



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

“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR EL TURISMO
CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS PROPIOS DEL CANTÓN
CALUMA PROVINCIA DE BOLÍVAR 2013.”

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA


SANDRA KATHERINE MERA MONAR

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

La presente investigación ha sido revisada y se autoriza su presentación.



Ing. Natalia Veloz G.

**DIRECTORA DE
TRABAJO DE TITULACIÓN**

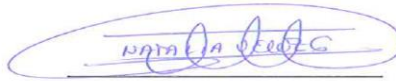


CERTIFICADO

Los miembros certifican que el trabajo de titulación, titulado "Propuesta Gastronómica para Fomentar el Turismo con la Utilización de Productos Propios del Cantón Caluma Provincia de Bolívar 2013", de responsabilidad de la señorita Sandra Katherine Mera Monar fue revisada y se autoriza su publicación.

Ing. Natalia Veloz G.

**DIRECTORA DE
TRABAJO DE TITULACIÓN**



Lcdo. Ramiro Estévez F.

**MIEMBRO DE
TRABAJO DE TITULACIÓN**



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo Sandra Katherine Mera Monar, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y que los resultados del mismo son del mismo son auténticos y originales. Los textos constantes y el documento que proviene de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como auto, asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación.

Riobamba 12 de Febrero del 2016



Sandra Katherine Mera Monar

C.I. 120617294-0

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme esta oportunidad. A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, por haber sido aquí donde me forme académicamente.

A la Ing. Natalia Veloz Directora de trabajo de titulación, al Lcdo. Ramiro Estévez, Miembro de trabajo de titulación, por impartirme sus conocimientos, ya que con paciencia y dedicación supieron contribuir con sus conocimientos para llevar a feliz término esta investigación.

Y a cada una de las personas que estuvieron conmigo en este proceso las/los quiero y gracias por todo lo que hacen por mí día tras día, a todos un Dios les pague bendiciones.

DEDICATORIA

Al culminar esta etapa dedico este y todos mis logros a Dios por brindare esta oportunidad. A mi santa madre Lourdes Monar, mi padre Manuel Mera, mis hermanos Anabel, Jonathan, Xavier, mis preciosos Dyllan, Alejandro, Maximiliano, Matias, Emilia, a mi tía Rebeca, mi padrino Patricio, a mi novio William, y a toda mi familia que siempre serán el pilar fundamentan en mi vida, también aquellas personas que ahora ya no están junto a mí pero que su recuerdo sigue presente, 125.

RESUMEN

La presente investigación propone: elaborar una propuesta gastronómica mediante un recetario de las comidas típicas de esta zona para fomentar el turismo en el cantón Caluma, Provincia de Bolívar. Donde se aplicó una encuesta a la población económicamente activa quienes tienen identificado cuáles son sus principales productos agrícolas, los lugares turísticos más sobresalientes. En la información obtenida tenemos que la naranja es su principal producto agrícola con un 38%, el plátano con un 23%, y en porcentajes menores encontramos a productos como, yuca, mandarina, arroz, limón, caña de azúcar, maíz dulce, café y palmito. Su principal fuente de ingreso es la comercialización de naranjas, los platos principales que se identificaron fueron la fritada consumido con un 16%, con un 15% el seco de pollo, el caldo de manguera, bolones de verde, sancocho de pescado, tamales de pescado, chigüiles, humitas, menestra con carne, ceviches de concha y camarón, muchines de yuca. Complementando con sus bebidas como los jugos de naranja, mandarina, limonada, café pasado y una bebida alcohólica el anisado. Luego procedimos a estandarizar las recetas de los diferentes menús conservando sus características organolépticas. Se concluye con la elaboración una guía donde mostramos los platos típicos y juntos a ellos los lugares turísticos que se pueden visitar durante la estadía en el cantón para con ello contribuir al desarrollo turístico. Se recomienda seguir investigando y realizando esta clase de ayudas técnicas para apoyo de investigaciones futuras.

Palabras claves: comidas típicas, recetario de las comidas, desarrollo turístico.



ABSTRACT

This research proposes: to prepare a gastronomic proposal by a recipe book of typical food of this area to promote tourism in the canton Caluma province of Bolivar.

