

0



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS NATIVOS DE LA PARROQUIA SAN
JUAN COMO UNA ALTERNATIVA GASTRONÓMICA CON
PROCESO DE VALOR AGREGADO, RIOBAMBA 2015”

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención de Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Marco Polo Santos Brito

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Lic. Ramiro Estévez F.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que la investigación titulada: “UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS NATIVOS DE LA PARROQUIA SAN JUAN COMO UNA ALTERNATIVA GASTRONÓMICA CON PROCESO DE VALOR AGREGADO, RIOBAMBA 2015”, de responsabilidad del señor Marco Polo Santos Brito; ha sido prolijamente revisado, quedando autorizada su publicación.

Lic. Ramiro Estévez F.
DIRECTOR DE TESIS

Ing. Belén Bastidas
MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, 27 de Mayo del 2015

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por el apoyo incondicional que siempre me ha dado y seguirá dando a lo largo de mi vida, a mi madre por ser el punto de partida en cada decisión que tomo en mi vida y por ser la impulsadora del sueño que me eh propuesto, a mis hermanos por brindarme siempre la mano a cada momento con sus palabras de apoyo, a mis profesores de la ESPOCH ya que sin ellos no hubiese logrado llegar tan lejos con los conocimientos que siempre me han dado, de manera especial a los docentes, Ing. Belén Bastidas, Lcdo. Ramiro Estévez, y al Ing. Jorge Zula por ser los principales actores de la elaboración de mi tesis de grado y como no olvidar a mi padre que desde el cielo me ha motivado a culminar siempre las metas propuestas en mi vida.

A todos gracias.

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a Dios y a toda mi familia, madre y hermanos por ser el apoyo incondicional y el pilar de mi vida junto a Dios, por ellos es que siempre me esmerare haciendo lo que tenga que hacer para ser la persona y profesional que ellos tanto anhelan en cada etapa de mi vida, a mis amigos y profesores que siempre los tendré en mi mente y corazón.

Marco Santos B

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue elaborar una alternativa gastronómica a base de productos nativos de la comunidad San Juan de la Provincia de Chimborazo, utilizando el método descriptivo y de campo para dar un proceso de valor agregado, a las preparaciones realizadas.

De los resultados obtenidos encontramos que los productos son sembrados cosechados y consumidos el 100% por la comunidad, una vez recopilada la información, se detalló e interpreto a base de cuadros explicativos los cuales posteriormente fueron analizados para elaborar la propuesta que como resultado nos dio la Guía Gastronómica Turística de San Juan.

Se socializo la propuesta y se elaboró la Guía definitiva, se utilizó en su mayoría alimentos o productos que representaron mayor contraste en la parroquia, además de lugares llamativos y zonas que harán de San Juan un sitio gastronómico turístico, se recomienda a la Junta parroquial hacer uso de este documento para fomentar el turismo del lugar.

SUMMARY

The objective of the research was to develop a culinary alternative based on products native community of San Juan Province of Chimborazo, using the descriptive method and field to give a value added process, the preparations made.

From the results we found that the products are planted harvested and consumed 100% by the community, once gathered the information, was detailed and interpreted based on explanatory boxes which were then analyzed to develop the proposal as a result gave us the Gastronomic Tourist guide of San Juan.

The proposal socialize and definitive guide was developed, was used mostly foods or products represented greater contrast in the parish, along with striking places and areas that will make San Juan a tourist dining room, the parish Board recommended use of this document to promote tourism site.

INDICE

| | | |
|-------------|---|-----------|
| I. | INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. | OBJETIVOS..... | 3 |
| A. | A. GENERAL..... | 3 |
| B. | ESPECÍFICOS..... | 3 |
| III. | MARCO TEÓRICO..... | 4 |
| 1. | MARCO REFERENCIAL..... | 4 |
| A. | PROVINCIA DE CHIMBORAZO..... | 6 |
| B. | PARROQUIA SAN JUAN..... | 12 |
| 2. | MARCO LEGAL..... | 21 |
| 3. | MARCO CONCEPTUAL..... | 23 |
| IV. | PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN..... | 25 |
| V. | METODOLOGÍA..... | 27 |
| a. | LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN..... | 27 |
| b. | VARIABLES..... | 28 |
| c. | TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN..... | 31 |
| d. | MARCO DE AUTORES..... | 32 |
| e. | CUADRO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS..... | 33 |

| | |
|--|----|
| a. INSTRUMENTOS..... | 34 |
| b. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS | 34 |
| c. ANÁLISIS | 36 |
| VI. DISCUSIÓN | 37 |
| A. ANÁLISIS DEL ENTORNO (FODA) | 37 |
| B. ENTREVISTA..... | 41 |
| C. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS..... | 43 |
| VII. PROPUESTA | 44 |
| 1. Tema de la propuesta | 44 |
| 2. Datos informativos..... | 44 |
| 3. Antecedentes..... | 44 |
| 4. Justificación | 45 |
| 5. Objetivos | 46 |
| V. PRESENTACIÓN | 49 |
| VI. INTRODUCCIÓN..... | 50 |
| VII. Productos Nativos de la Parroquia de San Juan | 51 |
| IX. TURISMO EN SAN JUAN..... | 53 |
| X. Comunidades..... | 61 |
| XI. Límites de la parroquia | 61 |

| | |
|--|-----------|
| XII. Accesibilidad | 63 |
| A. RECETAS ELABORADAS A BASE DE PRODUCTOS NATIVOS DE LA | 64 |
| PARROQUIA DE SAN JUAN..... | 64 |
| XVI. GLOSARIO CULINARIO..... | 76 |
| XVII. TABLAS DE EQUIVALENCIAS..... | 78 |
| XVIII. MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS APROXIMADAS..... | 79 |
| XIX. TEMPERATURAS INTERNAS..... | 79 |
| VIII.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 83 |
| A. CONCLUSIONES | 83 |
| B. RECOMENDACIONES | 85 |
| IX. BIBLIOGRAFÍA..... | 86 |
| X. ANEXOS | 89 |

I. INTRODUCCIÓN

La gastronomía como promotora del turismo siempre ha tenido su lugar en esta rama, siendo un pilar para la atracción de una nación, pueblo o comunidad.

Además de ser una gran fuente de ingresos económicos del sector o lugar en donde se da, abriendo siempre las puertas a nuevas plazas de trabajo y por ende al crecimiento financiero.

El problema de este sector es similar al de muchas comunidades, que por falta de conocimiento en lo que respecta a crecimiento gastronómico no saben aprovechar lo que ellos poseen, aplicando una cocina empírica sin darle un valor agregado por ende la falta o pérdida de su identidad cultural.

Es por eso que mediante esta guía gastronómica se lograra dar a conocer un lugar muy atractivo y grande en producción tanto agrícola como ganadera como lo es la Comunidad de San Juan.

Un punto principal para la pérdida es la migración de personas de la comunidad a zonas urbanas dejando atrás las costumbres de sus antepasados y haciendo así que estas se olviden o tal vez se lleguen a perder para siempre.

Además aparecen las nuevas formas de consumo, estas han llegado a formar parte de las nuevas tendencias gastronómicas de las comunidades, haciendo que platos tradicionales pierdan el sentido original.

Todos estos factores han hecho que la comunidad ya no tenga identidad propia y por ello se ha dado una importante pérdida turística, sin tener con que recibir a turistas nacionales y extranjeros que llegan para conocerla.

Un pueblo sin identidad es como un árbol sin hojas, hay que saber mantener la identidad de nuestros pueblos para que no se olviden tantas costumbres que hoy por hoy nos han dado lo que en gastronomía Ecuatoriana compete.

II. **OBJETIVOS**

A. **A. GENERAL**

- Utilizar los productos nativos de la comunidad de San Juan como una alternativa gastronómica con proceso de valor agregado.

B. **ESPECÍFICOS**

- Conocer los productos nativos de la comunidad de San Juan.
- Crear preparaciones a base de los productos propios de la comunidad.
- Promover el consumo de alimentos nativos de la comunidad mediante una guía gastronómica.

CAPITULO I

III. MARCO TEÓRICO

1. MARCO REFERENCIAL

A. Productos

(Gonzales, 2010), Un producto es un conjunto de características y atributos tangibles (forma, tamaño, color...) e intangibles (marca, imagen de empresa, servicio...) que el comprador acepta, en principio, como algo que va a satisfacer sus necesidades. Por tanto, en marketing un producto no existe hasta que no responda a una necesidad, a un deseo.

B. Nativos

(Zuleta, 2009), Concepto Nativo nace para crear nuevos desarrollos de productos o animales, algunos definidos otros no, crea conceptos a partir de tendencias y estilos. En Concepto Nativo puedes encontrar diseños, creaciones, innovación, pero también se desarrolla una línea clásica.

Puedes plasmar tus propios diseños en productos con un alto grado de calidad, utilizando las mejores materias primas.

C. Guía

(Bridge, 2010)Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con informaciones que se refieren a un asunto específico.

D. GUÍA GASTRONÓMICA

Una guía gastronómica es un paso hacia una nueva identificación de platos, productos de una comunidad, pueblo o nación.

Mediante la creación de nuevas recetas que servirán como base gastronómica turística de la comunidad a implantar en dicha guía.

A. PROVINCIA DE CHIMBORAZO

a. DATOS GENERALES

La provincia de Chimborazo, conocida como la «provincia de las altas cumbres», debido a que en ella se encuentran varias de las cumbres más elevadas del Ecuador, en algunos casos compartiendo estos nevados con otras provincias, entre otras están El Carihuayrazo, el Altar, El Igualata, el Tungurahua, el Sangay, El Altar entre otras; está situada en la zona central del pasillo interandino. En la cordillera occidental se encuentra el volcán Chimborazo, que da nombre a la provincia, con una altura de 6.310 msnm. Tiene una población total de 458.581 habitantes, según datos del Censo de Población y vivienda 2010. Siendo la novena provincia más poblada del Ecuador.

La capital de la provincia es Riobamba, conocida como «la sultana de los Andes». Se encuentra a una altitud de 2.754 msnm.

La Provincia de Chimborazo cuenta con el área metropolitana más poblada del país, en donde la mayoría de los habitantes viven en zonas rurales y en menor porcentaje en zonas urbanas urbano. Con 325.448 habitantes de ellos casi 180.000 viven en los cascos urbanos de Riobamba, Colta, Guano y Chambo y el restante de la población de esta conurbación viven en las zonas rurales de los 4 cantones mencionados.

Al norte con la provincia de Tungurahua,

Al oeste con la provincia de Bolívar,

Al sur con las provincias de Cañar y Guayas,

Al este con la provincia de Morona Santiago.

Tiene una superficie cercana a los 6.000 km².

Chimborazo, es un pueblo rico en tradiciones, folclor, música, danza, creencia y medicina. Presenta un paisaje privilegiado, pues es custodiada por tres majestuosos nevados de los cuales sobresale el punto terrestre más cercano al sol: la cumbre del Chimborazo.

b. DESDE EL PUNTO DE VISTA GEOGRAFICO

Clima:

Varía según la altura, que oscila entre los 1.000 y 4.000 metros sobre el nivel del mar con temperaturas que van desde los 6 a los 20 grados centígrados. La temperatura promedio es de 13 grados centígrados.

Orografía:

Esta provincia es la de las cumbres andinas, existen una serie de cadenas montañosas que unen los ramales principales de la Cordillera de Los Andes. Valles retaceados con sembríos de variados colores, adornados con ovejas agrupadas y chozas sacadas del pajonal lleno de "chuquirahuas", es su típico paisaje que llega a la cumbre nevada del imponente Chimborazo (6.310 mts. s.n.m.), quien mira con eterna paciencia el cruce del tren que desciende entre rocosos callejones desde la altura andina de Huigra, rosando la "Nariz del Diablo" , hacia la cálida costa en Bucay, impresionante aventura andina que es visitada por miles de turistas. Destaca el nudo de Tio-cajas, límite de las hoyas de Chambo y Chanchán. Las elevaciones

importantes son el Chimborazo (montaña más alta del Ecuador), el Altar con 5.320 m y el Ñaupán con 4.515 m, entre otros.

