igual porcentaje se encuentra, el caldo de guanta y los tamales de plátano, seguido por el 0,35%, con igual y con igual porcentaje se encuentran el caldo de yamala, estofado de yamala, estofado de guatusa, jugo de borojó, ayampaco de pescado con muquindes, ayampaco de yamala, yamala asada, caldo de corroncho, muquindes asados y sango de maíz con queso, seguidamente y con igual porcentaje del 0,23% se hallan la guanta asada, el seco de tumulle, seco de yamala, seco de saíno, yamala

hornada, molo de yuca, colada de yuca con naranjilla, ayampaco de guatusa, camote asado con queso, molo con maní, cuy asado con papachina, tamales de maíz con quesillo, estofado de gallina criolla y papachina.

Finalmente, y con igual porcentaje 0,12% cada uno se encuentra el caldo de plátano verde, molo de yuca, las ancas de rana apanadas, caldo de anguila, seco de guanta, ayampaco de guanta, tortillas de plátano, ceviche de palmito, chonta con quesillo, colada de chonta, morcilla con hoja de yuca, papa aliñada con maní, menestra de col con maní, sopa de papachina con nabo, repe de guineo con yuca y fréjol.

### 3.3.9. Platos que ya no se preparan actualmente en el cantón El Pangui.

Tabla 88: Detalle de platos gastronómicos que ya no se preparan

8. ¿Qué platos ya no se preparan en el sector y porque dejaron de hacerlo?				
N°	Producto	Porque dejaron de hacerlo	F	%
1	Seco/ caldo de guanta	Ya no se caza animales silvestres	11	7,80%
2	Seco/caldo de Guatusa	Ya no se caza animales silvestres	10	7,09%
3	Ancas de rana apanadas	No existen criaderos/ antes se lo hacía por caza	9	6,38%
4	Seco/caldo de tumulle/ asado	Ya no se caza animales silvestres	6	4,26%
5	Ceviche de caracol	Ya no se cultiva por plagas	5	3,55%
6	Tamales de yuca	Se ha perdido la costumbre	4	3,84%
7	Sahino seco/ Asado/ caldo	Ya no se caza animales silvestres	4	2,84%
8	Colada de camote	Se ha perdido la tradición	4	2,84%
9	Tamal de plátano	Se ha perdido la tradición	3	2,13%
10	Caldo de Angilla	Ya no está permitido pescar con dinamitas	2	1,42%
11	Morcillas con hoja de yuca	Se ha perdido la costumbre	2	1,42%
12	Caracol o churo asado	Ya no se cultivan caracoles	2	1,42%
13	Sopa de harina de plátano	Ya no se elabora la harina de plátano	2	1,42%
14				
15	Seco/Asado de yamala	Ya no se caza animales silvestres	2	1,42%
16	Dulce de zapallo	Ya no se cultiva	2	1,42%
17	Ayampacos de palmito	Se ha perdido la costumbre	2	1,42%
18	Caldo de pescado zumba	Ya no se pesca	2	1,42%

19	Ceviche de muquinde	Se lo prepara más asado en las comunidades	2	1,42%
20	Camote asado con queso	Ahora más lo preparan cocinado y frito	2	1,42%
21	Chicha de papa pelma	Ya no hay mucha producción de pelma	2	1,42%
22	Caldo de cuy con maní	Ya no se cultiva el maní	2	1,42%
23	Sopa de col con papachina	Se ha perdido la tradición	2	1,42%
24	Molo de papachina	Ya no se cultiva la papa	2	1,32%
25	Molo de yuca	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
26	Estofado de yamala	Ya no se caza animales silvestres	1	0,71%
27	Guanta asada	Ya no se permite la caza de animales silvestres	1	0,71%
	Molido de papa pelma	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
28	Estofado de guanta	Se ha perdido la tradición	1	0,66%
29	Seco de guanta con papachina	Menor cultivo de papachina	1	0,71%
30	Papachina asado con pescado	Se ha perdido la costumbre	1	0,71%
31	Seco de cuy	Más se lo prepara asado	1	0,71%
32	Gallina criolla hornada	Se ha remplazado por el pollo blanco	1	0,71%
33	Morcillas de cogollo de sango o pelma	Se ha remplazado por col	1	0,71%
34	Menestra de cogollo de palma	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
35	Palmito sancochado	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
36	Colada de zapallo con leche	Ya no se cultiva	1	0,71%
37	Dulce de papaya	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
38	Morcilla de palmito	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
39	Sopa de fideo casero con papachina	Ya no se elabora el fideo casero	1	0,71%
40	Colada de maíz	Ya no se elabora la machica	1	0,71%
41	Sango matahambre	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
42	Fanesca	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
43	Machica tostada	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
44	Chontas cocinadas	Se ha perdido la tradición	1	0,71%
45	No contesta		36	23,68%
	<b>TOTAL</b>		<b>141</b>	<b>100,00%</b>

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** mediante la aplicación de las encuestas en los diferentes sectores que conforman el cantón, se pudo conocer alguno de los platos que conformaban la gastronomía ancestral del cantón y que con el pasar de los años se ha ido perdiendo, por varios factores como la llegada de nuevos productos que han hecho que cambie la forma de preparar los alimentos creando así nuevas formas de preparación nuevos platos, otro de los factores fue la migración de sus habitantes a otros lugares abandonando así la agricultura, lo cual conlleva a generar pérdida de algunos cultivos.

Cuarenta y cuatro platos y bebidas obtenidos mediante encuesta realizada a 105 personas mayores de 65 años, mismos que mencionaron los platos que formaron parte de la gastronomía ancestral y que han desaparecido con el pasar de los años, a excepción de los que se prepara con animales silvestres, no han desaparecido por completo, ya que dicen los pobladores que en ocasiones si cazan.

De acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados el 23,68% representa a “no contesta”, personas que no dieron respuesta a la interrogante. Seguidamente se encuentra los platos que se preparaban con animales silvestres como: el seco y caldo de guanta con el 7,80%, seguido del seco y caldo de guatusa con el 7,09%, seguido del caldo, seco y asado de tumulle con el 4,26%. El seco y asado de yamala con el 1,42%, el estofado de yamala con el 0,71%, el estofado de guanta con el 0,66%, guanta asada con el 0,71%, sahino en seco asado y en caldo con el 2,84%, seco de guanta con papachina con el 0,71% la papachina un producto que servía de sustento para muchas familias y que hoy en día solo existe en pequeñas cantidades, ya que los agricultores están utilizando sus tierras en su mayoría para la cría de ganado.

Con el 6,38% se preparaban las ranas apanadas mismas que no eran cultivadas si no que eran por recolección al igual que los churos o caracoles los cuales se los preparaba asados con el 1,42%, mayormente en ceviche 3,55%. Con el 1,42% se preparaba ceviche de muquinde ahora lo preparan asado plato mayormente preparado por las comunidades shuar, el palmito sancochado con el 0,71%, ayampaco de palmito con el 1,42%, chontas cocinadas con el 0,71%.

Dentro de las sopas que se preparaban y ya no lo hacen es porque han perdido su costumbre y en algunos casos porque ya no existen los productos con los que se los preparaba, se encuentran: la sopa de harina de plátano con el 1,42% las familias han perdido la tradición de elaborar la harina, sopa de col con papachina con el 1,42%, sopa

de fideo casero con papachina con el 0,71% se ha remplazado el fideo casero por fideos industrializados. Dentro de los caldos que se preparaban están: el caldo de anguilla con el 1,42%, caldo de pescado sumba con el 1,42%, caldo de cuy con maní con el 1,42 %.

En cuanto a los dulces que ya no se preparan están el dulce de zapallo con el 1,42% y el dulce de papaya con el 0,71%.

Las morcillas con hoja de yuca con el 1,42% sin embargo la hoja de yuca ha sido remplazada por la col, la papachina asada con pescado con el 0,71%, las morcillas de cogollo de sango o pelma con el 0,71% ya no hay cultivo de este tubérculo, el camote asado con queso con el 1,42% en la actualidad se lo prepara frito o cocinado, la morcilla de palmito con el 0,66%. El molo de papa pelma con el 1,32%, molo de papachina con el 1,32%. Molo de yuca con en 1,32%, el seco de cuy con el 0,66% la gallina hornada con el 0,71%.

Colada de zapallo con leche con el 0,71%, colada de camote con el 2,84%, colada de maíz con el 0,71%. Chicha de papa pelma con el 1,42%.Tamales de yuca 3,84%, tamal de plátano con el 2,13%, sango matahambre con el 0,71%, fanesca 0,71% ahora se prepara más pescados como la tilapia en semana santa, machica tostada 0,71%. Menestra de cogollo de palma con el 0,71%.

### 3.3.10. Ingredientes base de las preparaciones en la gastronomía del cantón El Panguí.

Para un mejor análisis se clasificó en platos típicos, tradicionales y ancestrales.

**Tabla 89: Detalle de los ingredientes base de las preparaciones de platos típicos**

9. ¿Cuáles son los ingredientes base de las preparaciones?			
N°	a. Ingrediente base PT*	Frecuencia	Porcentaje
1	Tilapia	94	12,57%
2	Gallina	67	8,96%
3	Cuy	30	4,01%
4	Carne de chancho	22	2,94%
5	Pollo	15	2,01%
6	Yuca	10	1,34%
7	Costilla de chancho	5	0,67%
8	Pescado	4	0,53%
9	Palmito	2	0,27%
10	Mote	1	0,13%

11	Plátano	1	0,13%
12	Carne de res	1	0,13%
13	Chonta	1	0,13%

\*Plato típico

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** en cuanto a los ingredientes base de las preparaciones de los **platos típicos** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados se encuentra la tilapia con el 12,57%, seguido de la gallina con el 8,96%, seguido del cuy con el 4.01%, seguido de la carne de choncho con el 2,94%, el pollo con el 2,01%, la yuca con el 1,34%, el palmito con el 0,27%, y con 0,13% cada uno se encuentran el plátano, la carne de res y la chonta.