The economically active population was surveyed and identify which are the main agricultural products and the most important tourist places. According to the information obtained orange is the main agricultural product with 38%, banana 23%, and the lowest percentages products such as cassava, mandarin, rice, lemon, sugar cane, sweet corn, coffee and palm heart. Its main source of income is the sale of oranges, the main meals identified are "fritada" consumed by 16%, "seco de pollo" 15%, caldo de manguera, bolones de verde , sancocho de pescado, chigüiles, humitas, menestra con carne, ceviche de concha, ceviche de camaron, Muchines de yuca, which is complemented with beverages such us: orange juice, mandarin juice, lemonade, coffee and an alcoholic beverage called "el anisado" Then the different menus recipes were standardized preserving its organoleptic characteristics. Finally a guide was made where the typical meals and tourist places are displayed, which places can be visited during the stay in the canton and this way contribute to tourist development. It is recommended to continue investigating and doing this technical assistance to help future investigation.

KEY WORDS: TYPICAL FOOD, RECIPE BOOK, TOURIST DEVELOPMENT.



ÍNDICE DE CONTENIDO

| | | |
|------|--|----|
| I. | INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| II. | OBJETIVOS | 2 |
| | A.- OBJETIVO GENERAL | 2 |
| | B.- OBJETIVO ESPECIFICOS..... | 2 |
| III. | MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL | 3 |
| | 3.1 CALUMA | 3 |
| | 3.1.1. PRODUCTOS | 5 |
| | 3.1.1.1. Naranja..... | 5 |
| | 3.1.1.2. Mandarino..... | 6 |
| | 3.1.1.3. Café | 7 |
| | 3.1.1.4. Arroz | 7 |
| | 3.1.1.5. Plátano | 8 |
| | 3.1.1.6. Limón..... | 9 |
| | 3.1.1.7. Maíz Dulce..... | 10 |
| | 3.1.1.8. Yuca o Mandioca..... | 10 |
| | 3.1.1.9. Palmito | 11 |
| | 3.1.1.10. Caña de azúcar..... | 12 |
| | 3.1.2. FESTIVIDADES..... | 13 |
| | 3.1.2.1. Fiestas de cantonización..... | 13 |
| | 3.1.2.2. Fiestas de carnaval | 13 |
| | 3.1.3. LUGARES TURÍSTICOS | 15 |
| | 3.1.3.1. Cascada de Plomobado | 15 |
| | 3.1.3.2. Cascada las 3 pailas..... | 15 |
| | 3.1.3.3. Cascada Chorrera el Triunfo | 16 |
| | 3.1.3.4. Reserva Forestal Samama | 17 |
| | 3.1.3.5. Bosque protector Naranjapata | 17 |
| | 3.1.3.6. Santuario de la virgen del valle | 19 |
| | 3.2. TURISMO | 19 |
| | 3.2.1. IMPORTANCIA DEL TURISMO EN LA SOCIEDAD Y LA ECONOMÍA..... | 20 |

| | | |
|----------|---|----|
| 3.2.2. | IMPACTO DEL TURISMO EN LA SOCIEDAD..... | 21 |
| 3.2.3. | VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL TURISMO | 22 |
| 3.2.4. | FORMAS DE TURISMO | 25 |
| 3.2.4.1. | Turismo interno..... | 25 |
| 3.2.4.2. | Turismo internacional..... | 26 |
| 3.2.4.3. | Turismo histórico | 26 |
| 3.2.4.4. | Turismo de aventura | 26 |
| 3.3. | CULTURA..... | 27 |
| 3.4. | GASTRONOMÍA..... | 28 |
| 3.4.1. | ORIGEN Y EVOLUCION DE LA GASTRONOMÍA..... | 29 |
| 3.5. | CARACTERISTIZAS ORGANOLEPTICAS..... | 31 |
| 3.5.1. | Sabor | 31 |
| 3.5.2. | Color | 31 |
| 3.5.3. | Olor | 32 |
| 3.5.4. | Textura..... | 32 |
| 3.6. | MARCO LEGAL..... | 32 |
| 3.7. | CONCEPTOS TÉCNICOS..... | 34 |
| | Gastronomía.- | 34 |
| | Gastrónomo, ma.- | 34 |
| | Origen.- | 34 |
| | Menú.- | 35 |
| | Organoléptico/ ca.- | 36 |
| | Esencias.- | 36 |
| | Turismo.- | 36 |
| | Turista.- | 36 |
| | Guía Turística.- | 37 |
| | Propuesta.- | 37 |
| | Cultura.- | 37 |
| | Trapiche.- | 38 |
| | Refrito..... | 38 |