Hidrografía:

El principal sistema hidrográfico lo constituye el río Chambo y sus afluentes el Guamote, Chibunga, Guano, Sicalpa, San Juan y Blanco. El Chambo nace en la cordillera Central, cruza el territorio de Sur a Norte y al unirse con el Patate forma el Pastaza. Al Sur está la hoya del río Chanchán y sus afluentes los ríos Guasuntos, Sibambe y Chunchi desembocan al Chimbo. Las principales lagunas son; Colta, Collay, Atillo, Ozogoche, Verde Cocha, Achupallas.

c. FLORA Y FAUNA

Flora

Hay sectores cubiertos por matorrales y relictos de bosque andino, con especies forestales valiosas para la conservación.

Las principales maderas nativas utilizadas para combustible son piquil, pichana, árbol de papel, entre otras.

En ciertas quebradas, zonas más húmedas y protegidas del viento, se pueden encontrar poblaciones de árboles de papel y quishuares.

Otra flora representativa es la oreja de conejo, una planta de hojas alargadas y cubierta por vellosidades que la protegen de los fuertes vientos y la excesiva

radiación solar. La genciana, con flores de coloración azul-violeta, el romerillo y unas muy comunes en la zona alto andina: las valerianas.

Entre el pajonal crecen árboles y arbustos de romerillo, mortiño, chuquiraguas, sigses y, ocasionalmente, quishuares, pumamaquis, piquiles, especies propias de los Andes.

Fauna

Mamíferos: La familia Camelida es la principal que habita en la zona como: vicuñas, la alpaca es otro de los camélidos domesticados por los indígenas andinos, muy cotizada por la calidad de su lana. La llama vive en la Reserva y también en otros páramos de la serranía ecuatoriana.

Además, es posible observar lobos de páramo, venados de páramo, chucuris, zorrillos, conejos, roedores entre otros.

- **PLATOS DE MAYOR PREFERENCIA**

- **Tabla 01**

- **PLATOS TRADICIONALES DE CHIMBORAZO**

| | | | | |
|--------------|---------------|--------------------------|----------------------|-------------------|
| Fritada | Hornado | Locro de papa | Cuy asado | Empanadas |
| Cuy al horno | Quimbolitos | Humitas | llapingachos | Tortillas |
| Sancocho | Cuy asado | Locro de melloco | Helados de paila | Caldo de vísceras |
| Yahuarlocro | Locro de ocas | Caldo de gallina criolla | Pan de horno le leña | Fritada |

- **Fuente:** <http://www.ecociencia.org/archivos/BIOANDESLIBROCOCINA-110412.pdf>
- **Fecha:** 9-11-2013
- **Elaborado por:** Santos, M.

- **PLATOS PREFERIDOS**

LOCRO DE PAPA:

Es un guiso propio de los pueblos de los Andes, que también se encuentra presente en varios países de Latinoamérica; Argentina, Chile, Bolivia, Ecuador, Perú, etc. Es uno de los platos más auténticos de la cocina ecuatoriana, y consiste principalmente en una sopa de papas, queso y leche. En Ecuador es una sopa típica de la Sierra, e igual que muchas otras recetas típicas los ingredientes y la preparación varían de una ciudad a otra, algunas variaciones incluyen col, maíz, maní, etc.

SANCOCHO:

Volvemos al mismo caso con este plato, que también es típico de países vecinos al Ecuador. Consiste sobre todo de carne de vaca y de cerdo, plátanos verdes, yuca y guisantes. Originariamente es de la costa, pero su consumo se ha extendido por todo el país. La variedad de sabores y la densidad es importante en este plato, así que si andáis buscando nuevas experiencias para vuestro paladar probad este plato.

HUMITAS:

También son uno de los platos más típicos en la cocina ecuatoriana, básicamente es un Tamal de maíz dulce mezclado con carne o vegetales y cocido dentro de la hoja de la mazorca del maíz.

CUY ASADO:

Uno de los platos más exóticos de la gastronomía ecuatoriana, y probablemente uno de los más conocidos en el exterior. El CUY, es un pequeño roedor que una vez esta sin pelo y sin tripas se asa al carbón, previamente se lo aliña con sal, ajo y cominos

FRITADA:

Otra de las comidas tradicionales de este país es la llamada fritada ecuatoriana. Las fritadas se sirven como segundos platos y se pueden acompañar también con mote, chifles, cebolla encurtida y maíz tostado, o cualquier otra variante que se les ocurra, la preparación es exclusivamente con carne de cerdo.

B. PARROQUIA SAN JUAN

1. DATOS GENERALES

San Juan es una de las parroquias rurales del cantón Riobamba, en la Provincia de Chimborazo, en el Ecuador.

La Parroquia San Juan se encuentra localizado en las faldas del Nevado Chimborazo

Características demográficas

De acuerdo con el Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador, SIISE, la pobreza por necesidades básicas insatisfechas, alcanza el 82,75% de la población total de la parroquia, y el 57,89% de pobreza extrema.

Pertenecen a la Población Económicamente Activa: 2388 habitantes.

En los datos del Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC), del último Censo de Población y Vivienda, realizado en el país en el 2001, San Juan presenta una población predominantemente joven.

La población femenina alcanza el 52,16%, mientras que la masculina, el 47,84%.

El analfabetismo en mujeres se presenta en 30,13%, mientras que en varones: 18,18%.

Tabla 02

POBLACIÓN DEMOGRÁFICA

| Población - Dinámica demográfica | Habitantes1 |
|----------------------------------|-------------|
| Población (habitantes) | 6.863 |
| Población - hombres | 3.580 |
| Población - mujeres | 3.283 |
| Población - menores a 1 año | 128 |
| Población - 1 a 9 años | 1.527 |
| Población - 10 a 14 años | 900 |
| Población - 15 a 29 años | 1.605 |
| Población - 30 a 49 años | 1.264 |
| Población - 50 a 64 años | 780 |
| Población - de 65 y más años | 659 |

- **Fuente:** <http://www.ecociencia.org/archivos/ProyectorioChimborazo-101029.pdf>
- **Fecha:** 9-11-2013
- **Elaborado por:** Santos, M.

2. Geografía de la parroquia San Juan

Mapa 01

San Juan: PARROQUIAS Y LÍMITES



Elaborado por: Santos, M.
Fuente: Propia

San Juan es una de las parroquias rurales del cantón Riobamba, en la Provincia de Chimborazo, en el Ecuador. La Parroquia San Juan se encuentra localizado en las faldas del Nevado Chimborazo.

Servicios Básicos

Tienen acceso a la red de alcantarillado, el 33% de las viviendas, mientras que el 35% los hogares disponen de algún tipo de servicio higiénico exclusivo.

Otros indicadores de cobertura de servicios básicos son:

- Agua entubada por red pública dentro de la vivienda: 33%.
- Energía Eléctrica 86%.
- Servicio telefónico 9%.

Déficit de servicios residenciales básicos 77% de las viviendas.

d. GASTRONOMÍA EN SAN JUAN

La gastronomía en la parroquia no es en sí reconocida ya que no se ha hecho un estudio para determinar sus comidas típicas, por eso el motivo de creación de la siguiente guía.

Una preparación reconocida en esta parroquia son los champús,(bebida que se elabora básicamente con harina de maíz, panela y hojas verdes de limón).

Característicamente es una bebida de fiestas religiosas como el Corpus Christi y de ritos funerarios en noviembre o en los funerales de adultos pues la tradición indígena la considera como la colada predilecta de los muertos. Para el día de difuntos se acompaña con pan amasado en casa y con las guaguas de pan o figuras de masa de harina horneada).

e. PRODUCTOS PROPIOS DE LA ZONA

San Juan cuenta con productos animal y vegetal para el desarrollo del mismo, temiendo entre los principales de ellos:

Hortalizas

Verduras

Animales (cuy, conejo, gallinas, bovinos).

Su gastronomía se da por productos propios de la zona, naciendo en hogares campesinos con preparaciones que con el tiempo se volvieron típicas en la región y son el ente gastronómico de la provincia.

En Chimborazo se cultiva cebada, maíz, fréjol, trigo, cacao, plátano, papa y algunas frutas. En ganadería se desarrolla la cría de ganado ovino y bovino de carne y leche, y la industrialización de los Fritada.

CEBADA:

Es un cereal de gran importancia tanto para animales como para humanos y actualmente el quinto cereal más cultivado en el mundo.

MAIZ:

Actualmente, es el cereal con mayor volumen de producción en el mundo, superando al trigo y al arroz.

FRÉJOL:

Es una especie anual, que se cultiva en todo el mundo. Existen numerosas variedades y de ella se consumen tanto las vainas verdes como los granos secos.

TRIGO:

Es uno de los tres granos más ampliamente producidos globalmente, junto al maíz y el arroz, y el más ampliamente consumido por el hombre en la civilización occidental desde la antigüedad.

PAPA:

Cultivada por todo el mundo por sus tubérculos comestibles. Fue domesticada en el altiplano andino por sus habitantes hace unos 7000 años, 1 2 y más tarde fue

llevada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia.

HABA:

Fruto comestible de esta planta, consistente en una vaina larga y gruesa que encierra las semillas.

f. ESTRUCTURA DE LOS CULTIVOS

A continuación se detallan los pasos para la siembra de los diferentes cultivos en las comunidades de estudio.

1. Preparación de la tierra:

En primer lugar se mueve la tierra, en muchos casos con azadón, con yunta o con la contratación de tractor. El alquiler de un tractor para el movimiento de la tierra es caro por esta razón no todos los productores tienen acceso a un tractor, también es un ahorro de tiempo el contratar tractor para las labores de preparación de la parcela.

2. Arado:

Después del movimiento de la tierra se procede a perfilar los surcos con el azadón, mismos que se denominan comúnmente como huachos. Para el arado se establecen una distancia entre los surcos que depende de la especie y variedad de

producto que se va a cultivar. Este proceso es importante para que la producción pueda tener buenas cosechas y no se pierda.

La dirección del surco en todos los casos es perpendicular a la pendiente, con el objetivo de evitar la erosión hídrica y facilitar el trabajo, puesto que los surcos paralelos a la pendiente implicarían subir y bajar la pendiente para cada una de las actividades. El arado se realiza para la mayoría de las especies.

3. Preparación de la semilla:

Varias semillas como es el caso de la papa es almacenada varios días en un lugar seco, dentro de las viviendas, para que las semillas germinen antes de ser sembradas.

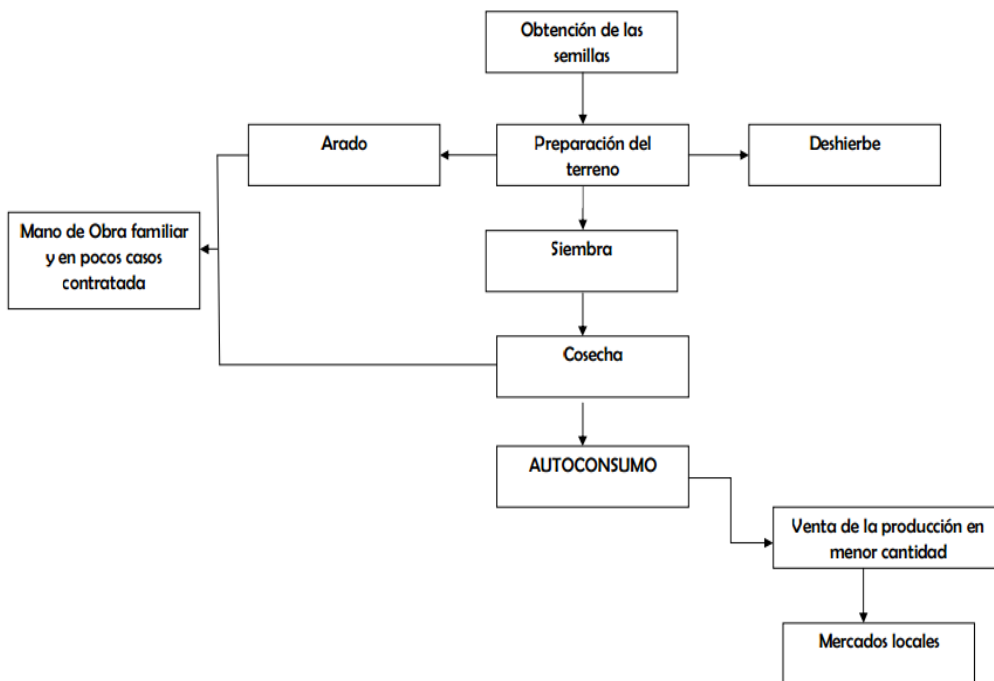
4. Siembra:

La siembra es realizada de forma lenta, la misma que consiste en abrir un hueco, depositar las semillas y luego taparles. Normalmente se suelen sembrar dos o tres semillas en cada hueco, esto es para asegurar que por lo menos germine una semilla.