**Tabla 90: Detalle de los ingredientes base de las preparaciones de platos tradicionales**

N°	b. Ingrediente base PTL *	Frecuencia	Porcentaje
1	Pollo	58	7,75%
2	Carne de res	48	6,42%
3	Carne de choncho	29	3,88%
4	Plátano	21	2,80%
5	Guineo	15	2,01%
6	Yuca	14	1,87%
7	Maíz	12	1,60%
8	Choclo	12	1,60%
9	Tilapia	8	1,07%
10	Naranjilla	7	0,94%
11	Pescado	6	0,80%
12	Cuy	6	0,80%
13	Queso	6	0,80%
14	Pancita de res	5	0,67%
15	Caña	5	0,67%
16	Fréjol	5	0,67%
17	Mote	4	0,53%
18	Cuero	4	0,51%
19	Piña	4	0,53%
20	Granos secos	3	0,40%
21	Leche	3	0,40%
22	Guayaba	3	0,40%
23	Papaya	3	0,40%
24	Patas de res	2	0,27%
25	Costillas de res	2	0,27%
26	Bagre	2	0,27%
27	Tomate de árbol	2	0,27%
28	Membrillo	2	0,27%
29	Horchata	1	0,13%

<b>30</b>	Panela	1	0,13%
<b>31</b>	Quesillo	1	0,13%
<b>32</b>	Papa	1	0,13%
<b>33</b>	Corroncho	1	0,13%
<b>34</b>	Yamala	1	0,13%
<b>35</b>	Nabo	1	0,13%
<b>36</b>	Plátano maduro	1	0,13%
<b>37</b>	Pavo	1	0,13%
<b>38</b>	No contesta	4	0,53%

\*Plato tradicional

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** en cuanto al ingrediente base de las preparaciones de **platos tradicionales** de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados predomina el pollo con el 7,75%, con el 6,42% la carne de res, seguido de la carne de choncho con el 3,88%, seguido también del plátano con el 2,80%, seguido del guineo con el 2,01%, seguido por la yuca con el 1,87%, seguido por el maíz con el 1,60%, el choclo con el 1,60% la tilapia con el 1,07%, la naranjilla con el 0,94%, con igual porcentaje de 0,80% encontramos a los siguientes ingredientes base, pescado, cuy y queso. pancita de res, caña para elaborar la panela y el guarapo y el frejol, con el 0,67%, seguido con el 0,53% se encuentra, la piña, mote, cuero de cerdo y “no contesta”, seguido con el 0,40% la leche, la papaya y la guayaba, seguido del 0,27% ingredientes como la pata de res, la costilla de res, el bagre el tomate de árbol, el membrillo y finalmente ingredientes como horchata, panela, quesillo, papa, corroncho, yamala, nabo, plátano maduro, pavo con el 0,13%.

**Tabla 91: Detalle de los ingredientes base de las preparaciones de platos ancestrales**

<b>N°</b>	<b>c. Ingrediente base PA*</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>1</b>	Yuca	39	5,25%
<b>2</b>	Chonta	31	4,14%
<b>3</b>	Plátano	14	1,87%
<b>4</b>	Yamala	14	1,87%
<b>5</b>	Maíz	11	1,47%
<b>6</b>	Papachina	11	1,47%
<b>7</b>	Guayusa	8	1,07%
<b>8</b>	Guatusa	7	0,94%
<b>9</b>	Guanta	7	0,94%
<b>10</b>	Muquinde	5	0,67%
<b>11</b>	Palmito	5	0,67%
<b>12</b>	Borojó	3	0,40%
<b>13</b>	Corroncho	3	0,40%
<b>14</b>	Queso	3	0,40%

15	Saíno	2	0,27%
16	Tumulle	2	0,27%
17	Camote	2	0,27%
18	Quesillo	2	0,27%
19	Maní	2	0,27%
20	Anguilla	1	0,13%
21	Pescado	1	0,13%
22	Cuy	1	0,13%
23	Guineo	1	0,13%
24	Pollo criollo	1	0,13%
25	No contesta	15	2,01%
	<b>Total</b>	<b>748</b>	<b>100,00%</b>

\*Plato ancestral

Fuente y elaboración: propia a partir de los resultados de la encuesta.

**Análisis:** en cuanto a los ingredientes base obtenidos que se utilizan para elaborar los **platos ancestrales**, de acuerdo a la frecuencia en las respuestas de los encuestados se los nombrara en orden de importancia, encontrándose como principal a la yuca con el 5,25%, tubérculo que ha estado presente en la mesa de las familias pánguense desde sus ancestros, especialmente en las comunidades shuar, seguido de la chonta 4,14% de igual manera ingrediente de origen ancestral que ha venido siendo utilizado como alimento y para rituales de las comunidades shuar. Seguido del 1,87% el plátano y del “no contesta” con el 2,01%, que se refiere a las personas que no contestaron la interrogante, también ingredientes a base de animales silvestres como la yamala con el 1,87%, se encuentra la papachina, con el 1,47% la guayusa se la utiliza como bebida desde los ancestros, la guanta, guatusa con el 0,94% cada uno, también se encuentran ingredientes como el muquinde y palmito con el 0,67%, corroncho, borojó y queso con el 0,40%, saíno, tumulle, camote, quesillo, maní con el 0,27%. Y finalmente con el 0,13% se encuentran ingredientes como cuy, pescado, anguila, guineo pollo criollo.

## **CAPÍTULO 4**

### **PROPUESTA PARA LA POTENCIACIÓN Y VALORACIÓN DEL RECURSO GASTRONÓMICO, TÍPICO, TRADICIONAL Y ANCESTRAL DEL CANTÓN EL PANGUI DE LA PROVINCIA DE ZAMORA CHINCHIPE**

#### **4.1. Estrategia de promoción y difusión de la gastronomía típica, tradicional y ancestral, elaborados a través de los principales productos del cantón El Pangui**

Luego de haber recolectado la información pertinente para establecer una cultura agrícola y alimenticia del cantón El Pangui, a continuación, se presenta una propuesta para el diseño y promoción del catálogo en él que se muestran los principales productos primarios y elaborados de dicho cantón.

##### **4.1.1. Datos Informativos de la propuesta.**

**Título:** catálogo de los productos alimenticios primarios y elaborados del cantón El Pangui.

**Provincia:** Zamora

**N° de Parroquias analizadas:** 4 parroquias analizadas 3 rurales y una urbana

**N° de personas encuestadas:** 105 personas mayores de 65 años

##### **4.1.2. Antecedentes de la propuesta.**

Lo que esta propuesta busca es potenciar y valorizar el patrimonio gastronómico del cantón mediante la promoción y difusión del recurso gastronómico, es decir se propone una estrategia de promoción turística basada directamente en el rescate del patrimonio gastronómico.

El catálogo servirá como material de promoción turística, ya que los usuarios tendrán la oportunidad de conocer a través de él, las bondades gastronómicas y agrícolas de la zona, es decir, el patrimonio cultural con el que cuenta este cantón.

##### **4.1.3. Justificación de la propuesta.**

Según la (UNESCO, 2016) a partir de la Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial en el 2003, un patrimonio inmaterial es:

“Todo aquel patrimonio que debe salvaguardarse y consiste en el reconocimiento de los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas transmitidos de generación en generación y que infunden a las comunidades y a los grupos un sentimiento de identidad y continuidad, contribuyendo así a promover el respeto a la diversidad cultural y a la creatividad humana”.

Por lo que, considerando que los pueblos y sus tradiciones juegan un papel crucial en el desarrollo local, sostenible y territorial, puesto que sus usos, costumbres y tradiciones se transmiten de generación en generación y se constituyen en nuestro patrimonio, de ahí la importancia por restaurar, rescatar y preservar nuestra identidad tanto en lo tangible como intangible.

Por lo tanto, lo que se busca con esta propuesta es patrimonializar lo nuestro, entendiéndose como perpetuar la transmisión de los productos alimenticios que nos identifican y que son producidos por nuestros pobladores con características y peculiaridades específicas sobre todo que se transmiten en sus formas y hábitos alimenticios y por lo tanto representa simbólicamente la identidad colectiva, y esto es sin duda el sentido de construir y aportar al rescate y valoración de nuestro patrimonio.

Es por ello que dicha propuesta da respuesta a la necesidad que se ha encontrado de rescatar la cultura gastronómica a través de la promoción de productos y gastronomía en el catálogo, ya que en la actualidad se está perdiendo la identidad y los conocimientos culinarios debido a que la mayoría de los pobladores y en especial los jóvenes desconocen y muestran poco interés en conservar sus costumbres culinarias, también debido a la introducción de colonos que consigo traen nuevos platos y nuevas formas de preparar lo que ha hecho que con el tiempo se esté perdiendo el patrimonio gastronómico. Además, y de acuerdo a la información obtenida mediante la encuesta y la investigación de campo se pudo conocer y observar que son pocos los platos que se siguen conservando y preparando por las familias y los restaurantes, muchos de ellos ya no se los prepara, es por ello que el fin de esta propuesta es que las personas conozcan acerca de la riqueza y cultura gastronómica que tienen y de esta manera empiecen a explotar correctamente este recurso, es decir aprovechando todo su potencial y con ello todos los beneficios que en él se engloban, de tal manera que se beneficien desde un punto de vista cultural y económico.

#### **4.1.4. Objetivos de la propuesta.**

Objetivo general

Impulsar el desarrollo agrícola y gastronómico del cantón El Panguí, por medio del catálogo, mediante una estrategia de promoción del patrimonio gastronómico del cantón, permitiendo así rescatar los valores gastronómicos como parte del patrimonio cultural.

Objetivos específicos

- Fortalecer e impulsar la propuesta con autoridades del GAD cantonal con el fin de consolidar la oferta establecida.
- Promocionar a través de las TIC, es decir medios de comunicación y redes sociales, la riqueza agrícola y gastronómica cultural mediante la participación de entes públicos y privados.
- Promover el recurso gastronómico y la identidad cultural de sus pueblos y comunidades a través de demostraciones y exhibiciones en ferias gastronómicas, fiestas religiosas y con ello lograr el desarrollo económico y social.

#### **4.1.5. Análisis de factibilidad.**

##### **4.1.5.1. Factibilidad operativa.**

Entendiéndose a la factibilidad operativa como la disponibilidad de recursos personales y técnicos necesarios para llevar a cabo los objetivos, en este caso se cuenta con los recursos obtenidos a través de la investigación mediante la encuesta realizada, es decir que el investigador cuenta con la información y conocimientos necesarios para promover la propuesta, así como con la colaboración de las entidades pertinentes para llevar a cabo la propuesta.