| | |
|---|-----|
| IV. METODOLOGÍA..... | 39 |
| A.- LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN | 39 |
| 1. Localización..... | 39 |
| 2. Temporalización | 39 |
| B.- VARIABLES | 40 |
| I. Identificación | 40 |
| II. Definición | 41 |
| III. Operacionalización de las variables..... | 41 |
| C.- TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN..... | 42 |
| 1. Tipo de investigación | 43 |
| 2. Diseño de la investigación | 43 |
| D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO | 43 |
| 1. Población | 43 |
| 2. Muestra | 44 |
| E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS..... | 45 |
| V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN..... | 46 |
| A. INSTRUMENTO: ENCUESTA REALIZADA A LA POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE ACTIVA DEL CANTÓN CALUMA..... | 47 |
| B. IDENTIFICACIÓN DE PRODUCTOS PROPIOS DEL CANTÓN CALUMA..... | 66 |
| C. ESTANDARIZACIÓN DE PLATOS | 67 |
| D. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA..... | 81 |
| VI. CONCLUSIONES..... | 108 |
| VII. RECOMENDACIONES | 109 |
| VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 110 |
| IX. ANEXOS..... | 114 |

INDICE DE CUADROS

| | |
|---|-----|
| Cuadro N°. 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES | 42 |
| Cuadro N°. 2 POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE | 44 |
| Cuadro N°. 3 ¿CONOCE USTED CÚAL ES EL PRODUCTO MÁS REPRESENTATIVO DEL CANTÓN CALUMA? | 47 |
| Cuadro N°. 4 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE LOS PRINCIPALES PRODUCTOS REPRESENTATIVOS DEL CANTÓN? | 48 |
| Cuadro N°. 5 ¿CONOCE USTED LOS PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA? | 52 |
| Cuadro N°. 6 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE CUALES SON PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA? | 54 |
| Cuadro N°. 7 ¿DE ESTAS BEBIDAS CUALES CONSIDERA USTED QUE SON TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA? | 58 |
| Cuadro N°. 8 ¿DE ESTOS SITIOS CUÁLES USTED CONSIDERA QUE SON ATRACTIVOS TURÍSTICOS EN EL CANTÓN CALUMA? | 61 |
| Cuadro N°. 9 ¿CREE USTED QUE EL CANTÓN CALUMA NECESITA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA? | 64 |
| Anexo 1 Cuadro N°. 10 VALOR NUTRICIONAL DE LA NARANJA | 114 |
| Anexo2 Cuadro N°. 11 VALOR NUTRICIONAL DE LA MANDARINA | 114 |
| Anexo 3 Cuadro N°. 12 VALOR NUTRICIONAL DEL CAFÉ | 115 |
| Anexo4 Cuadro N°. 13 VALOR NUTRICIONAL DEL ARROZ | 115 |
| Anexo 5 Cuadro N°. 14 VALOR NUTRICIONAL DEL PLÁTANO | 116 |
| Anexo 6 Cuadro N°. 15 VALOR NUTRICIONAL DEL LIMÓN | 116 |
| Anexo 7 Cuadro N°. 16 VALOR NUTRICIONAL DEL MAÍZ DULCE | 117 |
| Anexo 8 Cuadro N°. 17 VALOR NUTRICIONAL DE LA YUCA O MANDIOCA | 117 |
| Anexo 9 Cuadro N°. 18 VALOR NUTRICIONAL DEL PALMITO | 118 |
| Anexo 10 Cuadro N°. 19 VALOR NUTRICIONAL DE LA CAÑA DE AZUCAR | 118 |

INDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|----|
| Gráfico N° 1 LOCALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN | 39 |
| Gráfico N° 2 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO | 45 |
| Gráfico N° 3 ¿CONOCE USTED CUÁL ES EL PRODUCTO MÁS REPRESENTATIVO DEL CANTÓN CALUMA? | 47 |
| Gráfico N° 4 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE LOS PRINCIPALES PRODUCTOS REPRESENTATIVOS DEL CANTÓN? | 50 |
| Gráfico N° 5 ¿CONOCE USTED LOS PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA? | 53 |
| Gráfico N° 6 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE CUALES SON PLATOS TIPICOS DEL CANTÓN CALUMA? | 56 |
| Gráfico N° 7 ¿DE ESTAS BEBIDAS CUALES CONSIDERA USTED QUE SON TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA? | 59 |
| Gráfico N° 8 ¿DE ESTOS SITIOS CUÁLES USTED CONSIDERA QUE SON ATRACTIVOS TURÍSTICOS EN EL CANTÓN CALUMA? | 62 |
| Gráfico N° 9 ¿CREE USTED QUE EL CANTÓN CALUMA NECESITA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA?..... | 65 |

I. INTRODUCCIÓN

Tomando en cuenta el cambio del patrón de desarrollo económico que se propone en la actualidad el cual se plantea dejar de lado las actividades comunes y empezar a desarrollar y explotar otros sectores de la economía como el turismo y la gastronomía.

Caluma, capital citrícola del Ecuador, ubicado en el subtrópico de la provincia de Bolívar, favorecido con un clima tropical que ayuda a su agricultura y que cuenta también con numerosos lugares para ser visitados no podría ser la excepción al carecer de la estandarización de sus platos típicos.

En sus inicios Caluma fue un paso obligado entre las regiones de la sierra y la costa por ello su influencia sobre la gastronomía del lugar donde se ven reflejados claramente platos típicos de las dos regiones pero con identidad propia.

Por ello la necesidad de elaborar una propuesta gastronómica con la utilización de los productos propios del cantón, desarrollando en esta propuesta técnicas culinarias fáciles de aplicar y con ello fomentando el desarrollo del turismo gastronómico donde los viajeros degusten de la gastronomía del cantón.

Siendo también fuente de referencia para propuestas futuras donde se conserve las recetas originales sin perder la identidad del pueblo Calumeño.

II. OBJETIVOS

A.- OBJETIVO GENERAL

- Elaborar una propuesta gastronómica para fomentar el turismo con la utilización de productos propios del cantón Caluma provincia de Bolívar.

B.- OBJETIVO ESPECIFICOS

- Investigar los principales productos agrícolas que utilizan para la preparación de los platos típicos del cantón Caluma a través de una encuesta.
- Estandarizar los platos típicos del cantón sin alterar las características organolépticas.
- Elaborar una guía gastronómica de cantón Caluma para fomentar el turismo mediante la difusión de la misma.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

3.1 CALUMA

Según (FUNDACION SANTIAGO DE GUAYAQUIL, 2012) El Cantón Caluma fue creado el 23 de Agosto de 1990.

Tiene una extensión territorial de 176,56 km cuadrados.

Su densidad poblacional es de 75 habitantes por km cuadrado.

El territorio del cantón está ubicado en una zona de características topográficas irregulares con alturas que fluctúan entre 210 a 1.874 m.s.n.m, encontrándose los sectores de mayor altitud al Este, y los más bajos al oeste del mismo. Entre las principales elevaciones merecen destacarse: el ramal Orográfico “Filo de San Pablo” y los Cerros Samama, La Pólvara, Naranja Pata, Las Tres Cruces, Borracho y Cumbillí Chico.

El principal sistema hidrográfico del cantón es el Río Caluma que aguas abajo toma el nombre de Pita, y que se forma de la confluencia de los ríos Charquiyacu y Escaleras, éste último conocido también con los nombres de Churipungo y San Antonio. A los ríos antes mencionados afluyen una serie de esteros y quebradas de menor importancia que conforman pequeños subsistemas y cubre toda la zona, entre los principales están: río Tablas afluente del Charquiyacu, las quebradas de Guarumal, Turumpacha, Guayabal, Naranja Pata, Santana, Las Chorreras y los esteros Diablo Huaycu, Leche y Pacaná, cuyas aguas van hacia los ríos San

Antonio, Churipungo y Escaleras, los esteros del Pescado, Huamaspungo y Caluma que afluyen directamente al río Caluma.

Históricamente, Caluma fue el paso obligado de los comerciantes que viajaban de la Sierra hacia la Costa, en específico comunicando Urdaneta con los poblados andinos. Su historia se remonta a los primeros años de la independencia, cuando al dictarse la Ley de División Territorial de Colombia del 25 de Junio de 1824, con el nombre de “Caracol” fue asignada como parroquia rural del cantón Babahoyo, perteneciente entonces a la provincia del Guayas.