5. Deshierbe:

Después de la siembra y cuando ya está germinada la semilla, es decir a los dos o tres meses de la siembra, se empieza la desyerba.

Cuadro 01
CADENA PRODUCTIVA



Elaborado por: Sistemas de producción Agropecuarios de San Juan

Fuente: <http://www.ecociencia.org/archivos/ProyectorioChimborazo-101029.pdf>

g. FLUJO COMERCIAL DE LOS PRINCIPALES PRODUCTOS (Cadenas Productivas).

En el lugar de estudio se puede señalar que la principal cadena productiva es la de leche, seguido de la cadena de los quesos, también se encuentran la venta de los productos orgánicos (información proporcionada por las personas entrevistadas), productos que son destinados generalmente para el autoconsumo y en menor proporción para la venta en mercados de la ciudad de Riobamba (MAGAP y Plaza Dávalos).

En la zona también existe las cadenas productivas de la papa, zanahoria, cebolla, haba y brócoli; las personas entrevistadas mencionaron que es generalmente para consumo familiar.

2. MARCO LEGAL

Capítulo segundo de la Constitución de la República

Derechos del buen vivir

Sección primera

Agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- 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 tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Capítulo séptimo

Derechos a la Naturaleza

Art. 74.- Las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades tendrán derecho a beneficiarse del ambiente y de las riquezas naturales que les permitan el buen vivir.

Los servicios ambientales no serán susceptibles de apropiación; su producción, prestación, uso y aprovechamiento serán regulados por el Estado.

Plan Nacional del buen Vivir

El Plan Nacional para el Buen Vivir es un primer paso para la construcción del Sistema Nacional Descentralizado de Planificación Participativa que tiene como finalidad descentralizar y desconcentrar el poder y construir el Estado Plurinacional e Intercultural. En este afán, y siguiendo las disposiciones constitucionales, el Plan Nacional para el Buen Vivir deja abiertas las puertas e invita a la construcción de Planes de Vida de los diferentes pueblos y nacionalidades del país. Conforme estos Planes de Vida se vayan elaborando y validando, se los irá integrando al Plan Nacional para el Buen Vivir.

La propuesta que se da hace referencia a la planificación participativa que tiene por objetivo aportar con nacionalidades a la creación de nuevas formas de consolidación a nivel nacional, buscar el reconocimiento es lo primordial.

Objetivos, planificación y estrategias.

1. Mejorarla calidad de vida de la población.

Desarrollar e implementar mecanismos que permitan fomentar en la población una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada para una vía sana y con menores riesgos de mal nutrición y desórdenes alimenticios.

2. Fortalecer las capacidades y potencialidades de la población.

Fomentar el uso y aplicación creativa de saberes ancestrales como el desarrollo de conocimientos y saberes diversos.

3. Fomentar el uso y la aplicación creativa de saberes ancestrales.

Asegurar que su contenido curricular y proceso reflejen la pluralidad de saberes.

4. Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad.

Preservar, valorar, fomentar y resignificar las diversas memorias colectivas e individuales y democratizar su acceso.

3. MARCO CONCEPTUAL

1. **Productos:**(Gonzales, 2010), Un producto es un conjunto de características y atributos tangibles (forma, tamaño, color...) e intangibles (marca, imagen de empresa, servicio...) que el comprador acepta, en principio, como algo que va a satisfacer sus necesidades. Por tanto, en marketing un producto no existe hasta que no responda a una necesidad, a un deseo.
2. **Nativos:**(Zuleta, 2009), Concepto Nativo nace para crear nuevos desarrollos de productos, algunos definidos otros no, crea conceptos a partir de tendencias y estilos.

En Concepto Nativo puedes encontrar diseños, creaciones, innovación, pero también se desarrolla una línea clásica.

Puedes plasmar tus propios diseños en productos con un alto grado de calidad, utilizando las mejores materias primas.
3. **Criolla:** Criollo es una palabra que deriva del verbo "criar", un criollo es alguien que se ha criado en un determinado territorio. En tiempos coloniales recibía el adjetivo de criollo todo aquel que tuviera todos sus linajes de origen foráneo o europeo.
4. **Emborrajados:** Encerrar algo en masa o pan para cocerlo en el horno.
5. **Chontaduro:** El chontaduro es un componente esencial de nuestra cultura, pero más allá de eso tiene unas bondades enormes en aporte de proteínas, aceites, vitaminas liposolubles y minerales.
6. **Shamanes:** es un individuo al que se le atribuye la capacidad de modificar la realidad o la percepción colectiva de esta, de manera que no responden

a una lógica causal. Esto se puede expresar finalmente, por ejemplo, en la facultad de curar, de comunicarse con los espíritus y de presentar habilidades visionarias y adivinatorias.

IV. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuáles son los referentes teóricos que justifican la elaboración de una guía en base de productos nativos de la parroquia San Juan?
2. ¿Qué elementos caracterizan la elaboración de una guía gastronómica?
3. ¿Cuál es la propuesta gastronómica en base a la elaboración de preparaciones con productos nativos de la parroquia?
4. ¿Es posible la elaboración de una guía en base a preparaciones con productos nativos de San Juan?

V. METODOLOGÍA

a. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El proceso investigativo fue llevado en su totalidad en la Parroquia de San Juan, Cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo con una duración de 6 meses desde Junio hasta el mes de Diciembre del 2014, recopilando información para la posterior aplicación de la propuesta.

Mapa 02
PARROQUIAS Y LÍMITES



Elaborado por: Santos, M.
Fuente: Propia

b. VARIABLES

1. Identificación

1.1. Variable Independiente

- Productos nativos.

1.2. Variable Dependiente

- Alternativa gastronómica
- Proceso de valor agregado

2. Definición

2.1. Productos Nativos: Productos nativos son aquellos que se dan en un lugar o zonas específicas, ya sean por factores de clima entre otros propios del sector.

2.2. Alternativa gastronómica: Es aquel método que nos permite dar un cambio o mejoramiento a un plato en general, utilizando nuevas técnicas o procesos que den un nuevo estilo al mismo.

2.3. Proceso de valor agregado: Es aquel valor que se añade a un producto en cada una de las etapas de su proceso de elaboración.

3. Operacionalización

Tabla 03

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| VARIABLES | ESCALA / MEDIDOR | INDICADOR |
|----------------------------------|---|--|
| Productos Nativos | <p>Granos</p> <p>Vegetales</p> <p>Lácteos</p> <p>Carnes</p> | <p>Haba, frejol, lenteja, quinua.</p> <p>Zanahoria, tomate, papa.</p> <p>Leche, queso.</p> <p>Vacuno, ovino, caprino, porcino, animales de corral.</p> |
| Alternativa Gastronómica | <p>Entradas</p> <p>Platos principal</p> <p>Postres</p> | <p>Empanada de cuy, tamal de habas, tortilla de zanahoria, tortilla de oca.</p> <p>Cuy en leña con salsa de melloco, conejo en leña con puré de oca, oveja en leña con salsa de quinua, chancho en leña con dulce de oca.</p> <p>Champús, dulce de quinua, galletas de haba, cheesecake con queso san juaneño.</p> |
| Proceso de valor agregado | <p>Métodos</p> <p>Técnicas</p> | <p>Cortes</p> <p>Términos de cocción</p> |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia.

TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Tabla 04

| | |
|-----------------------|--|
| 1. Descriptivo | La presente investigación fue de tipo descriptiva, ya que se detallaron los productos nativos de la parroquia San Juan, resaltando los más sobresalientes del lugar, potenciando el consumo de los mismos con la realización de la guía de preparaciones. Se indagó para la búsqueda de la información de los productos propios, tanto en libros, páginas web, y se obtuvo una entrevista de autoridades de la Junta parroquial con el conocimiento de cuáles son los productos propios y así ayudar para la elaboración de los platos, obteniendo como producto final la guía gastronómica. |
|-----------------------|--|

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

| | |
|--------------------|---|
| 1. De Campo | La presente investigación fue de campo ya que se la realizó en una comunidad haciendo uso de factores naturales en este caso la producción agrícola ganadera de la misma, con la finalidad de resolver un problema como lo es la falta de identidad gastronómica. |
|--------------------|---|

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Tabla 05

| | |
|---------------------------|--|
| 2. No Experimental | La presente investigación fue no experimental ya que no se manipularon las variables, es decir no hacemos variar intencionalmente las variables. |
|---------------------------|--|

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

Tabla 06

MARCO DE AUTORES

| INDICADOR | NÚMERO |
|-----------------------|---------------|
| Población total | 6863 |
| Hombres | 3580 |
| Mujeres | 3283 |
| ➤ 65 años | 659 |
| Radicados en Riobamba | 15 |
| Ancianos < Seniles | 4 |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

Se tomó en cuenta a las personas de la tercera edad con menos senilidad ya que ellas siendo las personas más antiguas de la parroquia son las más aptas para responder a cada una de las preguntas planteadas dentro de la entrevista. Además del Presidente y vicepresidente de la junta quienes por ser las máximas autoridades de la parroquia forman parte de la entrevista.

Como resultado son 6 las personas aptas para la entrevista después de haber despejado varios indicadores como sexo, edad, radicados en Riobamba y ancianos menos seniles.

Tabla 07
CUADRO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

| | PREGUNTA | A | B | C | D | E | F | CONCLUSIONES |
|---|---|--|--|--|--|--|--------------------------------|---|
| 1 | ¿Respecto a la historia de San Juan, usted que puntos daría como los más sobresalientes? | Antepasados Asentamiento Parroquialización Fundador | Antepasados Asentamiento Parroquialización Fundador | Reseñas | Asentamientos de haciendas | Religión | Asentamientos de haciendas | La mayoría de entrevistados responde con datos muy importantes para la propuesta. |
| 2 | ¿En lo que respecta a turismo que nos puede decir de la comunidad? | Etapas de crecimiento | Etapas de crecimiento | Fiestas parroquiales | Fiestas parroquiales | Muy poca | Muy poco | Un nivel turístico muy bajo. |
| 3 | ¿Qué productos agrícolas y ganaderos son los que usted conoce de San Juan? | Agrícola Ganadera en general | Agrícola Ganadera en general | Cebolla, zanahoria, papa, quinua | Cebolla, zanahoria, papa, quinua | Cebolla, quinua, tomate, haba | Haba, quinua, melocón, papa | Todos los entrevistados concuerdan. |
| 4 | ¿Qué platos típicos son los que usted podría nombrar de San Juan? | Comidas criollas con papas, cuy, conejo, colada morada. | Comidas criollas con papas, cuy, conejo, colada morada. | Champús, papas con cuy, colada morada | Papas con cuy, colada morada | Champús, granos cocinados | Cuy en leña, granos cocinados | Muy pocos. |
| 5 | ¿Sabe usted porque se han perdido o se están perdiendo costumbres de la comunidad? | Migración Nuevas tendencias | Migración Nuevas tendencias | Migración | Más oportunidades afuera | Nuevas tendencias | Migración | La migración es el motivo más sobresaliente. |
| 6 | ¿Sabe usted cual es la actividad que trae mayor ingreso económico a la comunidad? | Actividad agrícola pecuaria | Actividad agrícola pecuaria | Ganadero agrícola, transporte pesado | Cría de animales | Carne, verduras, transporte | Volquetas, quesos, leche | La actividad agrícola ganadera es la de mayores ingresos a la parroquia. |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

a. INSTRUMENTOS

Un análisis FODA que nos proporcionó información necesaria sobre aspectos positivos y negativos de la comunidad que nos ayudó en gran parte a la elaboración de la guía gastronómica como historia, vías de acceso, gastronomía, demanda turística, etc.

Se realizó una entrevista al presidente de la Junta Parroquial y personas en su mayoría de la tercera edad con la finalidad de obtener toda la información posible acerca de la comunidad, enfocándose primordialmente en la recolección de datos de todos los productos que se dan en la zona, y así lograr identificarlos para la elaboración de la presente guía gastronómica.