##### **4.1.5.2. Factibilidad económica.**

En cuanto a la factibilidad económica, es decir a la disponibilidad de los recursos económicos necesarios para llevar a cabo el proyecto, el investigador o proponente no se compromete en cubrir con todos los gastos para el desarrollo de esta actividad; por lo que la propuesta está encaminada a ejecutar el proyecto mediante la participación del GAD cantonal que será el encargado de facilitar y proveer de los recursos necesarios, dado que su competencia exclusiva es la de preservar, mantener y difundir el patrimonio arquitectónico, cultural y natural de acuerdo a lo dispuesto en el Código Orgánico de Organización Territorial, Autonomía y Descentralización.

#### 4.1.6. Metodología de la propuesta.

Para conocer los platos y productos que deberían ir en el catálogo se tomó como referencia los datos obtenidos mediante la encuesta realizada y en función de una investigación de campo para validar resultados, a partir de lo cual se seleccionaron los productos y platos gastronómicos principales y representativos de la cultura gastronómica del cantón El Panguí.

#### 4.1.7. Estrategias propuestas.

A continuación, se presenta las estrategias de promoción y difusión del catálogo, mismas que ayudarán a fomentar la gastronomía en función de su producción agrícola, las cuales tendrán alcance principalmente local, provincial y nacional.

Para lo cual se divide en dos tiempos, corto y mediano plazo. En el corto plazo se desarrollarán actividades de coordinación con las autoridades del GAD para dar a conocer la propuesta a nivel institucional para posteriormente transmitirlo a la sociedad, así mismo se definirán las alianzas para conseguir la difusión del catálogo. En la tabla siguiente se presentan las estrategias individuales con sus respectivas actividades y personal involucrado, así como el tiempo y presupuesto que conlleva ejecutar las acciones específicas de corto plazo.

**Tabla 92. Estrategias de promoción a corto plazo**

<b>N</b>	<b>ESTRATEGIA</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>	<b>PERSONAL</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PRESUPUESTO</b>
1	Socialización del catálogo con el GAD municipal, parroquial y principales autoridades del cantón	-Socialización de la propuesta con el GAD cantonal para con ellos perfeccionar las ideas de promoción del catálogo.  -Por medio de las autoridades reunir a	-Investigador  -Autoridades locales  -Propietarios de establecimientos restauranteros.	Dos días	Movilización del investigador (\$30)  Hospedaje y viáticos del Investigador (\$50)  Total= \$80

		presidentes de juntas parroquiales, barriales y a propietarios de restaurantes interesados en informarse de esta propuesta.			
2	Promoción y difusión del catálogo mediante redes sociales y páginas web del GAD cantonal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer con los organismos de apoyo, quien será la persona encargada de dar a conocer a la comunidad el fin del proyecto.</li> <li>-Difusión del catálogo mediante programas radiales, trípticos, reuniones informativas y redes sociales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Investigador</li> <li>-Autoridades locales</li> </ul>	Dos días	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movilización del investigador (\$30)</li> <li>Hospedaje y viáticos del Investigador (\$50)</li> <li>Publicidad (\$800)</li> <li>Total= \$880</li> </ul>
3	Establecer alianzas estratégicas con empresas públicas y privadas para la promoción del catalogo	-Capacitación a los propietarios de restaurantes y lugares de expendio de comida y productos, sobre los principales productos gastronómicos y	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Investigador</li> <li>-Autoridades locales</li> <li>-Propietarios de establecimientos, restauranteros.</li> </ul>	Tres días	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movilización del investigador (\$45)</li> <li>Gastos por capacitación (\$200)</li> <li>Hospedaje y viáticos del Investigador</li> </ul>

		<p>su importancia de preservarlo e incorporarlo en sus cartas o menús.</p> <p>-Coordinar con los presidentes de las juntas parroquiales para que difundan el catálogo y fomenten la conservación de la cultura gastronómica.</p> <p>-Coordinar con sectores estratégicos, mercados por ejemplo, para difundir el catálogo.</p> <p>-Buscar auspicios a cambio de publicidad en el catálogo.</p>			<p>(\$75)</p> <p>Total= \$320</p>
--	--	--	--	--	-----------------------------------

**Fuente y elaboración: propia.**

Además, se pretende llevar a cabo estrategias de mediano plazo para difundir el catálogo a nivel provincial y nacional siguiendo con la coordinación y apoyo del GAD cantonal. En la tabla siguiente se presentan las estrategias individuales con sus respectivas actividades y personal involucrado, así como el tiempo y presupuesto que conlleva ejecutar las acciones específicas de mediano plazo.

**Tabla 92. Estrategias de promoción a mediano plazo**

<b>N</b>	<b>ESTRATEGIA</b>	<b>ACTIVIDADES A DESARROLLAR</b>	<b>PERSONAL</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PRESUPUESTO</b>
1	Socializar el catálogo con autoridades provinciales y nacionales.	-Socialización de la propuesta con los GAD provinciales y el Ministerio de Turismo.	-Investigador -Autoridades provinciales y nacionales	Tres días	Movilización del investigador (\$45)  Hospedaje y viáticos del Investigador (\$75)  Total= \$120
2	Promocionar el catalogo a nivel provincial en ferias gastronómicas y medios de comunicación, radiales, escritos y digitales.	-Participar en ferias gastronómicas en coordinación con los GAD provinciales y Ministerio de Turismo.  -Publicidad a nivel provincial y nacional en radios, redes sociales y trípticos.	-Investigador -Autoridades provinciales y nacionales	Dos días	Movilización y viáticos del investigador y personal del GAD (Costo a estimar con el GAD)  Publicidad (\$5,000)  Total= 5,000\$
4	Creación de alianzas estratégicas a través de empresas	-Acuerdos con asociaciones de productores provinciales y nacionales para	-Investigador -Autoridades provinciales y nacionales	Tres días	Movilización del investigador (\$60)  Hospedaje y viáticos del

	públicas y privadas	difundir y preservar el patrimonio alimentario y cultural.	y	-Asociaciones de productores y restauranteros.		Investigador (\$100) Publicidad (\$5,000) Total= 5,160\$
		-Acuerdos con asociaciones de restaurantes para difundir la cultura gastronómica.				
		-Convenios con GAD provinciales y Ministerio de Turismo para difundir el catálogo de productos alimenticios primarios y elaborados.				

Fuente y elaboración: propia.

#### 4.2. Diseño de un catálogo de productos alimenticios primarios y elaborados de la zona delimitada.

## **Catálogo de productos alimenticios primarios y elaborados del cantón El Pangui**

### **PRÓLOGO**

*“No existe modernidad sin una buena tradición”*

*(Ferran Adrià)*

En el presente catálogo se detalla el patrimonio agrícola y gastronómico del cantón El Pangui de la provincia de Zamora Chinchipe, en el cual se muestra la riqueza culinaria existente.

En este catálogo se muestra los principales productos agrícolas y gastronómicos que posee el cantón El Pangui y con ello se invita al rescate de la cultura e identidad culinaria.

### **INTRODUCCIÓN**

El presente catálogo de productos tiene como principal objetivo dar a conocer a sus lectores sobre los principales alimentos que son cultivados en el cantón El Pangui así como los platos gastronómicos que se pueden elaborar con ellos, con el fin de potenciar y valorizar el patrimonio cultural del cantón.

La gastronomía, es el arte de preparar una buena comida, es el estudio de la relación entre cultura y alimento, es decir el conocimiento razonado de todo lo que se relaciona con el hombre en cuanto a su alimentación se refiere.

Por tanto, podría decirse que “la alimentación humana es un acto social y cultural donde la elección y el consumo de alimentos ponen en juego un conjunto de factores de orden ecológico, histórico cultural, social y económico ligado a una red de representaciones, simbolismos y rituales” (Secretaría de Cultura , 2005, pág. 11).

La provincia de Zamora Chinchipe es muy reconocida por su riqueza gastronómica, es por ello que en este catálogo se muestra un repertorio de los más importantes y representativos productos agrícolas y gastronómicos del cantón El Pangui.

En base a todo esto a continuación les invitamos a descubrir y disfrutar la gastronomía con identidad zamoreña.

### **Breve reseña del cantón El Pangui**

El cantón El Pangui tuvo origen en la gran tribu del pueblo shuar que habitaron donde hoy se constituye la ciudad de El Pangui, es conocido por su importancia turística basada en su flora rica en orquídeas por el cual recibe el nombre de “Orquídea de la Amazonía”, el cantón es la principal conexión y entrada hacia la provincia de Morona Santiago

En cuanto a la agricultura del cantón principalmente se encuentra la yuca, el guineo, plátano, caña de azúcar, siendo estos de mayor cultivo y en menor escala la papachina, sango pelma, sin embargo, estos últimos son productos que se están perdiendo por falta de cultivo, los mismos que han servido de alimento desde tiempos ancestrales hasta la actualidad.

En cuanto a su gastronomía se pueden encontrar varios platillos, entre los principales están los ayampacos de pescado o de carnes silvestres, la chica de yuca, chicha de chonta, tilapia frita, caldo de gallina criolla, mukindes entre otros.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
BREVE RESEÑA DEL CANTÓN EL PANGUI ..	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
PRODUCTOS PRIMARIOS.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
PLÁTANO .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
YUCA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
CACAO .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
GANADO VACUNO.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
TILAPIA.....	144
PORCINO/CERDOS .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
MAÍZ .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
GALLINAS .....	146
GUINEO.....	147
PAPAYA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
FREJOL .....	148
CHONTA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
CAÑA DE AZÚCAR .....	149
CAFÉ .....	149
PAPA CHINA.....	150
PRODUCTOS ELABORADOS .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
TILAPIA FRITA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
Ingredientes:.....	151
Preparación: .....	151
SUDADO DE TILAPIA .....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
Ingredientes:.....	151
Preparación: .....	152
CALDO DE GALLINA CRIOLLA .....	152
Ingredientes:.....	152

Preparación: .....	152
SECO DE GALLINA CRIOLLA .....	152
Ingredientes: .....	152
Preparación: .....	153
AYAMPACO .....	153
Ingredientes: .....	153
Preparación: .....	153
CHICHA DE YUCA .....	153
Ingredientes: .....	154
Preparación: .....	154
CHICHA DE CHONTA .....	154
Ingredientes .....	154
Preparación: .....	154
CHONTAS COCINADAS .....	155
FRITADA .....	155
Ingredientes: .....	155
Preparación: .....	155
CUY ASADO .....	155
Ingredientes: .....	156
Preparación: .....	156
BISTEC DE RES .....	<b>¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.</b>
Ingredientes: .....	156
Preparación: .....	157
ESTOFADO DE POLLO .....	157
Ingredientes: .....	157
Preparación: .....	157
REPE DE GUINEO .....	157
Ingredientes: .....	158
Preparación: .....	158
CALDO DE RES .....	158
Ingredientes: .....	158
Preparación: .....	158
MAJADO DE PLÁTANO .....	158
Ingredientes: .....	159

## PRODUCTOS PRIMARIOS

### PLÁTANO

El plátano es originario del sudeste asiático, es la base de la alimentación de muchos países, en el Ecuador forma parte de la canasta básica familiar ya que es un producto fundamental de la economía y producción de sus habitantes.