A partir del 23 de abril de 1884 en que se decretó la creación de la provincia de Bolívar se la designó como parroquia rural del cantón Chimbo.

Finalmente, el gobierno del Dr. Rodrigo Borja, mediante decreto ejecutivo, aprobó su cantonización, la misma que consta en el Registro Oficial No. 506 del 23 de agosto de 1990.

Caluma es conocido como “La Capital Citrícola del Ecuador”, y es que la naranja es su principal producto de comercialización, pero además tiene una variada oferta de frutas, cereales, tubérculos, etc.

La mayoría de la población se dedica a la agricultura y la ganadería, su territorio está compuesto por pequeñas propiedades, el paisaje es maravilloso, es el encuentro de la costa con la sierra, de allí su potencial turístico.

La cabecera cantonal Caluma también es el centro del territorio, hasta ella confluyen todos los pobladores para realizar actividades de intercambio como de conexión con otros poblados ya sean internos o de la región, cabe indicar que sus principales vinculaciones son Guaranda, Ventanas, Babahoyo, Guayaquil entre otras.

3.1.1. PRODUCTOS

3.1.1.1. Naranja

Según (EL TELEGRAFO, 2011) Contar con un clima subtropical y templado le ha permitido al cantón Caluma, provincia de Bolívar, convertirse en uno de los principales productores de naranjas del país. Tanto así que, hasta hace 20 años, los calumeños organizaban la denominada “Feria de la naranja”, evento que anteriormente se lo llamó “El Festival de la naranja de oro”. Véase anexo 1

Según un estudio que realizó la Universidad Técnica de Bolívar, en Caluma existen 2.600 hectáreas de producción de la fruta, de las que se obtienen al año un aproximado de 22.000 toneladas métricas (TM).

Según (REBOUR, 1969) La naranja es una excelente fruta de mesa, rica en vitaminas C y P, en cal y en fosforo. Su corteza la preserva de las manchas y hace que su consumo suela ser realizado con la máxima higiene. Cocida con azúcar da, mezclada con la amarga, buenas mermeladas y confituras.

El zumo de la naranja puede ser consumido puro o en forma de naranjada. La corteza, seca o confitada, se utiliza en confitería. La corteza da un aceite esencial, solicitado por los licoreros, perfumistas y farmacéuticos. De la flor se saca por destilación o extracción la esencia de azahar. Las hojas dan, por destilación, una esencia que se emplea en estado natural para infusiones, de propiedades antiespasmódicas.

3.1.1.2. Mandarino

Según (AIALANETS.L, 2015) Las mandarinas suelen consumirse generalmente frescas, como fruta de mesa, ya que constituyen un postre o tentempié ligero y refrescante.

En la cocina, se pueden incorporar a las salsas agrídulces que acompañan a platos de caza y cerdo, y aportan un toque diferente a mariscos, ensaladas de arroz o pollo.

Se utilizan como ingrediente en las macedonias de frutas, para decorar pasteles, pudines y tartas, y a partir de ellas se pueden elaborar cremas de mandarina, flanes magdalenas y sorbetes.

Las mandarinas también se emplean en la elaboración de diversos productos derivados tales como zumo, que puede reemplazar al de naranja en la mayoría de las bebidas y recetas, o conservas como la mermelada o confitura.

La corteza de esta fruta también puede escarcharse o utilizarse rallada o en finas tiras para aromatizar diferentes platos.

También se puede extraer de la mandarina extractos y aceite esencias.

3.1.1.3. Café

Según (COSTE, 1968) El café ejerce una acción sobre la fisiología del organismo, especialmente sobre el sistema nervioso, el muscular y el circulatorio. Es un excitante de la actividad cerebral propiedad bien conocida por los intelectuales y con frecuencia utilizada por los estudiantes. Es también un tónico cardíaco (por la cafeína) y un diurético.