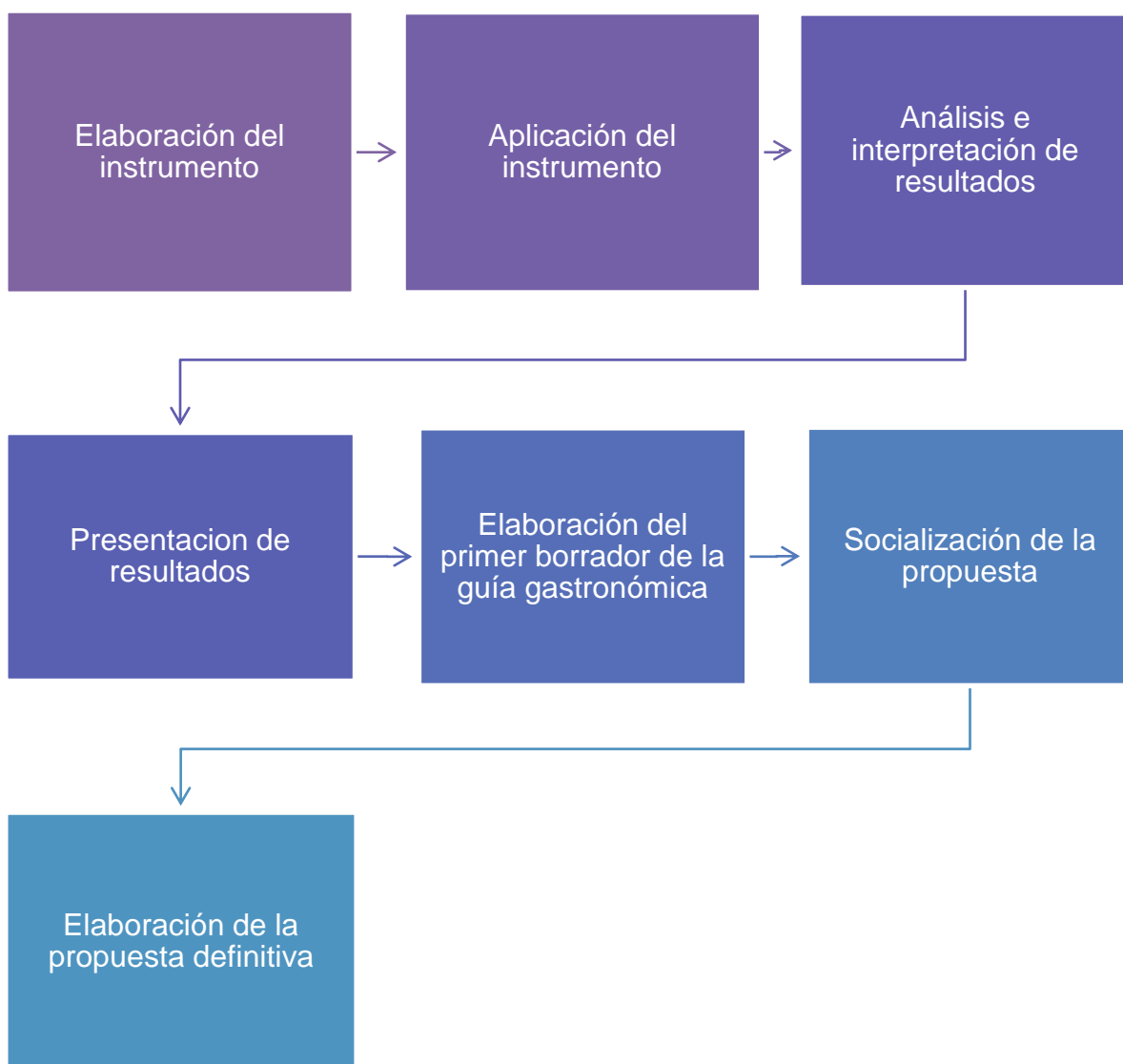
b. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Luego de definir el tipo y diseño de investigación, el procedimiento a efectuarse para la recolección de información fue la siguiente:

Se elaboró el instrumento a utilizar, en este caso la entrevista, siendo aplicado a la directiva de la Junta Parroquial de San Juan. Posteriormente se procedió al análisis e interpretación respectiva a cada una de las preguntas con las respuestas obtenidas en la entrevista. Se recopiló y estandarizó la información adquirida para la elaboración de la guía gastronómica, obteniendo así el primer borrador de la propuesta. Se procedió a la socialización de la propuesta con las personas involucradas en la creación de la guía gastronómica, se analizó lo expuesto,

tomando en cuenta las recomendaciones dadas para las modificaciones necesarias, concluyendo de ésta manera con la elaboración de la propuesta definitiva.

Cuadro 02
DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS



Elaborado por: Santos, M.
Fuente: Propia

c. ANÁLISIS

- Los datos arrojados por la entrevista nos dio a conocer que productos eran los que se dan en la comunidad en menor y mayor producción.
- También se pudo conocer el estado actual de cómo se encuentra la parroquia en lo que refiere a gastronomía, vías de ingreso, turismo, historia y apoyo gubernamental.
- Los resultados arrojados en su mayoría nos da a conocer que en si la comunidad no posee aun una estructura sólida y por ende sus oportunidades de crecer en varios ámbitos es poco probable.
- La presentación de la propuesta se la presento al Presidente de la Junta Parroquial siendo recibida de una manera muy apreciada por el mismo y todos los miembros del gobierno parroquial.

CAPITULO II

VI. DISCUSIÓN

A. ANÁLISIS DEL ENTORNO (FODA)

El análisis FODA nos permite visualizar la situación actual del proyecto que estamos realizando, en este caso en la parroquia de San Juan en la mayoría de sus aspectos, obteniendo de esta manera un diagnóstico que nos llevará a la toma de decisiones acertadas, permitiéndonos realizar una evaluación de las prioridades para así tratar de comparar ventajas e inconvenientes que intervienen en la investigación.

Tabla 08

ANÁLISIS FODA (FORTALEZAS DEBILIDADES)

| FORTALEZAS | DEBILIDADES |
|--|--|
| <p>Diferentes vías de acceso al cantón A San Juan se puede llegar por vía terrestre: Desde Riobamba 15 min de la ciudad.</p> | <p>Vías en construcción Existe una sola vía en buen estado para el ingreso a la parroquia, haciendo que la comunidad tenga poca accesibilidad por parte de gente que desea llegar a este destino.</p> |
| <p>Ubicación Su ubicación hace que la comunidad se encuentre dentro de un gran atractivo como lo es la reserva faunística Chimborazo.</p> | <p>Desconocimiento La falta de conocimiento en lo que respecta a ubicación y señalización hacen que la parroquia aun no se establezca como destino.</p> |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

Tabla 07.1

ANÁLISIS FODA (FORTALEZAS DEBILIDADES)

| | |
|---|--|
| <p>Los valores históricos y culturales de toda la zona San Juan está ubicado en una zona muy atractiva ya que se encuentra en las faldas del volcán Chimborazo, una de las primeras parroquias del cantón.</p> | <p>Pérdida de la identidad cultural En la parroquia los aspectos culturales se han dejado de lado debido a la ausencia de predisposición de cada uno de ellos en seguir con las tradiciones de la parroquia</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
| Gastronomía | Pérdida de las costumbres de la zona |
| La gastronomía en la parroquia se puede dar de forma abundante debido a que los propios habitantes siembran y cosechan vario productos ya sea de origen vegetal y también se dedican al cuidado y crianza de ganado vacuno, ovino, porcino. | Cada año se pierden las costumbres gastronómicas, siendo pocas ya las familias que mantienen platos que eran tradicionales del sector. |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

Tabla 07.2

ANÁLISIS FODA (OPORTUNIDADES, AMENAZAS)

| OPORTUNIDADES | AMENAZAS |
|---|---|
| Demanda turística | Poca iniciativa |
| El turismo es un punto a favor de la parroquia por su ubicación y vista del volcán y sus espectaculares montañas. | Existe un mal aprovechamiento de la zona donde se encuentra ya que no existen puntos o guías para el turista. |

Tabla 07.3

ANÁLISIS FODA (OPORTUNIDADES, AMENAZAS)

| | |
|--|--|
| <p>La Gastronomía puede ser un elemento en la actividad turística</p> <p>Los turistas al visitar un lugar nuevo para ellos, primero se enfocan en el sector y debido a la posición el turista podrá darse cuenta de que el lugar posee varias opciones ya sean de hospedaje o alimentación.</p> | <p>Gastronomía de cantones aledaños</p> <p>Una amenaza son las parroquias aledañas ya que estas poseen más identidad turística y culinaria.</p> |
| <p>Feriatos</p> <p>Las fiestas de la parroquia se dan en el mes de Junio abarcando todo el mes hasta principios de Julio, un tiempo extenso para aprovechar el turismo haciendo uso de medios de comunicación.</p> | <p>Poco protagonismo</p> <p>La falta de anuncios y propaganda hacen que el sector aun no sea llamativo para la población en general.</p> |
| <p>Apoyo gubernamental a la cultura</p> <p>El gobierno ha sido de gran ayuda en cuanto a lo cultural, ya que incentivan al turismo a través de sus campañas, invitando a visitar los eventos culturales que se realizan en todo el país.</p> | <p>Falta de interés por parte de la población</p> <p>Los San Juaneños no dan un mayor interés al cantón haciendo así que se note la falta de iniciativas e ideas.</p> |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

B. ENTREVISTA

La entrevista que se la realizo a la autoridad mayor de la junta y personas de la tercera edad de la comunidad nos facilitó la elaboración de la guía, ya que nos dio como resultado datos de interés para la realización de la presente propuesta.

Los resultados fueron los siguientes:

1. En lo que respecta a historia la mayoría de entrevistados tienen conocimiento de cómo surge la parroquia en ámbitos sociales, dándonos a conocer la poca intervención o falta de ideas de personas que hagan de esta parroquia un atractivo turístico.
2. Refiriéndose a atractivos turísticos se dio a conocer las fechas en las que la parroquia recibe al mayor número de visitantes que en su mayoría son representados por personas coterráneas que han salido del lugar, personas que de una u otra manera tratan de rescatar ese espíritu de unión y festividad.
3. La vía de acceso a la parroquia desde Riobamba se encuentran en un estado bueno, no obstante la falta de mantenimiento de vías alternas hacen muy difícil el ingreso a gente que haría uso de estas.
4. La gastronomía San Juaneña representa un factor negativo ya que no existen platos o preparaciones que llamen la atención a gente que llega al lugar, siendo inaudito que este problema exista ya que con la producción de alimentos animal y vegetal que se dan en la zona se puede realizar una

infinidad de alternativas gastronómicas, es por eso que mediante esta propuesta se busca dar una iniciativa a que la gente emprenda y de nuevas ideas gastronómicas que aportaran a la fomentación turística de San Juan.

5. Los pocos platos tradicionales de la comunidad corren el peligro de desaparecer ya que las personas que las preparaban son de generaciones pasadas estas eran hechas por costumbres familiares es decir por herencia, siendo las únicas que las preparaban, es por eso que la entrevista se enfocó en personas de la tercera edad de la parroquia, además de la introducción de tendencias alimentarias ajenas como la comida rápida.
6. El apoyo del gobierno es un ente muy importante, ya que se está dando paso a políticas de inclusión y desarrollo social según el testimonio del presidente de la junta, a largo plazo y con la disposición y entrega de cada uno de los habitantes se lograra dar un paso muy grande consolidar a San Juan como destino turístico.

C. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

La investigación que se realizó a base de una entrevista a las autoridades de la junta parroquial de la comunidad, en la misma se obtuvo como resultado la identificación de productos nativos de la zona, además se da a conocer las debilidades de la parroquia respecto a sus problemas de población como son la migración, falta de costumbres o pérdida de las mismas.

También se da a conocer las ventajas de la parroquia como su ubicación en una zona turística cerca de la reserva del Chimborazo haciendo de esta una zona apta para el turismo y por ende para la gastronomía.

El apoyo gubernamental ha sido en los últimos años de gran ayuda ya que facilita la inclusión de proyectos a base de un tribunal que es el responsable de escoger el mejor proyecto e inmediatamente implantarlo en donde este se desarrolló, teniendo el apoyo tanto económico como investigativo del gobierno para la aplicación de la propuesta.

CAPÍTULO III

VII. PROPUESTA

1. Tema de la propuesta

Guía gastronómica mediante la utilización de productos nativos de la comunidad de San Juan Cantón Riobamba.

2. Datos informativos

La guía gastronómica se realizó en la Provincia de Chimborazo, Cantón Riobamba, Parroquia de San Juan. La guía contiene platos elaborados con productos nativos de la zona mediante datos recopilados en la entrevista que se la realizó a los miembros de la junta parroquial. Se aplicó el instrumento y se procedió a la recopilación de información necesaria que formarán parte de la guía.