Fuente: propia del autor

Gracias a su clima tropical húmedo y el óptimo riego hacen que se dé durante todo el año, esta fruta es muy rica en minerales como el potasio, magnesio. Ayuda a reducir los problemas de gastritis y a cicatrizar las úlceras. Es un alimento de uso exclusivamente culinario.

Variedades de plátano:

- Barraganete (también conocido como “plátano macho”, es más grande y menos dulce que otras variedades de la familia de las musáceas y el de mayor producción).
- Dominicó (es más pequeño y más delgado que las otras variedades)
- Maqueño (es de piel rosada y de aspecto regordete, es más de consumo interno)

Productos elaborados en base al plátano.

- Snacks: chifles, patacones.
- Bolones de verde
- Molo o majado de plátano
- Harina de plátano
- Colada de plátano

## YUCA

La yuca es originaria de América, es un cultivo perenne, sus raíces son la principal parte comestible, externamente su cáscara es de color café e internamente varía entre el blanco y rosado. Es el cuarto producto básico más importante del país después del arroz, el trigo y el maíz.

Dentro de las propiedades medicinales de la yuca tiene efectos desintoxicantes debido a la gran cantidad de vitaminas y minerales que posee, se recomienda para casos de estreñimiento y de artritis. Además de su valor gastronómico y nutritivo, este producto tiene un valor especial para las comunidades amazónicas, ya que para ellos beber chicha de yuca es un ritual diario, a tal punto que no salen



Fuente: propia del autor

a cumplir con sus actividades cotidianas sin antes haber tomado un poco de esta bebida la cual la consumen por tradición y como energizante.

Con este producto se puede elaborar los siguientes platillos:

- Chicha de yuca
- Tamales de yuca
- Se lo utiliza en la elaboración de sopas
- Además, se la consume frita, cocida o en harinas.

## CACAO

El cacao es originario de Mesoamérica, Ecuador es el mayor productor y exportador de cacao-fino de aroma del mundo. El cacao proviene de un árbol de flores pequeñas y pétalos largos, de fruto leñoso y de forma alargada aparece en la copa de los árboles y debajo de sus ramas. El grano transformado en chocolate tiene un agradable sabor y aroma.



Fuente: propia del autor

Existen 2 variedades:

- Cacao fino de aroma (también conocido como criollo o nacional, producto utilizado para exportación, para la fabricación del chocolate, es de color amarillo)
- Cacao CCN- 51 (conocido como Colección Castro Naranjal, es de color rojo)

Con este producto se elabora:

- Chocolate bebida
- Y en la industria para la elaboración de chocolates

## GANADO VACUNO

El ganado vacuno es oriundo de Europa, es un mamífero rumiante de cuerpo grande y robusto con un peso aproximado de 800kg y una altura de metro y medio, se utiliza para la producción de leche y carne, también, su excremento es utilizado por los pequeños agricultores como fertilizante o abono de cultivos de ciclo corto.



Fuente: Alcaldía de El Pangui

Variedades de ganado vacuno:

- Holstein-Friesian y -Brahman, (ganado de mayor tamaño y de mayor crianza en el Ecuador, mayormente utilizados en la producción de leche)
- Brown Swiss, (variedad pequeña, utilizada para la producción de carne)
- Charolais.

Este alimento es la base de los siguientes platillos.

- Bistec de res
- Guatita
- Caldo de pata de res
- También se obtiene la leche y el queso

### TILAPIA

La tilapia es un pez de agua dulce de origen africano, es de rápida reproducción, de textura escamosa, de color rojo y negro, se cría o cultiva en tanques piscícolas, posee contenido en proteínas de alto valor biológico aportando grasas saludables para el corazón, la tilapia es recomendada a mujeres embarazadas ya que ayuda al desarrollo cognitivo del bebé. Es muy consumida en la región amazónica por su agradable sabor, considerándose, así como un ingrediente que sirve para la gastronomía local.



Fuente: propia del autor

Existen 2 variedades de tilapia:

- La roja.
- La negra.

Este alimento es la base de los siguientes platillos:

- Ayampaco de tilapia
- Tilapia frita
- Tilapia sudada
- Ceviche de tilapia

## PORCINO/CERDOS

Es un animal muy conocido en la gastronomía local, nacional y mundial, de cuerpo pesado y redondeado, de hocico largo flexible, de patas cortas, su piel es gruesa pero sensible y está cubierta de cerdas gruesas.



Fuente: Imágenes de Google

Su carne y grasa son utilizadas para fines culinarios, su carne aporta al cuerpo proteínas y minerales como el hierro, el zinc y el fósforo. Se cría en los hogares para el consumo y para la venta.

Con este alimento se puede preparar varios platillos:

- Chanfaina
- Fritada y chicharrones con yuca
- Morcillas y salchichas
- Chancho horneado
- Cuero asado

## MAÍZ

El cultivo del maíz tuvo origen, en América Central, este alimento es uno de los cereales más importantes del mundo, ya que suministra elementos nutritivos a los seres humanos y también a los animales.

Sus variedades son:



Fuente: Imágenes de Google

- Blanco perla, (es de grano grande y suave a más de ser característico por su color).
- Criollo, (se caracteriza por ser un maíz duro y es de consumo mixto, es decir para personas y animales).
- Tusilla, (es poco rendidor, de color amarillo y de textura dura).

Este alimento es la base de los siguientes platillos:



- Choclos cocinados

### Maíz duro seco

- Sango
- Tortillas de maíz
- Tamales

### Maíz tierno

- Humitas

Fuente: Imágenes de Google



y

ser de menor tamaño, tener la carecer de espolones.

## GALLINAS

Las gallinas son aves de corral de origen asiático, criadas principalmente por su carne y por sus huevos, es un ave de granja no voladora, de cuerpo liviano y pequeño cubierto de plumas, animal de 2 patas cuello alargado y posee un pico y cresta. La gallina se

Fuente: Imágenes de Google

distingue del gallo por cresta más corta y

Consumir carne de gallina ayuda a mantener un peso corporal saludable ya que contiene proteína. También funciona como antidepresivo natural mejorando el estado de ánimo y eliminando el estrés.

La gallina es la base de los siguientes platillos:

- Caldo de gallina

- Seco de gallina

## GUINEO

El guineo es una fruta también conocida como banano, es perenne, de gran tamaño, es rica en carbohidratos y fibra, tiene un efecto protector frente al cáncer de colon al estimular el sistema inmunológico.

Esta fruta proviene de una planta que carece de tronco, es decir posee vaina foliar, sus hojas son de color verde, su fruto se da en racimo el tamaño del mismo dependerá de la planta es de color verde y amarillo cuando está maduro además su sabor es dulce.



Fuente: propia del autor

Sus variedades son:

- Guineo seda, (es común, se caracteriza por ser suave)
- Guineo jibaro

Este producto es la base de los siguientes platillos:

- Sopa de arveja con guineo
- Repe
- Majado de verde
- Chifles

## PAPAYA

La papaya es originaria de América, esta fruta proviene de un árbol que posee un tallo cilíndrico, en su interior es hueco, alcanza una altura a partir de 2m, el fruto tiene forma más o menos cilíndrica, su exterior es de color verde, naranja o amarillo a medida que madura, su interior es jugoso y de color anaranjado o rojizo, con muchas semillas redondas y de color negro.



Fuente: propia del autor

Se consume mayormente como fruta por su sabor dulce, también se la utiliza para preparar jugos y mermeladas.

Además, este producto es muy conocido y utilizado como medicina natural, ya que posee componentes que ayudan al alivio del estreñimiento.

## FRÉJOL

El frejol es una especie anual, nativa de Mesoamérica y Sudamérica; es una planta trepadora, da frutos en forma de vaina color verde y el alimento es de color blanco con tonalidades rojas. Es uno de los alimentos más consumidos debido a su gran valor nutricional, ya que aporta al organismo, carbohidratos, vitaminas, minerales como el hierro, potasio y magnesio, ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer de colon. Este producto se lo consume tierno o seco



Productos elaborados en base al fréjol:

- Menestras
- Sopas de fréjol

Fuente: Alcaldía de El Panguí

## CHONTA

La chonta es nativa de las regiones tropicales y subtropicales de América. De ella se aprovecha su fruto, su madera y el cogollo tierno, que se cosecha para extraer palmito del cual se prepara el ceviche.

Los nativos amazónicos aprecian mucho este producto llamado chonta, ya que con este fruto se prepara la chicha de chonta, hecha con panela y agua hervida.



Fuente: Imágenes de Google

Es una palmera que alcanza los 12 metros de altura, su fruto se da cada año, se cosecha en los meses de enero- abril. Es muy rica en grasas y proteínas, posee un alto valor energético

## CAÑA DE AZÚCAR



La caña de azúcar es originaria de Nueva Guinea. Es una gramínea que puede llegar a medir hasta 6 metros, tiene nudos y entrenudos, en cuyo tallo se forma y acumula el alimento esencial para la producción, siendo la base de los siguientes

productos elaborados: panela, guarapo, azúcar, además se la utiliza para la elaboración de aguardiente (debida alcohólica destilada).

Fuente: Imágenes de Google

## CAFÉ

Esta planta de café tiene su origen en el oriente de África, mide alrededor de 2 metros, sus hojas son elípticas de color verde oscuro sus flores son de color blanco y con un agradable aroma, su grano es de color verde y cuando ya está maduro es de color rojo o púrpura son dulces brillantes y carnosos.



Fuente: Imágenes de Google



El café es consumido en gran medida por su sabor y por los efectos que tiene en los consumidores, ya que estimula el organismo, y ayuda a mantenerse despierto, también, mejora el rendimiento físico y mental.