Sin embargo, el uso excesivo del café es capaz de producir trastornos fisiológicos en algunos organismos: depresión, entorpecimiento, temblores nerviosos (cafeísmo)

3.1.1.4. Arroz

Según (EVEREST, 2003) Es un alimento básico que a diario consumen más de tres millones de personas. El arroz se presenta en muchos colores (negro, marrón rojo), formas (grano corto, largo, redondo), consistencias (pegajoso, glutinoso) y formas (entero, molido, triturado, en palomitas o en copos). La mayor parte del arroz que se consume es blanco, es decir, sin cascara, y molido por que se conserva mejor y es más apreciado. Se vende según su uso culinario (por ejemplo, para postres), método de preparación (cocción rápida), forma del grano (largo), país o

lugar de origen (Calasparra, Delta del Ebro) o su grado de consistencia (glutinoso). El tiempo de cocción varía según los tipos, por eso conviene consultar las instrucciones del envase.

Según (DE LA RUA, 2003) Fuente de vitaminas del grupo B, ofrece cantidades importantes de calcio y hierro. Conviene preferir el arroz integral, moreno o silvestre por que poseen un valor nutricional más alto es de fácil digestión.

3.1.1.5. Plátano

Según (Ochse, J.J. Soule, Jr. M.J. Dijkman, M.J. Wehlburg) El consumo diario del plátano es mayor quizá que cualquier otra fruta en el mundo, en una forma u otra, crudos o cocidos.

Según (EVEREST, 2003) Los plátanos no crecen en árboles o palmeras sino que en realidad son una hierba gigante. Se piensa que el plátano es una fruta que se cultiva desde más antiguo, y existen pruebas de su existencia en la India en el siglo VI a.C. Los plátanos crecen formando “manos” de entre 15 y 20 unidades, que se agrupan en racimos de 6 a 20 manos. Se recogen estando aun verdes y maduran mejor después de la recolección. Los plátanos se utilizan como fruta y como hortaliza. Para evitar que se altere el color de la pulpa, se debe cortar con un cuchillo de acero inoxidable y conservar en rodajas en zumo de limón. Los que son para cocinar deben ser más consistentes que los que se comen crudos. Cocinados aportan todo su sabor: por ejemplo, salteados en mantequilla y en azúcar moreno,

o rebozados y fritos en abundante aceite y servidos con nata o helado. Las hojas de plátano se pueden utilizar para envolver arroz, pescado o pollo para cocinar al vapor o a la parrilla. Las flores del plátano también son comestibles pueden trocearse y emplearse en ensaladas o frituras. Los plátanos combinan con azúcar, chocolate, coco, curry, ron, tocino, yogur.

3.1.1.6. Limón

Según (OSPINA MACHADO, J. ALDANA ALFONSO, H, 1998) Los limones se recogen estando aun verdes y cuando el árbol ha alcanzado un cierto tamaño; esto se determina midiéndolo con un arillo de unos 6cm de diámetro. El fruto debe manejarse con cuidado pues se daña con facilidad. La esencia del limón, extraída de la corteza del fruto, se emplea para aromatizar preparados y en perfumería. De la capa blanca interna de la corteza se prepara la pectina que se utiliza para dar más cuerpo a la gelatina. El jugo se usa fresco, para preparar limonadas y otras bebidas refrescantes, y en la cocina se emplea como aromatizante. Por ser fuente vitamínica, más de ácido cítrico u ascórbico, se indica contra el escorbuto. También el ácido cítrico es utilizado en el estampado de colores en diversos tejidos.

3.1.1.7. Maíz Dulce

Según (GISPERT,C. DIR, 2003) Dice.- El maíz dulce constituye una variedad del maíz grano e, igual que este, proviene de América Central, desde donde fue extendiéndose por todo el continente americano y, más tarde, con la llegada de los colonizadores europeos, al resto del mundo. Puede utilizarse en fresco, en conserva o congelado.

Según (DE LA RUA, 2003) Si tiene la oportunidad de comprar las mazorcas envueltas en las hojas donde nacieron hágalo porque este “envase natural” hace que se conserven muy bien. Compruebe que los granos estén bien formados, rechonchos y llenos de jugo. Esto es más fácil saberlo si se pellizca un grano. Las mazorcas que ofrecen granos arrugados no están frescas y hay que evitarlas. Es frecuente encontrar el maíz desgranado en bandejas dispuestas en los supermercados. Siempre que esté tierno y su empaque haya sido reciente, es una buena opción.