3. Antecedentes

Se dará a conocer preparaciones culinarias a base de alimentos animal y vegetal que son criados y cosechados en la parroquia los mismos se elaboraron mediante la recopilación de información a personas de la tercera edad las cuales son hoy en día las únicas que mantienen aún varios platos de la zona. Motivando a la elaboración de los platos que constaran como propios de la comunidad, evitando así que las nuevas tendencias de consumo que debiliten el campo gastronómico de la parroquia y el cantón.

La guía se elaboró según el conocimiento técnico adquirido durante la formación académica, poniendo en práctica las enseñanzas transmitidas por los docentes de la institución, lo cual nos llevó al producto final, siendo éste la guía gastronómica de preparaciones con productos nativos.

4. Justificación

San Juan es una parroquia muy atractiva no solo por paisajes sino por la variedad de productos que se dan en esta, las preparaciones se basan en su mayoría en las costumbres familiares, es decir en la herencia. La elaboración de los champús, los cuyes en horno de leña, el conejo al horno entre otros, son los platos que los san juaneños consumen frecuentemente en el transcurso del año, así como la oca, la haba, y el frejol. Las autoridades de la zona opinan que la gastronomía del lugar se ha ido perdiendo con el paso de los años, debido a la introducción de nuevas tendencias alimentarias como son las comidas rápidas, sin dejar de lado el desconocimiento de las recetas por parte de la población para poder elaborarlas. El diseño de la guía gastronómica a base de productos propios de la Parroquia de San Juan contribuye significativamente con la preservación de su cultura, como lo afirma el presidente de la Junta Parroquial Sr Tobías Ati, gracias a esta guía el público lector encontrará una forma sencilla de introducirse en su cultura gastronómica, brindando una razón más para continuar con la tradición san juaneña.

5. Objetivos

5.1. Objetivo general

Mantener la cultura gastronómica de la Parroquia de San Juan.

5.2. Objetivos específicos

- a. Indicar los productos propios de la zona.
- b. Dar a conocer preparaciones propias de la parroquia con proceso de valor agregado.
- c. Presentar una guía gastronómica como alternativa a base de productos nativos de la parroquia de San Juan.

6. Desarrollo de la propuesta

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| CRÉDITOS..... | . |
| PRESENTACIÓN..... | |
| INTRODUCCIÓN..... | |
| PRODUCTOS NATIVOS DE LA PARROQUIA DE SAN JUAN..... | .. |
| ATRATIVOS TURÍSTICOS Y DATOS DE LA PARROQUIA DE SAN JUAN..... | |
| RECETAS ELABORADAS A BASE DE PRODUCTOS NATIVOS DE LA PARROQUIA DE SAN JUAN..... | |
| ENTRADAS..... | |
| PLATOS PRINCIPALES..... | |
| POSTRES..... | |
| GLOSARIO CULINARIO..... | |
| TABLAS DE EQUIVALENCIA..... | |

CRÉDITOS

Edición e Investigación

Marco Santo B.

Fotografías Turísticas

Junta Parroquial de San Juan.

Marco Santo B.

Aporte Investigativo

Ministerio de turismo de Chimborazo.

Sr. Tobías Ati.

Ing. Marco Sinaluisa.

Sra. Sara Cruz.

Sra. Elva Erazo

Sr. Misael Santos.

Sr. Rubén Badillo.

Gracias a los establecimientos que abrieron sus puertas para la realización de ésta guía, y a las personas que generosamente aportaron con sus experiencias culinarias tradicionales de la parroquia.

PRESENTACIÓN

Es difícil dejar a un lado la gastronomía San Juaneña ya sea tanto por sus productos agrícolas y ganaderos, haciendo de esta parroquia una muy codiciada por la infinidad de productos los cuales forman parte de la mesa de los ecuatorianos desde tiempos inmemorables.

La recuperación de preparaciones a base de productos nativos también trae consigo preparaciones ya existentes las cuales han sido olvidadas con el pasar de los años, como es el caso de los champuses y solo mantenidas por personas de la tercera edad.

Esta guía da a resaltar productos de la zona, utilizados en los platos que se han elaborado, logrando una cocina variada, apetecible y accesible para quien desee hacer uso de la presente guía.

Con la finalidad de que la población en general haga uso la presente guía solo me queda por desearles suerte y buen provecho.

INTRODUCCIÓN

San Juan es una de las parroquias rurales del cantón Riobamba, en la Provincia de Chimborazo, en el Ecuador.

La Parroquia San Juan se encuentra localizado en las faldas del Nevado Chimborazo.

Características demográficas:

De acuerdo con el Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador, SIISE, la pobreza por necesidades básicas insatisfechas, alcanza el 82,75% de la población total de la parroquia, y el 57,89% de pobreza extrema.

Pertencen a la Población Económicamente Activa: 2388 habitantes.

En los datos del Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC), del último Censo de Población y Vivienda, realizado en el país en el 2001, San Juan presenta una población predominantemente joven.

La población femenina alcanza el 52,16%, mientras que la masculina, el 47,84%.

El analfabetismo en mujeres se presenta en 30,13%, mientras que en varones: 18,18%.

Productos Nativos de la Parroquia de San Juan

La producción de cada uno de los productos se da en parcelas en las cuales generalmente poseen huertos de productos agroforestales, en los que se cultivan los siguientes productos tanto para consumo familiar como para el expendio en mercados, plazas, etc.

Estos son:

Tabla 08

Productos Nativos de San Juan

| Productos | Producción mayor | Producción menor |
|------------------|-------------------------|-------------------------|
| Col | | ✓ |
| Brócoli | ✓ | ✓ |
| Haba | ✓ | ✓ |
| Lechuga | | ✓ |
| Espinaca | | ✓ |
| Cilantro | | ✓ |

| | | |
|-----------|---|---|
| Perejil | | ✓ |
| Rábano | | ✓ |
| Cebolla | ✓ | ✓ |
| Coliflor | | ✓ |
| Oca | ✓ | ✓ |
| Zanahoria | | ✓ |

Elaborado por: Santos, M.

Fuente: Propia

Foto 01

TURISMO EN SAN JUAN



Fuente: Propia

Las oportunidades de turismo en San Juan se están desarrollando gracias a la diversidad de recursos naturales y culturales con los que cuentan, constituyéndose en una oportunidad para diversificar la economía tradicional y contar con un nuevo eje dinamizador de la economía.

Ante dicha realidad varias comunidades de la parroquia están actualmente incursionando en la actividad turística a través de un modelo de turismo comunitario conformadas en organizaciones gracias al aporte de organizaciones e instituciones públicas y comunitarias que apoyan al desarrollo local.

Las plazas para el desarrollo del turismo en la zona pueden ser: montañismo, cabalgatas, ciclismo, visita a huertos agroecológicos, contacto con la comunidad que conserva su idioma, vestimenta y tradiciones culturales.

A continuación resaltamos algunos lugares y zonas reconocidas de la parroquia de San Juan.

Foto 02

Iglesia de la Parroquia



Fuente: Propia

La iglesia de la comunidad de San Juan posee una estructura de estilo contemporáneo, principal punto de Fe de toda la comunidad católica de la parroquia.

Sirviendo además como un punto de albergue en caso de alguna emergencia, se encuentra el pleno centro de la parroquia y está a cargo de una hermandad católica posesionada desde ya hace varios años al servicio de San Juan

Foto 03

Centro de la Parroquia



Fuente: Propia

El centro de la parroquia al igual que sus alrededores tiene una construcción de tipo colonial, en su mayoría las construcciones son a base de tierra o barro utilizados para sellar la unión de un ladrillo o piedras una a otra.

Con tejados clásicos hacen notorio que su tiempo de vida ya viene desde hace ya mucho tiempo atrás. La avenida principal que pasa por el centro de la parroquia es de donde nacen todas sus adyacentes para trasladarse de un lado a otro.

Foto 04

Región montañosa de la Parroquia



Fuente: Propia

San Juan está ubicado en medio de dos cadenas montañosas del este de los Andes junto a la hoya de Chambo, teniendo como paisaje nada más que un 100% de naturaleza, algo muy representativo de la zona.

Su clima por lo general es frío ya que se encuentra en las faldas del volcán Chimborazo haciendo que el frío descienda hacia no solo la comunidad sino hacia la ciudad de Riobamba.

Foto 05

Fiestas Patronales



Fuente: Propia

Las fiestas patronales de la parroquia se dan en el mes de Junio, desde inicios de mes hasta la primera semana de Julio.

Sus fiestas son protagonizadas por 5 domingos de festividades en donde incluyen eventos como los Toros de pueblo, Desfiles protagonizados por las autoridades, priostes, asociaciones externas con miembros nacidos en la parroquia y personal propio de la comunidad.

Ganado porcino, vacuno, ovino y especies menores (conejo y cuy).



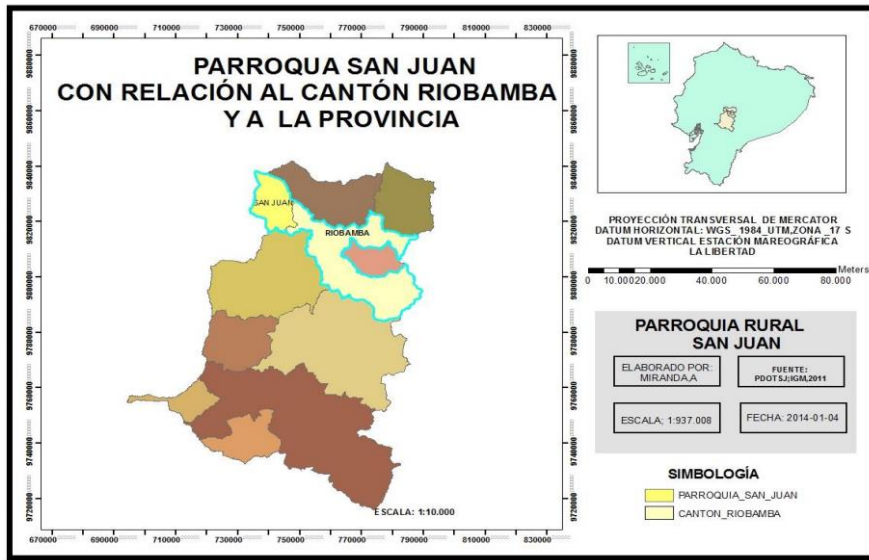
Estas especies de ganado mayor y menor se dan o son muy comunes en la comunidad, sus extensos terrenos hacen que los animales de ganado mayor vivan crezcan y se reproduzcan allí, su crianza es diaria junto a una alimentación vegetal con hierbas que crecen o son cultivadas por propios comuneros.

Las especies de ganado menor como lo son el cuy y el conejo son criados y reproducidos en corrales o casuchas hechas para el mismo fin, su producción es muy abundante aún más que la de ganado mayor.

Una vez que los animales poseen una madurez adecuada son trasladados a camales de los diferentes sectores del cantón y provincia para el uso ya sea de pieles en el caso de las ovejas como las carnes en vacas, puercos, ovejas y especies menores.

GRAFICO 01

Parroquia San Juan con relación al Cantón Riobamba

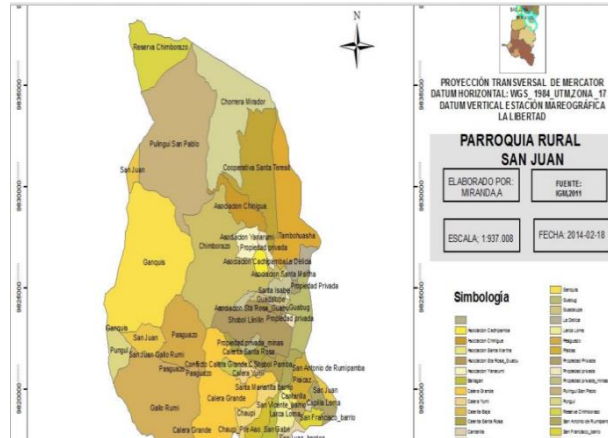


Fuente: IGM, 2014

San Juan es una de las once parroquias rurales del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, este pueblo está situado en las faldas del Chimborazo.

GRAFICO 02

Comunidades de la Parroquia de San Juan



Fuente: IGM, 2014

Comunidades.

La parroquia está conformada por veintiocho comunidades, mismas que están agrupadas en zonas: alta, media y baja.