Se lo consume como bebida, sobre todo en las

Fuente: Imágenes de Google

mañanas

## PAPACHINA

La papachina se originó al sur de Asia central. Es una planta herbácea formada por un cormo central comestible

El principal alimento de este producto son los hidratos de carbono, además de contar con un volumen alto en proteína y aminoácidos que otras raíces y tubérculos tropicales



Fuente: Imágenes de Google

## PRODUCTOS ELABORADOS

### TILAPIA FRITA

Este plato es representativo de la provincia de Zamora Chinchipe, se lo prepara en sus nueve cantones, principalmente por los colonos y apreciada por todas las etnias



existentes allí. Este plato es de gran aceptación por las personas que visitan esta provincia en cada uno de sus cantones. Es considerado como plato típico.

**Ingredientes:**

- Tilapia
- Limón
- Ajo
- Sal y pimienta al gusto

**Para acompañar:**

- Yuca o plátano
- Fréjol (para menestra)
- Arroz
- Cebolla
- Tomate

Fuente: propia del autor

**Preparación:**

La tilapia se prepara con pescado fresco, se condimenta con sal, pimienta y ajo machacado al gusto. Se deja macerar por unos minutos. En una sartén caliente se agrega la tilapia hasta que se dore. Se puede servir acompañado con una porción de arroz, con yuca cocinada, patacones y ensalada de cebolla con tomate.

**SUDADO DE TILAPIA**

Es considerado como plato típico del cantón, es de gran consumo y aceptación.



ntos

**Ingredientes:**

- Tilapia
- Arroz
- Plátano o frejol (para acompañar)
- Cebolla
- Tomate
- Condime

Fuente: propia del autor

**Preparación:**

Se lava muy bien la tilapia, se coloca entero en la olla, se añade sal, ajo y pimienta. Se tapa el recipiente y se deja cocinar a fuego lento. Se sirve caliente y se acompaña con una porción de arroz, majado o menestra y con una ensalada.

**CALDO DE GALLINA CRIOLLA**

La gallina criolla es considerada uno de los platos típicos del cantón El Pangui, es muy consumido por su valor nutritivo y energético a más de ser delicioso, es recomendado en mujeres después del parto y para personas con anemia, este caldo se puede conseguir durante todo el año.



Fuente: propia del autor

**Ingredientes:**

- Gallina criolla,
- Papas o yuca
- Sal, ajo, culantro y cebolla en hoja y orégano.

**Preparación:**

Se pica la gallina en presas, se coloca en una olla con agua hirviendo, se agrega los condimentos, sal y ajo, luego se agrega la cebolla blanca, el culantro y el orégano picado finamente. Finalmente se sirve acompañado de una yuca o papa.

**SECO DE GALLINA CRIOLLA**

Es un plato típico muy apetecido por sus pobladores, cuyo ingrediente principal es la gallina criolla, su sabor único e inigualable acompaña los almuerzos y meriendas de las familias pánguenses.

**Ingredientes:**

- Gallina criolla.

- Condimentos, sal, ajo, achiote, perejil, cebolla, pimiento, tomate riñón.

#### **Preparación:**

Fuente: propia del autor

Se pica en presas la gallina, se coloca en una olla con poca agua, se agrega sal, color y ajo; se deja cocinar por unos 35 a 45 minutos, luego se coloca el perejil, la cebolla el pimiento y el tomate riñón finamente picados, se debe colocar al final estos condimentos para conservar el sabor de la gallina. Se acompaña con yuca, guineo cocinado o majado de plátano.

### **AYAMPACO**

El ayampaco es una preparación típica de la amazonia ecuatoriana, se prepara de tilapia, pollo, y también de carne de animales silvestres. Este plato ha formado parte de la gastronomía shuar desde tiempos remotos y era parte de su forma de vida natural. El ayampaco también conocido como maito, antes se lo preparaba sin sal ni especies, con la llegada de los colonos se incorporaron los condimentos a esta preparación.

El ayampaco ha sido y sigue siendo uno de los alimentos más apetecidos por propios, colonos y turistas; por su forma ancestral de prepararlo y por su delicioso sabor.

#### **Ingredientes:**

- Pescado, pollo o carne de animales silvestres
- Palmito
- Hojas de bijao
- Yuca o plátano verde
- Sal y ají.



Fuente: Alcaldía de El Pangui

#### **Preparación:**

Se prepara en hoja de bijao, allí se coloca el pescado, pollo o carne acompañado de yuca o plátano, luego se cierran las hojas cuidadosamente y se coloca a la brasa para su cocción durante 20 min aproximadamente. Por tradición se sirve en la misma hoja.

### **CHICHA DE YUCA**



Es una bebida propia y tradicional de la etnia shuar, se la puede encontrar en las comunidades shuar, también se brinda en las festividades como símbolo de reciprocidad.

**Ingredientes:**

- Yuca
- Camote dulce o azúcar

Fuente: Imágenes de Google

**Preparación:**

Se cocina la yuca hasta que esté blanda, se la aplasta hasta que se encuentre desmenuzada completamente. En otro recipiente se ralla el camote con agua, luego se los mezcla con la misma agua que se cocinó y se lo deja fermentar por 24 horas.

**CHICHA DE CHONTA**



Fuente: Imágenes de Google

Esta bebida es consumida desde hace mucho tiempo atrás por la etnia shuar, es de color amarillo y de gran poder nutritivo, una vez por año se realiza la fiesta de la chonta que es la oportunidad para agradecer a la madre tierra por la recolección de los frutos que son vitales para su alimentación, bebida que es considerada una preparación ceremonial ya que solo se la consume en esta época en la que se encuentra el producto en

abundancia.

**Ingredientes:**

- Chonta madura
- Agua

**Preparación:**

Se lava bien la chonta, luego se deja cocinar por unos 30 minutos o hasta que esté lista, se deja enfriar, para luego proceder a quitar la semilla y moler, a la consistencia obtenida se le agrega unas tazas de guarapo para dejar fermentar.

### CHONTAS COCINADAS

Se las cocina con sal, y se las puede acompañar con queso, sabor es exquisito.



Fuente: Imágenes de Google

### FRITADA

Este plato es muy típico de la región sierra, pero también se lo encuentra en el resto del país, varía la guarnición de acuerdo a la región. En el cantón El Pangui lo típico es acompañar con mote, maduro frito y yuca, es un plato que consumen todas las culturas, en reuniones familiares, visita de un pariente y también es preparado en restaurantes.

#### Ingredientes:

- Costilla o carne de chancho
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Para acompañar, mote, yuca y plátano



#### Preparación:

Se pica la carne en trozos, luego en una paila se cocina con agua, y se añade los condimentos, ajo y sal; se deja hasta que se consuma por completo, la misma carne va dando grasita y se va dorando. Se sirve con mote, yuca y plátano frito, este último se lo fríe en la misma carne ya cuando está casi lista.

Fuente: propia del autor

### CUY ASADO

Este plato es elaborado con el producto que posee cada uno de los hogares en las comunidades, además es un plato que es mayormente consumido por la etnia saraguro y mestizo. Este plato contiene gran cantidad de proteína que favorecen las defensas del cuerpo humano. El cuy asado antes acompañado con papachina, debido a la falta de cultivo del producto, en la actualidad se lo acompaña con yuca o papas cocinadas.



Fuente: Imágenes de Google

### **Ingredientes:**

- Cuy
- Sal
- Ajo
- Comino
- Papa o yuca

### **Preparación:**

Se adoba o condimenta el cuy con ajo, sal, comino; se lo deja reposar en un tazón por un día. Se prepara el carbón, ya que este bien caliente se ensarta el cuy en un palo hasta que comience a dorarse, se le va untando con manteca de color. Se sirve acompañado de papas cocinadas, yuca o mote con curtido de cebolla y tomate.

## **BISTEC DE RES**

Este es un plato tradicional muy consumido por sus habitantes, ya que el ingrediente base se produce en el lugar, lo preparan las familias en sus hogares y también en restaurantes.



### **Ingredientes:**

- Carne de res

- Sal
- Pimienta

Fuente: propia del autor

- Comino
- Para condimentar,

tomate, cebolla, pimienta

### Preparación:

Se corta en trozos, se coloca la carne de res en una olla, salpimentar, dejar que se sofría la carne, añadir el resto de ingredientes tapar y esperar que se cocine en su propia salsa. Este plato se sirve acompañado de majado y yuca.

## ESTOFADO DE POLLO

Esta preparación es tradicional en el cantón, ya que se la realiza de manera permanente, por ser un plato de consumo diario en hogares, puestos, mercados y restaurantes, se da con la introducción del pollo blanco conocido como pollo cubano, el cual es de rápida producción.



### Ingredientes:

- Carne de pollo
- Sal
- Pimienta
- Tomate
- Cebolla

Fuente: propia del autor

### Preparación:

Se pica la carne en presas, luego se coloca en una olla con agua, se coloca todos los ingredientes se deja cocinar a fuego medio hasta que esté listo, se sirve acompañado de una porción de arroz, menestra, ensalada de lechuga y yuca.

## REPE DE GUINEO

Este plato es típico de la vecina provincia de Loja, en el cantón El Pangui es un plato tradicional que se lo prepara con mucha frecuencia, para su preparación se emplea el guineo que es un producto propio del lugar.

**Ingredientes:**

- Guineo
- Arveja
- Quesillo
- Culantro



Fuente: Imágenes de Google

**Preparación:**

Se pica el guineo en pequeños trozos, se coloca en una olla con agua, se añade la arveja, se deja cocinar por unos minutos luego se bate y se añade el quesillo y el culantro finamente picado.

### CALDO DE RES

Es un plato tradicional, consumido con mayor frecuencia por las familias de colonos y también en restaurantes relacionándose así con la producción del lugar ya que el cantón se caracteriza por ser un productor de ganadería, donde sus habitantes se dedican a la cría y engorde del ganado.

**Ingredientes:**

- Carne de res
- Yuca
- Condimentos



Fuente: Imágenes de Google

**Preparación:**

Se pica la carne con hueso de res, se coloca en la olla con agua, se deja hervir, se quita la espuma, se agrega la yuca, y cuando ya está casi listo se agrega perejil y cebolla de hoja finamente picados

### MAJADO DE PLÁTANO

Es un plato tradicional que se consume en toda la provincia.

**Ingredientes:**

- Plátano verde
- Sal y aliños al gusto
- Cebolla
- Manteca



Fuente: propia del autor

**Preparación:**

Se cocina el plátano, cuando ya está suave se lo maja con un mazo de madera. En una sartén se refrie la cebolla y los aliños, mezclar todos los ingredientes y servir caliente acompañado de una taza de café.

## CONCLUSIONES GENERALES

Las conclusiones generales que surgieron del análisis y la recopilación de la información, se detallan a continuación:

Como resultado de la aplicación de la encuesta a personas mayores de 65 años se determinó la existencia de un total de 74 entre productos agrícolas, animales de crianza, caza, pesca y recolección. Y un total de 153 entre platos típicos, tradicionales y ancestrales que forman parte del patrimonio alimentario del cantón El Pangui.

Mediante resultados de las encuestas realizadas en el cantón El Pangui se puede concluir que la gastronomía del cantón es elaborada principalmente en base a los productos allí cultivados como la yuca, el plátano, el guineo, también en base a carnes de animales domésticos, y silvestres.

También se pudo determinar que mucha de la gastronomía ancestral y sus formas de preparar se han perdido y en algunos casos se está perdiendo por factores como pérdida de cultura y falta de interés por las nuevas generaciones en conservar sus tradiciones gastronómicas, también por la llegada de colonos al lugar que consigo han llevado nuevos platos y nuevas formas de preparar los alimentos.

Los resultados de la investigación permitieron elaborar un catálogo de los productos más representativos compuesto por dos secciones, la primera incluye los productos primarios: plátano, yuca, cacao, maíz, guineo, papaya, fréjol, chonta, caña de azúcar, café, papachina, gallina, ganado vacuno, tilapia y cerdo, y; la segunda comprende los productos elaborados: tilapia frita, sudado de tilapia, caldo de gallina criolla, seco de gallina criolla, fritada, cuy asado, bistec de res, estofado de pollo, caldo de res, ayampaco, chicha de yuca, chicha de chonta, chontas cocinadas, repe de guineo y molido de plátano. Con la propuesta planteada se pretende fomentar y rescatar el patrimonio alimentario del cantón, el diseño de la propuesta del catálogo de productos primarios y elaborados, contribuye al rescate y aprovechamiento de los recursos gastronómicos alimenticios culturales, y así incrementar las fuentes de trabajo y elevar el bienestar económico de la población.

## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones van dirigidas principalmente a los organismos seccionales y locales, así como a instituciones públicas y privadas, a incentivar y apoyar a cada una de las nacionalidades que se encuentran en el cantón, a mantener y practicar sus propios hábitos alimenticios y conservar las costumbres gastronómicas para así preservar nuestra identidad cultural, territorial y social.

Recopilar mayor información sobre productos propios del cantón, formas de cultivo y formas de preparación en distintos platos típicos, tradicionales y ancestrales, para así realizar mejores propuestas sobre cómo preservar el patrimonio gastronómico local.

Incentivar el cultivo de productos propios a través de programas impulsados por organismos e instituciones públicas y privadas para evitar que estos se pierdan en el transcurso de los años.

Incentivar a la población al cultivo de productos propios del medio, sobre todo de aquellos productos que se encuentran en peligro de extinción como lo es la papachina, la malanga y pelma, entre otros; y por otro lado a valorar los productos que allí se cultivan, mediante su consumo, lo cual además ayudará y fomentará la producción y economía del cantón.

Promover y difundir la importancia de conservar nuestros productos y formas de preparación para contribuir a preservar nuestro patrimonio alimentario y dotar de prácticas sanas a las generaciones jóvenes y evitar la propagación de las llamadas *fast food*.

Se recomienda promocionar constantemente los productos base del sustento alimenticio del cantón, y también la gastronomía que con ellos se prepara para así salvaguardar el patrimonio cultural gastronómico del cantón, en especial la cultura gastronómica ancestral, esto a través de ferias, festivales de comida, etc., para que así la población del sector conozca y valore más sus raíces culinarias.

Incentivar a la población joven a conocer acerca de su cultura, fomentar su conservación y provocar el sentimiento de preservación del patrimonio alimentario.

## **ANEXOS**

## Anexo 1

### a) Formato de la encuesta (en blanco)

UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA		Encuesta N°.....
		
<p>Encuesta para determinar los principales productos gastronómicos típicos, tradicionales y ancestrales que son cultivados en el cantón el Pangui de la Provincia de Zamora Chinchipe, como aporte histórico de la Provincia de Zamora Chinchipe.</p>		
Nombre Entrevistado: .....		Cantón: .....
Nombre Entrevistador: .....		Edad: ..... Contacto: .....
1. Mencione los principales productos que se cultivan en esta zona.		
a. Nombre Común del Producto 1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. ....	b. Se le conoce con algún otro nombre(s) 1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. ....	c. Forma de obtención Cultivo/crianza /recolección /caza/pesca 1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. ....
2. ¿Qué productos ya no se cultivan en la zona?		
1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....		
3. ¿De los productos antes mencionados qué uso se le da a cada uno?		
a. Uso gastronómico -Nombre plato/bebida/postre 1. .... 2. .... 3. ....	b. Que otro uso se le da a cada producto/tiene algún uso medicinal. 1. .... 2. ....	

4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. ....	3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. ....	
4. ¿De los productos mencionados anteriormente cuales no son propios de esta Zona?		
1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. ....		
5. ¿En qué fechas o zonas se cultivan estos productos?		
1. .... 2. .... 3. .... 4. .... 5. .... 6. .... 7. .... 8. ....		
6. ¿Existe algún producto de la zona que sea característico de fiestas religiosas o cívicas?		
1. .... 2. ....		
7. ¿Cuáles son los platos Típicos, Tradicionales y Ancestrales que se preparan en la zona?		
a. Típico ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	b. Tradicional ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	c. Ancestral ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
8. ¿Qué platos ya no se preparan en el sector y porque dejaron de hacerlo?		
1. .... 2. .... 3. .... 4. ....		
9. Cuáles son los ingredientes base de las preparaciones		
a. Ingrediente Base PT	b. Ingrediente Base PTI	c. Ingrediente base PA

1. ....	1. ....	1. ....
2. ....	2. ....	2. ....
3. ....	3. ....	3. ....
4. ....	4. ....	4. ....
5. ....	5. ....	5. ....
6. ....	6. ....	6. ....
7. ....	7. ....	7. ....
8. ....	8. ....	8. ....

Fuente y elaboración: propia.

## MANUAL DEL ENCUESTADOR

### b) Manual para aplicación de encuestas

Esta encuesta está dirigida a personas mayores de 65 años de edad, del cantón el Pangui de la Provincia de Zamora Chinchipe, la misma que contiene interrogantes que nos van a ayudar a cumplir con el objetivo planteado para este estudio de Potenciación y valorización de la gastronomía del cantón El Pangui.

Este manual será de utilidad para el encuestador quien es el responsable de realizar las entrevistas a los encuestados, para que al momento de realizar las entrevistas sepan cómo desenvolverse.

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.
- El encuestador debe presentarse debidamente, dando su nombre y apellido, diciendo a quien representa y cuál es el fin es la encuesta.
- Debe pedir el consentimiento del encuestado antes de comenzar con la encuesta.
- Debe leer y explicar las encuestas de manera que el encuestado las entienda.
- 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 a utilizar)
- Lápiz, y/o portaminas, borrador, bolsas plásticas, carpeta o sobre manila para colocar las encuestas ya utilizadas.

### **3. NORMAS GENERALES A OBSERVAR POR EL ENCUESTADOR**

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

### **4. NORMAS A OBSERVAR DURANTE LA ENCUESTA**

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

En el encabezado de la encuesta se menciona el objetivo de estudio y el alcance del estudio. Encuesta para determinar los principales productos gastronómicos típicos, tradicionales y ancestrales que son cultivados en el cantón el Pangui de la Provincia de Zamora Chinchipe, como aporte histórico de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Formato de la Encuesta.

Aspectos generales.

**1. Mencione los principales productos que se cultivan en esta zona.**

- a. **Nombre Común del Producto:** debe preguntar al encuestado el nombre de los principales productos que se cultivan, crían, cazan y pescan. En el cantón donde se encuentra realizando la investigación.
- b. **Se le conoce con algún otro nombre(s):** debe preguntar al encuestado si el producto mencionado se le conoce con un algún otro nombre dentro del cantón.
- c. **Forma de obtención Cultivo/crianza/recolección/caza/pesca:** debe preguntar al encuestado la forma de obtención del cultivo ya sea por cultivo, crianza, recolección, caza o pesca.

1. Mencione los principales productos que se cultivan en esta zona.		
a. Nombre Común del Producto	9. Se le conoce con algún otro nombre(s)	9. Forma de obtención Cultivo/crianza /recolección /caza/pesca
1. ....	1. ....	1. ....
2. ....	2. ....	2. ....
3. ....	3. ....	3. ....
4. ....	4. ....	4. ....
5. ....	5. ....	5. ....
6. ....	6. ....	6. ....
7. ....	7. ....	7. ....
8. ....	8. ....	8. ....

**2. ¿Qué productos ya no se cultivan en la zona?**

Se debe preguntar al encuestado el nombre de los productos que ya no se cultivan en el cantón y por qué se dejó que hacerlo.

2. ¿Qué productos ya no se cultivan en la zona?	
1.	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....
5.	.....

**3. ¿De los productos antes mencionados qué uso se le da a cada uno?**

- a. **Uso gastronómico -Nombre plato/bebida/postre:** Se debe preguntar al encuestado acerca del uso gastronómico que se le da en el cantón a cada producto.
- b. **Que otro uso se le da a cada producto/tiene algún uso medicinal:** Se debe preguntar al encuestado si el producto mencionado tiene algún uso medicinal.

3 ¿De los productos antes mencionados qué uso se le da a cada uno?	
a. Uso gastronómico -Nombre plato/bebida/postre	9. Que otro uso se le da a cada producto/tiene algún uso medicinal.
1. ....	1. ....
2. ....	2. ....
3. ....	3. ....
4. ....	4. ....
5. ....	5. ....
6. ....	6. ....
7. ....	7. ....
8. ....	8. ....

**4. ¿De los productos mencionados anteriormente cuales no son propios de esta zona?**

Debe preguntar al encuestado si alguno de los productos mencionados anteriormente no es propio del cantón.

4	¿De los productos mencionados anteriormente cuales no son propios de esta Zona?
1.	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....
5.	.....

**5. ¿En qué fechas o zonas se cultivan estos productos?**

Debe preguntar al encuestado las fechas y zonas en que se cultivan los productos mencionados.

5	¿En qué fechas o zonas se cultivan estos productos?
1.	.....
2.	.....
3.	.....
4.	.....
5.	.....
6.	.....
7.	.....
8.	.....