Límites de la parroquia

Norte: Parroquia San Andrés, Cantón Guano

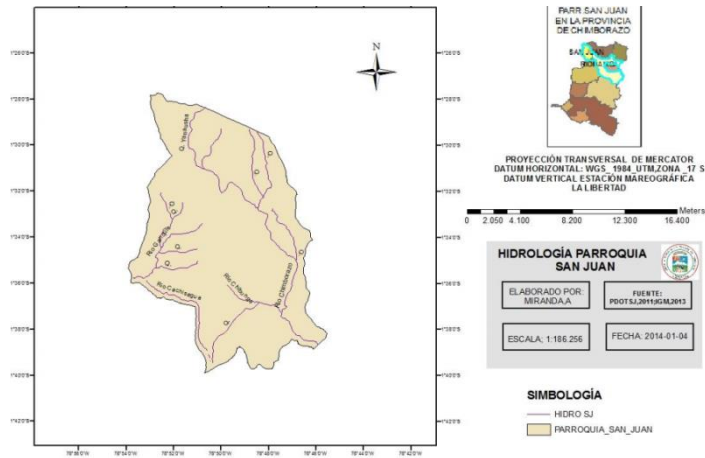
Sur: Parroquia Villa la Unión, Cantón Colta

Este: Parroquia Santiago de Calpi, Cantón Riobamba

Oeste: Provincia Bolívar

GRAFICO 03

Hidrología de la Parroquia de San Juan



Fuente: IGM, 2014

Existen alrededor de 21 fuentes importantes entre ríos, vertientes y quebradas que permiten construir 27 canales de riego. Entre las quebradas están: las de Mablug y Ruellapogio Grande.

Los ríos más importantes son: Chimborazo, la Calera, Culebrillas, Tililag, Ganquis. Entre las vertientes: Chacaloma, Resgón, Guagra, WarmiQuishuar, Cari Quishuar, Ashpa Chaca, Muchuquera entre otros.

Accesibilidad

La parroquia cuenta con vías de segundo orden como son: la vía Riobamba – Chimborazo –Guaranda y vía Riobamba –Gallo Rumi- Guaranda las cuales conectan a las principales comunidades con la cabecera parroquial, además existe una red vial de tercer orden que conecta con el resto de comunidades que se encuentran en el territorio.

**RECETAS ELABORADAS A BASE DE PRODUCTOS NATIVOS DE LA
PARROQUIA DE SAN JUAN.**

ENTRADAS

Tabla 09

Empanadas rellenas de carne de cuy al horno


| | | |
|--|--|-----------------|
| Nombre de la Receta: | Empanadas rellenas de carne de cuy al horno | |
| | | |
|  | Porciones / Pax: | 8 |
| Ingredientes | | Cantidad |
| Harina de trigo | | 2 libras |
| Cuy asado | | 1u |
| Mantequilla | | 125gr |
| Aceite | | ½ taza |
| Ajo | | 4u |
| Cebolla perla | | 480gr |
| Huevos duros | | 3u |
| Sal y pimienta | | c/n |
| Leche | | 1 ½ taza |
| Preparación | | |
| <p>Cernir la harina sin preparar en un tazón, hacer un hueco al centro y en él echamos la leche tibia, la yema, la sal, la mantequilla o margarina blanda y la manteca derretida tibia. Unir todos los ingredientes y trabajar bien hasta obtener una masa lisa. Dejar reposar. Calentar el aceite y cocinar el ajo y la cebolla picada hasta que esté transparente, añadir la carne de cuy, dejar sudar, revolver y condimentar. Retirar y dejar enfriar. Estirar la masa y cortar discos de 10 centímetros de diámetro. Colocar una porción del relleno en cada uno y un trocito de huevo duro. Humedecer los bordes con agua, doblar la masa cubriendo el relleno y cerrar bien.</p> <p>Hornear las empanadas a temperatura alta (200 grados centígrados x 15 min).</p> | | |

Tabla 10
Mini tamal de Habas


| | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| Nombre de la Receta: | | Mini tamal de habas con pollo | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Harina de haba | | 2 libras | |
| Manteca de cerdo | | 1 ½ taza | |
| achiote | | 2 cucharas | |
| Comino molido | | 2cdtas | |
| Aji en pasta | | 2cdta | |
| Fondo claro | | 2 ½ lt | |
| Huevo | | 3u | |
| Sal y pimienta | | c/n | |
| Hojas de maíz | | c/n | |
| Pollo cocinado | | 1 lb | |
| Preparación | | | |
| <p>Tamizar la harina de haba, calentamos la manteca a fuego suave con el achiote hasta que tome color y filtrar.</p> <p>Rehogar el ajo, comino y ajíes. Incorporamos la harina, agregamos de a pocos el caldo de gallina y sazonar. Pasar por agua hirviendo las hojas de maíz. Cocinar la pierna deshuesada de pollo. Armamos los tamales con la masa y porciones de relleno sobre las hojas extendidas, colocar un poco de pollo, aceituna negra y huevo, cerrar, amarrar con la paja y cocinar al vapor durante una hora.</p> | | | |

Tabla 11
Tortillas de zanahoria



| | | | |
|--|--|-------------------------------|--|
| Nombre de la Receta: | | Tortillas de zanahoria | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Zanahorias grandes | | 5u | |
| Aceite | | c/n | |
| Cebollas | | 2 u | |
| Pimiento rojo | | 1u | |
| Ajo | | 2u | |
| Queso | | 200gr | |
| Huevo | | 8u | |
| Sal y pimienta | | c/n | |
| Preparación | | | |
| <p>Cocinar las zanahoria en una cacerola hasta que estas se ablanden de una manera en la cual formen un puré.</p> <p>Realizar un sofrito con la cebolla, el ajo, el huevo, salpimentar y añadir el puré de zanahoria.</p> <p>Freírlas en un satén y acompañar con queso.</p> | | | |

Tabla 12
Tortillas de oca

| | | | |
|--|--|-------------------------|--|
| Nombre de la Receta: | | Tortillas de oca | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Oca | | 2 lb | |
| Huevo | | 6 | |
| agua | | c/n | |
| Preparación | | | |
| <p>Se muele la oca en un molino y luego se hace remojar esta harina durante 10 minutos. Sacar el agua y agregar sal y huevo, se amasa igual que para el pan, haciendo bolitas y aplanándolas para luego freír en aceite o manteca. Cuando esté cocida puede ser acompañada de un huevo revuelto.</p> | | | |

PLATOS PRINCIPALES

Tabla 13

Cuy en leña con salsa de melloco y papa

| | | | |
|--|--|--|--|
| Nombre de la Receta: | | Cuy en leña con salsa de melloco y papa | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Cuy | | 1u | |
| Adobo | | ½ lt | |
| Papa | | 2 lb | |
| Melloco | | 480gr | |
| Azúcar | | 180gr | |
| Fondo oscuro | | ½ taza | |
| Vinagre | | c/n | |
| Sal y pimienta | | c/n | |
| Tomate riñón | | 3u | |
| Lechuga | | 1u | |
| Preparación | | | |
| <p>Colocar el cuy junto con el adobo y llevarlo al horno, cocinar las papas con un poco de sal y aceite.</p> <p>En una cacerola realizar un almíbar con el azúcar y el melloco ya cocinado, dejar que tome cuerpo y dejar enfriar, sacar el cuy del horno y despresar piernas y tórax.</p> <p>Montar junto a las papas la lechuga y bañar el cuy en la salsa de melloco.</p> | | | |

Tabla 14
Conejo en leña con puré de oca


| | | | |
|---|--|--|--|
| Nombre de la Receta: | | Conejo en leña con puré de oca y choclo frito | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Conejo | | 1u | |
| Adobo | | ½ lt | |
| Oca | | 2 lb | |
| Choclo | | 1 lb | |
| Cebolla | | 180gr | |
| Ajo | | 4u | |
| Sal y pimienta | | c/n | |
| Aceite | | 4cdta | |
| Preparación | | | |
| <p>Colocar el conejo en el horno de leña y dejar q se hornee, cocinar la oca hasta q esta esté pastosa si es necesario usar un pasapuré, realizar un sofrito con la cebolla el ajo y salpimentar, incorporar el puré de oca y mezclar hasta obtener una masa homogénea. Freír el choclo tierno y montar junto a las demás preparaciones.</p> | | | |

Tabla 15
Oveja en leña con salsa de quinua y vegetales salteados


| | | | |
|---|-------------------------|--|-----------------|
| Nombre de la Receta: | | Oveja en leña con salsa de quinua y vegetales salteados | |
|  | Porciones / Pax: | | 6 |
| | Ingredientes | | Cantidad |
| Oveja | | 4lb | |
| Adobo | | ½ lt | |
| Quinua | | 1 lb | |
| Azúcar | | 200gr | |
| Whisky | | 2cdtas | |
| Fondo oscuro | | ½ taza | |
| Vinagre | | c/n | |
| Sal y pimienta | | c/n | |
| Tomate | | 3u | |
| Vainitas | | 1lb | |
| Zanahoria | | 5u | |
| Brócoli | | 1u | |
| Aceite | | c/n | |
| Preparación | | | |
| <p>Colocar la carne de la oveja ya adobada al horno, dejar hornearla bien. Realizar un almíbar con la quinua (Azúcar, agua), incorporando el fondo oscuro y el whisky, dejar hasta que tome cuerpo. Saltear todos los vegetales junto con la sal y el agua, montar todo bien caliente.</p> | | | |

Tabla 16
Chancho en leña con dulce de oca y choclo cocinado

| | | | |
|--|--|---|--|
| Nombre de la Receta: | | Chancho en leña con dulce de oca y choclo cocinado | |
| | | Porciones / Pax: | |
| | | 6 | |
| Ingredientes | | Cantidad | |
| chancho | | 2 kl | |
| Adobo | | ½ lt | |
| Oca | | 1 ½ lb | |
| Azúcar | | 200gr | |
| Whisky | | 2cdtas | |
| Fondo oscuro | | ½ taza | |
| Vinagre | | c/n | |
| Sal y pimienta | | c/n | |
| Choclo | | 1 ½ lb | |
| Aceite | | c/n | |
| Preparación | | | |
| <p>Colocar el chancho en el horno junto al adobo y dejar hornear, realizar un almíbar con el azúcar e incorporar la oca cocinada y añadir el fondo junto al whisky. Cocinar el choclo tierno y montar el plato. Se puede acompañar con una base de lechuga y tomate.</p> | | | |

POSTRES

Tabla 17

Champús


| | | | |
|--|--|---------------------|--|
| Nombre de la Receta: | | Champú | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Agua | | 1 ½ lt | |
| Maíz quebrado | | 500gr | |
| Panela | | 1 u | |
| Naranja | | 10 u | |
| Clavos de olor | | 6 u | |
| Canela | | 5 u | |
| Hielo picado | | c/n | |
| Preparación | | | |
| <p>Cocine el maíz en el agua a fuego medio durante 1 hora aproximadamente. Cuando este tierno saque una taza de maíz y muélala. Reduzca el fuego al mínimo, vierta la masa nuevamente en la olla y disuélvala bien.</p> <p>Mesclar las especias y la panela y agregar esta mezcla a la preparación anterior añada la pulpa de la naranja) con las manos y añádala a la olla. Revuelva bien, deje enfriar la preparación y retire las especias. Agregue hielo picado y sívalo bien frío.</p> <p>Si desea que el champús sea más fuerte en su sabor use una mayor cantidad de pulpa (naranja).</p> | | | |

Tabla 18
Dulce de quinua


| | | | | |
|---|--|----------------------------------|--|-------------------------|
| Nombre de la Receta: | | Dulce de quinua con queso | | |
|  | | | | Porciones / Pax: |
| | | Ingredientes | | Cantidad |
| | | Azúcar | | 180 gr |
| | | Canela | | 2 u |
| | | Clavo de olor | | 2 u |
| | | Quinua | | 180 gr |
| | | Queso sanjuaneño | | 1 u |
| Preparación | | | | |
| <p>Realizar un almíbar con el azúcar y agua e incorporar la canela el clavo de olor y la quinua cocinada. Dejarla hasta que tome cuerpo. Servir con queso san juaneño y colocarla encima de este.</p> | | | | |

Tabla 19
Galletas de haba



| | | | |
|--|--|------------------------|--|
| Nombre de la Receta: | | Galleta de haba | |
|  | | | |
| | | Ingredientes | |
| Mantequilla | | 70 gr | |
| Harina de trigo | | 60 gr | |
| Harina de haba | | 30 gr | |
| Azúcar | | 65 gr | |
| Queso sanjuaneño | | 1 u | |
| Huevos | | 2 u | |
| Levadura | | ½ cdt | |
| Miel | | 30 ml | |
| Preparación | | | |
| <p>Tamizar ambas harinas, batir los huevos con el azúcar hasta obtener una crema pastosa. Añadir la miel y batir suave agregando poco a poco ambas harinas, añadir la mantequilla y dejar reposar por 3 horas colocando encima papel film. Precalentar el horno a 200°C y meterlas al horno por un tiempo de 10 a 12 min. Retirarlas suavemente y servir.</p> | | | |

Tabla 20

Cheesecake de queso Sanjuaneño

| | | |
|---|---------------------------------------|-----------------|
| Nombre de la Receta: | Cheesecake de queso sanjuaneño | |
|  | | |
| Ingredientes | | Cantidad |
| Galleta molida | | 480 gr |
| Mantequilla derretida | | 90 gr |
| Queso | | 900 gr |
| Azúcar | | 330 gr |
| Extracto de vainilla | | 2 cdtá |
| Huevos | | 5 u |
| Crema agria | | 200 gr |
| Miel | | 30 ml |
| Preparación | | |
| <p>Cubrir la base de un molde desmontable de 22 cm. de diámetro con papel para horno. En un bol mediano combinar las galletas trituradas con la canela. Agregar la mantequilla/margarina derretida y mezclar bien. Utilizar esta mezcla para cubrir la base y presionando con un vaso vacío, dejar esta base bien plana y pareja. Forrar la parte externa del molde con papel aluminio (para que luego no entre agua del baño). Llevar el molde al congelador hasta terminar de preparar el relleno.</p> <p>Utilizar una batidora eléctrica para combinar el queso crema con el azúcar, la crema agria y la esencia de vainilla. Batir unos minutos hasta que obtengamos una mezcla cremosa y suave, cuidando de incorporar todo el queso que se haya adherido a los bordes. Batir suavemente los huevos en un bol aparte y luego agregarlos a la mezcla anterior. Batir un poco más, solamente hasta integrar los huevos.</p> <p>Retirar la base del congelador y rellenarlo con la crema.</p> <p>Con mucho cuidado, colocar la tarta en el baño que hemos preparado dentro del horno. Hornear durante 12 min. A esta temperatura y luego bajarla a 180° C y continuar la cocción durante 50 a 60 min o hasta que la superficie de la tarta se torne ligeramente dorada.</p> <p>Retirar del horno y dejar enfriar completamente sin desmoldar.</p> | | |

GLOSARIO CULINARIO

- **Caramelizar:** se llama caramelizar a la oxidación de del azúcar, cuyo proceso consiste en calentar el azúcar hasta que se transforma en almíbar; el color varía de dorado a marrón oscuro. El azúcar también se puede caramelizar espolvoreando sobre los alimentos y poniendo estos debajo del grill hasta que el azúcar se derrita.
- **Ebullición:** es el proceso por el cual el agua se calienta hasta el punto de que la energía que ha absorbido hace que las moléculas se liberen y se disipen en el aire circundante. En una palabra, se evapora. Hervir el agua es un método de calor húmedo de cocina mediante el cual los alimentos de cocinan.
- **Papel film:** Es un plástico transparente y flexible. Este tipo de embalaje permite envolver los productos de una forma muy cómoda y además de simular el efecto vacío permite ver el estado de los productos y eso ayuda a tener un buen control de los mismos.
- **Pasapuré:** Se trata de un utensilio de cocina empleado en la elaboración de purés procedentes de verduras tales como el puré de patata, la salsa de tomate, frutas, etc. El aparato consiste en una especie de lámina agujereada que deja pasar el alimento triturado por la presión que se ejerce en él.
- **Refrito:** Es una especie de salsa caliente que puede contener cebolla, tomate, cilantro, sal y ajo, en pequeños trozos que se fríen en un medio graso

hasta quedar casi desechos por el agua que desprenden. Esto se lo realiza sobre un sartén a una temperatura moderada.

- **Tamizar:** Consiste en pasar el alimento por un tamiz con el fin de quitar los grumos o bien airear la preparación. Las salsas cuando se presentan algo turbias o con elementos sólidos se las pasa por el tamiz.

TABLAS DE EQUIVALENCIAS

Tabla 21

TEMPERATURAS

| Celcius | Fahrenheit | Descripción |
|---------|------------|--------------|
| 110 °C | 225 °F | Frío |
| 120 °C | 250 °F | Frío |
| 140 °C | 275 °F | Muy Bajo |
| 150 °C | 300 °F | Bajo |
| 160 °C | 325 °F | Bajo |
| 180 °C | 350 °F | Moderado |
| 190 °C | 375 °F | Fuerte |
| 200 °C | 400 °F | Fuerte |
| 220 °C | 425 °F | Muy Caliente |
| 230 °C | 450 °F | Muy Caliente |

Fuente: CEET - Círculo de lectores. Ecuador Dulce. Bogotá: Printer Latinoamericana. 2002

CEET - Círculo de lectores. Gran Cocina Ecuatoriana. Bogotá: Intermedio Editores. 2004

Elaborado por: Santos, M.

Tabla 22

MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS APROXIMADAS

| | | |
|---------|---------|---------|
| 1 taza | 16 cdas | 250 cc |
| 1 litro | 4 tazas | 1000 cc |
| 1 kilo | 1000 gr | 2 lb |
| ½ kl | 500 gr | 1 lb |
| 1 onza | 30 gr | 0.125 |

Fuente: CEET - Círculo de lectores. Ecuador Dulce. Bogotá: Printer Latinoamericana. 2002

Elaborado por: Santos, M.

Tabla 23

TEMPERATURAS INTERNAS

| GÉNERO | °C | °F |
|---------------|-----------|-----------|
| Pollo | 74 | 165 |
| Res | 63 | 145 |
| Cerdo | 71 | 160 |
| Pescado | 63 | 145 |

Fuente: U.S. Food and Drug Administration Protecting and Promoting Your Health.2014

Elaborado por: Santos, M.

7. Componentes de la guía

Índice

Aquí se incluyen todos los temas que contiene la guía gastronómica, enumerados de acuerdo a su ubicación, ayudando al lector a tener un panorama completo de lo que encontrará en la guía, facilitando el acceso a una página determinada si así lo deseara.

Créditos

En los créditos se indica la persona que realizó la investigación, el autor de las fotografías que se muestran en la guía y el aporte investigativo, es decir, la o las personas que colaboraron con información para la realización de la investigación.

Presentación

En la presentación se especifica lo que contiene la guía gastronómica, con una breve reseña acerca de la gastronomía sanjuaneña y la importancia que tiene la recuperación de los platos más representativos de la parroquia, contribuyendo a la preservación de las raíces culturales propias de la zona.

Introducción

En la introducción se habla acerca de la parroquia de San Juan, un breve resumen de su ubicación, su gastronomía y cultura, dando a conocer a su gente y a los visitantes la riqueza que tiene esta comunidad en el centro del país.

Atractivos turísticos

En ésta parte de la guía encontramos los lugares más representativos de la parroquia, indicando sus fotografías, y la historia de cada uno de ellos, motivando a la visita de los mismos a propios y extranjeros.

Preparaciones

En las preparaciones tenemos un listado de los productos nativos; las recetas están compuestas por los ingredientes que se utilizan en cada plato, acompañado de la medida requerida tanto en unidad como en cantidad, incluye también la preparación paso a paso con términos fáciles de comprender para el lector, acompañado de la fotografía correspondiente para que no exista confusión y las personas tengan una idea clara de lo que van a consumir. Además en cada una de las recetas se encuentra la ubicación de los lugares en donde se pueden consumir las preparaciones ya elaboradas.

Glosario culinario

En el glosario culinario encontramos un catálogo de los términos en los que el usuario podría tener un poco de dificultad para comprender, los mismos que están explicados y definidos de una forma clara.

Tablas de equivalencias

En éste punto se encuentran las tablas que muestran las diferentes formas en que se puede medir los alimentos con diferentes instrumentos de cocina, esto ayudará a que los usuarios de la guía no tengan dificultad al momento de realizar el mise en place de la receta, facilitando la toma de medidas de los productos.

VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES

Basada en la experiencia adquirida durante el proceso investigativo, concluyo que:

- Al investigar a fondo toda la cultura e historia de San Juan se logró elaborar una guía gastronómica con los ingredientes principales de la parroquia haciendo que los mismos se plasmen en la guía y sea de uso exclusivo para la comunidad.
- Al investigar cuales son los alimentos nativos de las preparaciones que se realizaron, se concluye que ellos son: col, brócoli, haba, lechuga, espinaca, culantro, perejil, rábano, cebolla, coliflor, oca y zanahoria, variedad de productos que se producen y se pueden encontrar fácilmente en la zona, los cuales al ser combinados entre ellos crean sabores exquisitos.
- En la presente guía gastronómica se dan a conocer platos innovadores con proceso de valor agregado mediante el uso de productos nativos, además de rescatar preparaciones como la del champús.

- La Guía Gastronómica es un instrumento que da a conocer, la cultura, tradición culinaria, y lugares turísticos de la parroquia de San Juan, brindando la posibilidad a generaciones futuras de disfrutar de las tradiciones que ofrece esta parroquia.

B. RECOMENDACIONES

- Se recomienda la utilización de la guía donde se encuentra plasmada la cultura gastronómica de la zona para todas aquellas personas que desean elaborar las recetas en casa, ya que la guía explica claramente cada una de ellas.
- Se recomienda que el Ministerio de Turismo, haga uso de la Guía Gastronómica, para así dar a conocer a la parroquia y los insuperables productos que tiene la zona.
- Se recomienda realizar marketing publicitario a través de la Guía Gastronómica, para la difusión de la comida tradicional de la parroquia, principalmente a través de ferias gastronómicas, en las cuales se puedan degustar los platos que ofrece esta guía gastronómica, complementado por los medios de comunicación.

IX. BIBLIOGRAFÍA

Tixicuro Campo, J. Presencia de la gastronomía ecuatoriana en Restaurantes Hoteles y cafeterías. Quito, 2011. [En línea]
<http://es.scribd.com>
2013-11-11

Escobar Donoso, L. Pérez Molina, P. Gastronomía ecuatoriana Monografía. Expresión oral y escrita. Guayaquil. ESPOL, 2012. [En línea].
<http://es.scribd.com>
2013-11-13

Maldonado, D. Pérdida de identidad ecuatoriana. Madrid. UCT, 2009. [En Línea].
<http://www.slideshare.net>
2013-12-02

Alejandro, Gastronomía y biodiversidad andina en la provincia de Chimborazo en la micro cuenca del rio Chimborazo. Quito. 2011. [en Línea].
<http://www.slideshare.net>
2013-12-14

Woo, V. Blanco, S. Cabanilla E. Buenas prácticas para el turismo Sostenible. Guatemala: Rainforest Alliance. 2008.

Riofrio, M. Cocina ecuatoriana paso a paso. Madrid: Lexus, 2008.

Lucas, P. Cocina ecuatoriana tradicional. Guayaquil: INEDITEC, 2009.

Gallardo, C. Guadalupe, C. Gallegos, A. Granja, A. Chefs del Ecuador, Quito:Ediecuatorial. 2012.

Gallardo, C. Rescate de los sabores tradicionales del Ecuador. Ecuador Culinario. Quito: Ediecuatorial. 2013.

Jumbo J., A.D. Gastronomía Ecuatoriana un Producto Turístico. Revista Turística Cruz Del Sur Riobamba: Ministerio de Turismo 2013.

GândaraGonçalves, J. M.; MascarenhasTramontin, R. G. La Gastronomía como atractivo turístico. Estudios y Perspectivas en Turismo. Argentina. 2010, vol. 19, núm. 5. [en línea]
<http://redalyc.org>
2013-06-15

Gonzales Trujillo, G. S. Desarrollo de Productos Turísticos Gastronómicos De la Ciudad de Cuenca, Provincia del Azuay, 2008 Tesis Licenciada en Gestión Gastronómica. Riobamba: ESPOCH. 2008

Biagi, M. Investigación Científica: Guía Práctica para Desarrollar Proyectos y Tesis. México: Juruá. 2010.

Piedra, M.C. Diseño Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud: Trabajo de Grado I: Guía Didáctica. Maestría. Loja: UTPL. 2009.