**6. ¿Existe algún producto de la zona que sea característico de fiestas religiosas o cívicas?**

Se debe preguntar al encuestado si existe en la zona algún producto que sea característico de fiestas religiosas o cívicas

6	¿Existe algún producto de la zona que sea característico de fiestas religiosas o cívicas?
3.	.....
4.	.....

**7. ¿Cuáles son los platos Típicos, Tradicionales y Ancestrales que se preparan en la zona?**

Preguntar al encuestado el nombre de los platos típicos, tradicionales y ancestrales del cantón.

7	¿Cuáles son los platos Típicos, Tradicionales y Ancestrales que se preparan en la zona?
---	---

a. Típico	b. Tradicional	c. Ancestral
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

**8. ¿Qué platos ya no se preparan en el sector y porque dejaron de hacerlo?**

Preguntar al encuestado acerca de los platos que ya no se preparan en el cantón y por qué dejaron de hacerlo.

8 ¿Qué platos ya no se preparan en el sector y porque dejaron de hacerlo?
1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**9. ¿Cuáles son los ingredientes base de las preparaciones?**

Preguntar al encuestado acerca del ingrediente base de las preparaciones en platos típicos, tradicionales y ancestrales.

9 Cuáles son los ingredientes base de las preparaciones		
d. Ingrediente Base PT	e. Ingrediente Base PTI	f. Ingrediente base PA
9. ....	9. ....	9. ....
10. ....	10. ....	10. ....
11. ....	11. ....	11. ....
12. ....	12. ....	12. ....
13. ....	13. ....	13. ....
14. ....	14. ....	14. ....
15. ....	15. ....	15. ....
16. ....	16. ....	16. ....

## BIBLIOGRAFIA

### Referencia libros:

Baca Urbina, G. (2013). *Evaluación de proyectos*. Séptima Edición. México: Mc Graw Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. d. (2014). *Metodoogía de la investigación*. México: McGRAW-HILL.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Brillat-Savarin, J. A. (2010). *Filosofía del Gusto*. Calalunya, Barcelona, España.

### Referencia sitios web:

Activebeat. (2016). *Beneficios de comer pollo para la salud*. Recuperado el 15 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.activebeat.com/esp/fitness-y-nutricion/10-beneficios-principales-para-la-salud-de-comer-pollo/2/>

Aguaguíña, L. I. (2016). *Fortalecimiento histórico cultural de la gastronomía del cantón San Pedro de Pelileo, provincia de Tungurahua*. Repositorio Institucional UNIANDES Recuperado el 18 de junio de 2016. Obtenido de <http://186.3.45.37/bitstream/123456789/2545/1/TUAESC001-2016.pdf>

Aron . (s.f.). *Alimentos para curar*. Beneficios saludables del Cebollin o Cebolla de Verdeo. Recuperado el 15 de agosto de 2016. Obtenido de <http://alimentosparacurar.com/n/4407/beneficios-saludables-del-cebollin-o-cebolla-de-verdeo.html>

Ayala, E. (2008). *Resumen de historia del Ecuador*. Recuperado el 28 de junio de 2016. Universidad Andina Simón Bolívar. Obtenido de <http://www.comunidadandina.org/bda/docs/EC-CA-0001.pdf>

Ayora, L. A. (2013). *Estudio de la técnica de construcción aplicada a la cocina ecuatorina y su propuesta gastronómica*. Repositorio Universidad Tecnológica Equinoccial. Recuperado el 14 de julio de 2016. Obtenido de: [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11830/1/53815\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11830/1/53815_1.pdf)

- Botanical . (2017). *Propiedades del chocolate*. Botanical-online "El mundo de las plantas". Recuperado el 19 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.botanical-online.com/propiedadeschocolate.htm>
- Botanical. (2017). *Propiedades del café*. Botanical online "El mundo de las plantas. Recuperado el 12 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.botanical-online.com/propiedadescafe.htm>
- Botanical online. (2017). *Propiedades de la col* . Recuperado el 25 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.botanical-online.com/medicinalscolcastella.htm>
- Botanical-online. (2017). *Propiedades medicinales del achiote*. Recuperado el 16 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.botanical-online.com/achiote-Bixa-orellana.htm>
- Botanical-online. (2017). *Propiedades medicinales del Noni*. Recuperado el 14 de junio de 2016. Obtenido de [http://www.botanical-online.com/noni\\_propiedades\\_medicinales.htm](http://www.botanical-online.com/noni_propiedades_medicinales.htm)
- Camargo, G. (2010). *Blog el Maracuyá* . Recuperado el 17 de julio de 2016. Obtenido de <http://lamaracuya.blogspot.com/>
- Cantoni, N. (2009). *Técnicas de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa*. Recuperado el 12 de abril de 2017. Obtenido de [http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs\\_v7\\_n2\\_06.htm](http://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm)
- Carvajal, L. (2013). *Metodología de la investigación*. Recuperado el 12 de abril de 2017. Obtenido de <http://www.lizardo-carvajal.com/metodologia-de-investigacion/>
- Complejo B. (s.f.). *Artículos de salud y nutrición*. Recuperado el 27 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.complejob.net/2011/08/propiedades-del-pepino.html>
- Cucás, L. E. (2013). *Tesis de grado "Proyecto de factibilidad para la exportación de banano"*. Recuperado el 15 de mayo de 2016. Obtenido de [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/6789/1/53836\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/6789/1/53836_1.pdf)
- Dayaneth, L., & Ximena, P. (2010). *Propuesta para mejorar la señalización turística existente en el cantón El Pangui*. Universidad de Cuenca. Recuperado el 07 de mayo de 2016. Obtenido de <http://cdjbv.ucuenca.edu.ec/ebooks/tur62.pdf>

- Delgado, J. (2012). *Turismo gastronómico: moda, tendencia o producto turístico*. Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo. Recuperado el 05 de julio de 2016. Obtenido de <http://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/5280>
- Diariocorreo. (2013). *Carne de cuy recomendable por poca grasa y más proteínas*. Recuperado el 25 de julio de 2016. Obtenido de <http://diariocorreo.pe/ciudad/carne-de-cuy-recomendable-por-poca-grasa-y-m-74261/>
- Dissuppcorp S.A. (s.f.). *Propiedades del guineo orito*. Recuperado el 17 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.dissuppcorp.com/productos/orito>
- Eco Agricultor. (2013). *Lechuga propiedades y sus beneficios*. Recuperado el 29 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.ecoagricultor.com/la-lechuga-tipos-y-propiedades/>
- ECOagricultor. (2013). *Propiedades nutricionales y medicinales de las acelgas*. Recuperado el 30 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.ecoagricultor.com/propiedades-nutricionales-y-medicinales-de-las-acelgas/>
- ECOagricultor. (2012). *Beneficios nutricionales y medicinales del apio*. Recuperado el 29 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.ecoagricultor.com/los-beneficios-nutricionales-y-medicinales-del-apio/>
- Ecuador Ama la Vida. (s.f.). *Ecuador Ama la Vida, cantón El Pangui*. Recuperado el 13 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.gobernacionzamora.gob.ec/canton-el-pangui/>
- Ecuadordelsur. (2016). *La horchata lojana una fuente de salud*. Recuperado el 12 de junio de 2016. Obtenido de <https://ecuadordelsur.blogspot.com/2014/06/la-horchata-lojana-una-fuente-de-salud.html>
- El Comercio. (2013). *El cacao ecuatoriano huele a USD 700 millones*. Recuperado el 23 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.elcomercio.com/actualidad/cacao-ecuador-negocio-ganancias-chocolate.html>

- El Telégrafo (2012) *Monitoreo a especies animales en El Cajas*. Recuperado el 15 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional-sur/1/monitoreo-a-especies-animales-en-el-cajas>
- Espeitx, E. (2004). *Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular*. Recuperado el 12 de Julio de 2016, de Pasos. Revista de turismo y patrimonio cultural. Volumen 2 Nro 2 págs 193-213: <http://www.pasosonline.org/Publicados/2204/PS040204.pdf>
- Felix, L. (2011). *El frejol y sus beneficios*. Recuperado el 29 de julio de 2016. Obtenido de <http://elfrijolysuorigen.blogspot.com/2011/06/beneficios-de-su-consumo.html>
- Fernández Collaguazo, D. C. (2013). *Estudio del toronche, propiedades*. Universidad Tecnológica Equinoccial. Recuperado el 02 de agosto de 2016. Obtenido de [http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11757/1/50903\\_1.pdf](http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11757/1/50903_1.pdf)
- GADP Zamora Chinchipe. (2011 ). *Diagnostico provincial por sistemas*. Recuperado el 25 de mayo de 2016. Obtenido de <http://www.zamora-chinchipe.gob.ec/otzch/documentos/diagnostico%20integrado.pdf>
- GADM El Pangui. (2016). *Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón El Pangui*. Recuperado el 13 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.elpangui.gob.ec/el-canton>
- GADM El Pangui. (2016). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del cantón el Pangui*. Recuperado el 06 de junio de 2016. Obtenido de [http://pdot%20el%20pangui/diagnostico%20por%20componentes\\_pdot.pdf](http://pdot%20el%20pangui/diagnostico%20por%20componentes_pdot.pdf)
- GADP Zamora Chinchipe . (s.f.). *Gobierno Provincial de Zamora Chinchipe*. Recuperado el 03 de junio de 2016. Obtenido de [http://www.zamora-chinchipe.gob.ec/index.php?option=com\\_content&task=view&id=44](http://www.zamora-chinchipe.gob.ec/index.php?option=com_content&task=view&id=44)
- Guerrero, J. V. (2010). *Investigar la Cultura Gastronómica del cantón Arenillas, provincia de El Oro para el fortalecimiento de sector turístico, 2010*. Recuperado el 07 de junio de 2016. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1693/1/84T00055.pdf>
- INEC. (2001). *VI Censo de Población y V de Vivienda 2001*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado el 27 de mayo de 2016. Obtenido de

<http://redatam.inec.gob.ec/cgibin/RpWebEngine.exe/PortalAction?&MODE=MAIN&BASE=CPV2001&MAIN=WebServerMain.inl>

INEC. (2010). *VII Censo de Población y VI de Vivienda 2010*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Recuperado el 27 de mayo de 2016. Obtenido de <http://redatam.inec.gob.ec/cgibin/RpWebEngine.exe/PortalAction?&MODE=MAIN&BASE=CPV2010&MAIN=WebServerMain.inl>

INEC. (2015). *Encuesta de Superficie y Producción Agropecuaria Continua (ESPAC) 2015*. Recuperado el 12 de abril de 2017. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/estadisticas-agropecuarias-2/>

INEGI. (2011). *Division Política Administrativa del Ecuador*. Recuperado el 22 de mayo de 2016. Obtenido de [goo.gl/Kd5Wmtcontent\\_copyCopy](http://goo.gl/Kd5Wmtcontent_copyCopy) short URL

Jardín Botánico Gijón . (s.f.). *Tomate de árbol*. Recuperado el 27 de junio de 2016. Obtenido de <https://botanico.gijon.es/publicacions/show/5169-tomate-de-arbol-cyphomandra-betacea>

Jordá, M. (2007). *Diccionario práctico de gastronomía y salud. Un viaje riguroso y desenfadado por el mundo de la cultura gastronómica*. Recuperado el 02 de julio de 2016. Obtenido de <https://goo.gl/HnF4ok>

La Hora Nacional . (5 de Agosto de 2011). *El Panguí, listo para recibir al Presidente*. Recuperado el 24 de julio de 2016. Obtenido de [http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101184275/-1/EI\\_Panguí,\\_listo\\_para\\_recibir\\_al\\_Presidente.html#.WGL0Zvl942w](http://lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101184275/-1/EI_Panguí,_listo_para_recibir_al_Presidente.html#.WGL0Zvl942w)

Los alimentos . (s.f.). *Ancas de rana*. Recuperado el 23 de junio de 2016. Obtenido de <http://alimentos.org.es/ancas-rana>

MAGAP. (2016). *Manual práctico para la producción, cosecha y manejo poscosecha del cultivo de granadilla*. Ministerio de Agricultura y Ganadería. Recuperado el 16 de junio de 2016. Obtenido de [http://www.mag.go.cr/biblioteca\\_virtual\\_ciencia/manual\\_granadilla\\_I-VI.pdf](http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_ciencia/manual_granadilla_I-VI.pdf)

Magri, G. (2008). *El patrimonio gastronómico como parte del turismo*. Recuperado el 8 de julio de 2016. Obtenido de [http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/archivos/124\\_libro.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/archivos/124_libro.pdf)

- Mascarenhas, R., & Gândara, J. (2010). *Producción y transformación territorial. La gastronomía como atractivo turístico*. Estudios y Perspectivas en Turismo. Volumen 19, Nº. 5, págs. 776-791. Recuperado el 23 de junio de 2016. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3352414>
- Mendez, A. (2016). *Propiedades y beneficios del banano*. Recuperado el 17 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.mis-remedios-caseros.com/banano.htm>
- Mendoza Macías, L. d. (2010). *Creación de restaurante de gastronomía ecuatoriana*. Recuperado el 02 de junio de 2016. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec:8080/repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/2589/1/Gs008.pdf>
- Ministerio Coordinador de Conocimiento y Talento Humano. (2016). *Universidad Estatal Amazónica abrirá su oferta académica en El Pangui*. Recuperado el 17 de septiembre de 2016. Obtenido de <http://www.conocimiento.gob.ec/universidad-estatal-amazonica-abrira-su-oferta-academica-en-el-pangui/>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Patrimonio Alimentario*. Recuperado el 15 de agosto de 2016. Obtenido de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Ministerio de Turismo. (2014). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos*. Recuperado el 16 de agosto de 2016. Obtenido de <http://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- Morales, R., & Gómez, V. (2006). *Gastronomía típica margariteña como atractivo turístico del municipio Antolín del Campo. Estado Nueva Esparta*. Revista de turismo y patrimonio cultural. Volumen 4. Nro. 2 págs. 255-269: Recuperado el 01 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.pasosonline.org/Publicados/4206/PS100206.pdf>
- Natursan. (2013). *Propiedades del pescado Tilapia*. Recuperado el 01 de julio de 2016 Obtenido de <http://www.natursan.net/tilapia-beneficios-y-propiedades/>
- Natursan. (2017). *Beneficios y propiedades del melón*. Recuperado el 13 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/beneficios-propiedades-melon/>
- Natursan. (2017). *Propiedades de la yuca*. Recuperado el 16 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/yuca-propiedades-y-beneficios/>

- Natursan. (2017). *Beneficios y propiedades de la carne de pato*. Recuperado el 14 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/pato-beneficios-y-propiedades/>
- Natursan. (2017). *Beneficios y propiedades del pavo*. Recuperado el 13 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/pavo-beneficios-y-propiedades/>
- Natursan. (2017). *Maíz, energía beneficiosa para la salud*. Recuperado el 01 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/maiz-beneficios-y-propiedades/>
- Natursan. (2017). *Beneficios y propiedades del zapote*. Recuperado el 23 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/zapote-beneficios-y-propiedades/>
- Natursan. (2017). *Propiedades de la carne de vacuno*. Recuperado el 01 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/carne-de-vaca-propiedades-y-beneficios/>
- Oliveira, S. (2011). *La gastronomía como atractivo turístico primario de un destino: El Turismo Gastronómico en Mealhada-Portugal*. Estudios y perspectivas en turismo. Volumen 20 pp 738-752. Recuperado el 25 de junio de 2016. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3738744.pdf>
- PDOT El Pangui. (2016). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial. Obtenido de [http://g:/pdot%20el%20pangui/diagnostico%20por%20componentes\\_pdot.pdf](http://g:/pdot%20el%20pangui/diagnostico%20por%20componentes_pdot.pdf)
- Peggy Van Laanen y Amanda Scott. (s.f.). *El sistema Universitario de Texas A y M*. Recuperado el 15 de junio de 2016. Obtenido de [https://foodsafety.wisc.edu/assets/pdf\\_Files/safe\\_handling\\_parsley\\_Sp.pdf](https://foodsafety.wisc.edu/assets/pdf_Files/safe_handling_parsley_Sp.pdf)
- Pérez, C. (2017). *Cualidades nutricionales del tomate*. Recuperado el 16 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.natursan.net/tomates-beneficios-y-propiedades/>
- Pino, F. (2016). *vix*. Obtenido de <http://www.vix.com/es/imj/salud/4180/propiedades-del-zapallo>
- PRO ECUADOR (2015). *Ánalysis Sectorial Plátano*. Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones. Recuperado el 17 de julio de 2016. Obtenido de [http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/06/PROEC\\_AS2015\\_PLATANO1.pdf](http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/06/PROEC_AS2015_PLATANO1.pdf)

- Provefru Group. (2012). *Proveedora de verduras y frutas*. Recuperado el 01 de agosto de 2016. Obtenido de [http://provefru.com/product\\_info.php/products\\_id/154](http://provefru.com/product_info.php/products_id/154)
- Ramirez, M. (2011). *Influencia del turismo en la economía*. Recuperado el 29 de Abril de 2016. Obtenido de <https://mirnaramirezm.wordpress.com/2011/03/29/influencia-del-turismo-en-la-economia/>
- Schlüter, R. (s.f). *Turismo y patrimonio gastronómico. Una perspectiva*. Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos. Recuperado el 19 de junio de 2016. Obtenido de [http://www.cieturisticos.com.ar/Pdf/L-Turismo\\_y\\_patrimonio.pdf](http://www.cieturisticos.com.ar/Pdf/L-Turismo_y_patrimonio.pdf)
- Secretaría de Cultura. (2005). *La cocina como patrimonio intangible*. Comisión para la Preservación del Patrimonio Histórico Cultural de la Ciudad de Buenos Aires. Recuperado el 19 de junio de 2016. Obtenido de [https://www.folkloretradiciones.com.ar/literatura/temas\\_6.pdf](https://www.folkloretradiciones.com.ar/literatura/temas_6.pdf)
- SENPLADES. (2014). *Ficha de cifras generales del cantón El Pangui*. Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo. Recuperado el 05 de agosto de 2016. Obtenido de [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/Portal%20SNI%202014/FICHAS%20F/1906\\_EL%20PANGUI\\_ZAMORA%20CHINCHIPE.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/Portal%20SNI%202014/FICHAS%20F/1906_EL%20PANGUI_ZAMORA%20CHINCHIPE.pdf)
- Songor, A. L. (2013). *Desarrollo de Software Educativo*. Dspace Universidad Nacional de Loja. Recuperado el 29 de mayo de 2016. Obtenido de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4231/1/CHICAIZA%20SONGOR%20ANDREALEONOR.pdf>
- Sylladys. (2017). *Beneficios de la carne de ganso*. Recuperado el 27 de julio de 2016. Obtenido de <http://sylladys.com/es/pages/374007>
- Tripod. (s.f.). *Guanta*. Recuperado el 17 de junio de 2016. Obtenido de <http://tragametierra.tripod.com/guanta.htm>
- Under, F. (2008). *Tumbo: Fruto De Bajas Calorías, Evita Los Cálculos Renales, Malestares Urinarios Y Estomacales*. Recuperado el 05 de junio de 2016. Obtenido de <https://plantitas.wordpress.com/2008/01/11/tumbo-fruto-de-bajas-caloras-evita-los-clculos-renales-malestares-urinarios-y-estomacales/>

UNESCO. (2016). *Patrimonio inmaterial*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. Recuperado el 25 de mayo de 2016. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario. Cartografía de la Memoria Nro 4*. Fondo Editorial Ministerio de Cultura. Recuperado el 05 de junio de 2016. Obtenido de <http://www.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf>

Vitónica. (2011). *Beneficios de la carne de cerdo*. Recuperado el 12 de junio de 2016. Obtenido de <https://www.vitonica.com/grasas/beneficios-de-la-carne-de-cerdo>

Valera, José Antonio; Trujillo, Acela. (2015). *El mango. Propiedades nutritivas y los beneficios para la salud*. Recuperado el 05 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.caribbeannewsdigital.com/noticia/el-mango.-sus-propiedades-nutritivas-y-los-beneficios-para-la-salu>

#### **Revistas digitales:**

GADM El Pangui. (2016). *Revista Municipal 2016*. Recuperado el 10 de septiembre de 2016. Obtenido de <http://www.elpangui.gob.ec/images/Lotaip-2015/revista/Revista-gmp2015.pdf>

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Nuestro Patrimonio. Revista Nro 45*. doi:ISSN 1390-5791. Recuperado el 25 de julio de 2016. Obtenido de <http://www.culturaypatrimonio.gob.ec/>