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P.
Metodología de la Investigación. México: McGraw – Hill
Interamericana. 1991

Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión" Núcleo de Bolívar.
Antología Bolivariana. Riobamba: Editorial Pedagógica Freire.
2008. (9)

X. ANEXOS

ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ENTREVISTA

El propósito de esta entrevista es obtener información para la realización de una guía gastronómica en base de productos nativos de la parroquia de San Juan, su aporte ayudará a la veracidad de esta investigación. Agradecemos su colaboración.

Realizada a los señores:

Sr. Tobias Ati

PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL

Ing. Marco Sinaluisa

VICEPRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL

Sra. Elva Erazo

Sra. Sara Cruz

Sr. Rubén Badillo

Sr. Misael Santos

MIEMBROS NACIDOS EN LA COMUNIDAD

MATRIZ

| PREGUNTAS | ENTREVISTADOS | | | | | |
|------------------|---------------|---|---|---|---|---|
| Indicador | A | B | C | D | E | F |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |
| 6 | | | | | | |

Entrevista

Preguntas y respuestas

1.- ¿Respecto a la historia de la parroquia San Juan, usted que puntos daría como los más sobresalientes?

R.AYB: Los primeros habitantes de este noble pueblo fueron descendientes de los puruhaes, familia real de los Duchicelas, el primer asentamiento fue Pisicaz, Capilla Ayushca, que se encontraban a las faldas del Chimborazo, habitadas por los Shoboles, Ballaganes, Cabayes, Chimborazo, Chapelais, entre otros. Luego de un terremoto las familias salen en busca de ayuda encontrándose con un pueblo hospitalario y solidario, tierras muy productivas y tranquilas siendo lo primordial para el bienestar de las personas. Aquí se asientan y toman posesión de estas tierras varias familias de origen español y, consecuentemente, aparecen las haciendas, posteriormente llegan familias desde Cubijéis, Punin, Otavalo, San Andrés, San Isidro, Latacunga, Loja y aún de la república de Colombia. Con estos emigrantes la población crece considerablemente, a tal punto de convertirse en la parroquia más importante de la Provincia de Chimborazo. La parroquialización se la consigue en el gobierno del General José María Urbina, luego de los correspondientes debates y mediante la Ley de régimen administrativo o Ley de División Territorial, el 27 de mayo de 1878, el caserío Pisicaz Capilla Ayushca, se transforma en Parroquia Civil, con el Nombre de San Juan.

R.C: En si la historia de la comunidad la recuerdo por historias de nuestros padre eran ellos quienes implantaban en el pensamiento de uno aquellas reseñas, campesinos de haciendas, trabajadores, eran ellos quienes se instalaron de poco en poco en el valle para formar lo que San Juan hoy en día es.

R.D: Desconozco en si la historia desde antes que naciera puedo hablar de historia desde mis propias memorias, campesinos que laburaban en haciendas aledañas, haciendas que pertenecías a muchos de nuestros padres todos familia, desde allí parte el asentamiento de los campesinos formando sus propias parcelas y casas que de poco a poco formo la parroquia.

R.E: Hablar de historia de San Juan es hablar del catolicismo por que los sacerdotes fueron quienes estructuraron de una forma casi estable el modo de vivir de la comunidad, un pueblo muy católico se basa en principios de unidad y responsabilidad propia, uno hace la historia cada día.

R.F: El asentamiento de lo que hoy es San Juan se debe a que los trabajadores de haciendas como la calera, Shobol, Cabayes, de ahí la gente parte al valle para acentuarse con sus casas y formas terrenos de cultivos que aún hay y se mantienen, la mayoría de hacendados de la parroquia ya han salido de ella y se han radicado en ciudades de todo el país, dejando a un pueblo casi ya en un 100% a los indígenas campesinos.

2.- ¿En lo que respecta a turismo que nos puede decir de la comunidad?

R.AYB: El turismo en la comunidad se encuentra en una etapa de crecimiento, posee lugares que serían de un atractivo muy grande como lo es la Casa del Cóndor, el mismo paisaje de la parroquia., el turismo llega a su auge en el mes de Junio que son fiestas patronales de San Juan teniendo como referencia los pregones, ferias gastronómicas, fiestas taurinas, etc. Gente de afuera es la que más llega para deleitarse de estos atractivos que ofrece y piensa agrandarlos aún más como es el caso de su proyecto de Guía Gastronómica que estamos seguros dará un realce a la identidad de nuestro pueblo.

R.C: San Juan como turismo tiene sus fiestas en el mes de julio que es en donde se ve más llegada de gente de afuera generalmente de nosotros quienes hicimos familia en Riobamba llevando a nuestros hijos, nietos, bisnietos a que miren como se festeja en nuestra tierra.

R.D: Turísticamente San Juan aun es pobre no se hacen propagandas afuera de la parroquia para incentivar ese espíritu que mucho hace falta, los visitantes por lo general son coterráneos que regresan a ver a sus amigos y pocos familiares que quedan en la mayoría del año siendo el punto mayor en el mes de Junio por fiestas de la parroquia.

R.E: No hay turismo en si en San Juan, el único motivo de llegar personas de afuera son por Junio al desfile y toros, nada mas ya que por parte de las autoridades no se

ha hecho la publicidad necesaria para hacer que crezca este punto importante en nuestra tierra.

R.F: Muy poco diría yo ya que la gente que llega de afuera somos nosotros mismos para visitar a familiares que aún viven ahí. Falta ese algo que haga que San Juan sea una zona turística ya que si existe un gran motivo para serlo como el hecho de estar al lado de la reserva del Chimborazo que obligatoriamente la gente pasa por la parroquia para llegar al nevado.

3.- ¿Qué productos propios agrícolas y ganaderos son los que usted conoce de San Juan?

R.AYB La producción agrícola, está compuesta de una gran cantidad de productos, siendo los de mayor representatividad: papa, cebolla, haba, trigo, zanahoria amarilla y otras leguminosas y hortalizas. La siembra de pastos para bovinos y el acceso al páramo para ovinos, de los que aprovechan el comercio del abono, la lana y la carne. El modelo se reproduce en la medida que las condiciones del suelo y la disponibilidad de agua, lo soporten. La crianza de animales es una actividad de mucha importancia económica en las comunidades pertenecientes a la parroquia San Juan: Cerdos, ovejas y ganado vacuno, por lo que es común que las familias posean entre 1 y 2 bovinos para la producción de leche, lo que ha permitido la formación de microempresas de elaboración de quesos, los mismos que son

vendidos en la ciudad de Riobamba, Provincia del Guayas y de Los Ríos. En el caso de especies menores son exclusivas para el auto consumo.

R.C: Productos propios los que los mismos campesinos los cosechan y siembran como lo son la cebolla, la zanahoria, la papa, la quinua, la oca, y ganaderos animales de crianza propia como el cuy, el conejo, la vaca, la oveja.

R.D: La papa, la cebolla, las hierbitas, la oca, la quinua, el tomate, la haba y ganaderos la vaca, el cuy, el conejo, la oveja.

R.E: La oca, la cebolla, la quinua, el tomate, la haba y animales criados por los campesinos como la vaca, el conejo, el cuy, las ovejas.

R.F: Los granos de haba, quinua, melloco, la papa, la oca, el tomate, la cebolla y animales como la vaca, el cerdo, el cuy y el conejo.

4.- ¿Qué platos típicos son los que usted podría nombrar de San Juan?

R.AYB La comida característica es el caldo de gallina criolla y el plato de papas mezclado con achiote y una presa de cuy asado, y para beber la tradicional chicha de jora o de maíz. Esta comida y bebida es ofrecida en todas las festividades o reuniones sociales. En la cabecera parroquial el plato típico es la morada con pan, También el plato de tortillas o llapingachos con fritada. El yaguarlocro, que consiste en sopa de vísceras de borrego, con abundantes papas, la sangre sancochada del animal y aguacate. Esta gastronomía se lo encuentra a la venta los días viernes,

domingos y lunes en los salones ubicados a un costado de la vía Riobamba Guaranda.

R.C: Mas que platos típicos de San Juan seria típicos de la zona, como lo son las papas doradas con achiote y cuy, la colada morada, los champús que ya casi no existen, el conejo a leña igual que el cerdo y la oveja.

R.D: El cuy en leña, al igual que el cerdo y oveja, el plato de granos en general de haba, choclo, melloco zanahoria amarilla, tomate, cebolla, el champús, la chicha.

R.E: Típico en sí, para mi es el champús y los granos cocinados con cuy y papas.

R.F: El cuy en leña con papas y granos cocinados, el champús que ya no lo hacen, y el ganado en general en horno de leña.

5.- ¿Sabe usted por que se han perdido o se están perdiendo costumbres de la comunidad?

R.AYB El fenómeno migratorio es temporal por parte de los hombres jefes de familia y jóvenes, el proceso migratorio se constituye en una parte fundamental para redondear los recursos. Los lugares a donde migran son las provincias de Los ríos y Guayas, en la sierra a ciudades como Riobamba, Quito y Guaranda. Esto ha traído como consecuencia el abandono de los campos y disminución de la mano de obra. La desintegración del núcleo familiar, por ende el desamparo de los niños como la pérdida de valores y costumbres principalmente en la forma de vestirse, en

contraparte, ha provocado el aumento del poder adquisitivo de la gente, reflejado en la edificación de viviendas y el acceso a la educación de sus hijos.

R.C: La migración, el alejamiento de las tierras de cultivo por parte de sus dueños, dejan las parcelas sin cuidado alguno, además de cosas nuevas que han llegado a la comunidad como la comida rápida entre otros.

R.D: El abandono de terrenos por la salida de los campesinos, la tierra se seca y no se las mantiene, salen a buscar oportunidades afuera o cumplir sueños que dicen aquí no tenerlos.

R.E: Nuevas tendencias que han venido de afuera hacen que en general los jóvenes salgan y busquen nuevos ingresos dejando a un lado sus parcelas y así dar por perdida muchos productos y tradiciones que no deben acabar por el bien de todos.

R.F: La migración y no es culpa de ellos ya que como uno salen a buscar un nuevo estilo de vida para nuestras familias, nuevas oportunidades de vida, sin saber que al hacer esto se dejan botados tantos años de cultura pero depende de nosotros implantar en la memoria de nuestros hijos costumbres que no deben perderse.

6.- ¿Sabe usted cual es la actividad que trae mayor ingreso económico a la comunidad?

R.AYB Las familias en la parroquia San Juan, tienen como principal fuente de ingreso la actividad agrícola-pecuaria, por ser esta una zona eminentemente agrícola, en tanto que hay un sector que se dedican al área de servicios, tienen un empleo, es decir, son educadores comunitarios y en la empresa Cemento Chimborazo o realizan actividades complementarias tales como la construcción, el comercio y la conducción de vehículos (choferes).La producción agrícola, está compuesta de una gran cantidad de productos, siendo los de mayor representatividad: papa, cebolla, haba, trigo, zanahoria amarilla y otras leguminosas y hortalizas. La siembra de pastos para bovinos y el acceso al páramo para ovinos, de los que aprovechan el comercio del abono, la lana y la carne. El modelo se reproduce en la medida que las condiciones del suelo y la disponibilidad de agua, lo soporten. La crianza de animales es una actividad de mucha importancia económica en las comunidades pertenecientes a la parroquia San Juan: Cerdos, ovejas y ganado vacuno, por lo que es común que las familias posean entre 1 y 2 bovinos para la producción de leche, lo que ha permitido la formación de microempresas de elaboración de quesos, los mismos que son vendidos en la ciudad de Riobamba, Provincia del Guayas y de Los Ríos. En el caso de especies menores son exclusivas para el auto consumo.

R.C: El sector ganadero y agrícola porque son estos los que más dinero dan a la comunidad, el transporte pesado y las industrias pequeñas de quesos y leches que han nacido poco a poco.

R.D: La cría de animales y su faenamiento para la ciudad y para el propio pueblo, las volquetas, la siembra y cosecha de vegetales.

R.E: Lo que siempre ha sido, la carne de los ganados que se expenden dentro y fuera, la venta de las verduras que son propias, los transportes como las volquetas y buses que viajan diariamente a diferentes puntos del cantón y los quesos y leches.

R.F: Las volquetas y venta de productos que salen de sus tierras así como también las leches y quesos en la mayoría.



Cementerio general



Vista de la parroquia desde las montañas



Ovejas descansando en el paramo



Criadero de cuyes



Criadero de conejos