3.1.1.8. Yuca o Mandioca

Según la enciclopedia (GISPERT,C. DIR, 2003) La yuca se cultiva en la América tropical por sus raíces tuberculosis comestibles, de las que también se obtiene una bebida alcohólica, la chicha. Puede consumirse directamente en forma de mandioca verde o de harina.

Sirve para preparar almidón, fécula, tapioca, galleta, dulce, pastas alimenticias, adhesivos, azúcares o alcohol.

3.1.1.9. Palmito

(MAILXMAIL.COM) El palmito es un producto considerado de tipo "gourmet", muy exótico y por tanto de alto valor monetario. Es un vegetal altamente apreciado por su valor gastronómico, utilizado en ensaladas, bocadillos y gratinados, enteros o cortados en rodajas, como bocadillos fríos o complemento de platos calientes como carnes y sopas.

El palmito está clasificado como una legumbre fresca, por esta razón se lo puede consumir como vegetal fresco; así como también puede ser procesado y envasado como legumbres enlatadas y en conservas.

Según (SCRIBD, 2015) Hay gran diferencia entre el fresco y el enlatado con conservantes; el fresco brinda un alto aporte de vitamina C, B3 y folatos, pero en las envasadas pierden parte de sus propiedades nutritivas. Especialmente indicado para las personas que están a dieta, da sensación saciedad y tiene bajo valor calórico. Los enlatados son conservados en salmuera, tienen un alto contenido en sodio, deben prevenirse las personas con hipertensión. Los palmitos tienen grandes propiedades alimenticias y son aquellos que se extraen de la parte central de la palmera. Es un vegetal con jugosa textura ideales para ponerle un toque más alegre a las ensaladas.

Tiene un enorme aporte en fibra y por ello los palmitos aumentan el nivel de saciedad en los platos livianos. Además por el mismo motivo, se activa el tránsito intestinal y mejora el control de las tasas de colesterol y de azúcar. El 87% de su peso es agua y apenas si contiene grasas. Es por lo tanto un alimento muy ligero.

El producto se conoce por su nombre "palmito". El corazón es el centro de los retoños que se cortan de la raíz hacia arriba donde las hojas comienzan a crecer. El pelado del retoño es crítico y se hace principalmente a mano. La primera capa de la se retira después de la cosecha para conservar la humedad, después de lo cual el retoño se trata primero al vapor y luego se pela hasta que el corazón se haga visible.

3.1.1.10. Caña de azúcar

Según (BOTANICAL-ONLINE, 1999-2015) Azúcar de caña: producto de la refinación del jugo que se extrae del tallo de la caña de azúcar. Actualmente tiene miles de usos como alimento, conservante, colorante, para la elaboración de bebidas, etc. Fuera de la industria alimentaria, también se usa en medicamentos, y es la base de todos los jarabes. También en productos broceantes, cosméticas, etc.

Tallo: los tallos de caña dulce a menudo se mastican.

Panela: producto solido que se obtiene a través de la evaporación y concentración de los jugos de la caña de azúcar.

Melaza: líquido denso y viscoso de color oscuro, es producto final de la fabricación o refinación de la sacarosa procedente de la caña.

Bebidas: ron y licor

Flor: las inflorescencias (espigas) jóvenes de la variedad “Tebu telut” se comen crudas, al vapor o tostadas, y preparadas de diversas maneras.

3.1.2. FESTIVIDADES

3.1.2.1. Fiestas de cantonización

Las fiestas del Cantón se realizan en el mes de agosto las principales actividades son la Elección de la Reina, desfiles, expo feria, bailes populares, Corrida de Toros, rodeo montubio, entre otros. Una tradición que no se pierde es la pelea de gallos, en las cuales se hacen apuestas de mucho valor.

3.1.2.2. Fiestas de carnaval

Según (PAZOS BARRERA, 2010) Fiesta, rito, mito, celebración, culto, juego, ruido.

Otro gran festejo se aproxima, el padre de todas las fiestas, El Carnaval o Tita Carnaval. Su origen en los ritos dionisiacos de la Grecia antigua y en las saturnales, por Saturno, dios romano de la siembra y las cosechas, y las bacanales en honor de Baco, dios del vino, así como las mascaradas.

Según (VIAJANDOX.COM, 2014) En los días de fiesta casi nadie duerme y desde las seis de la mañana se empieza a chamuscar los chanchos, cocinar el mote, preparar las humas, la chicha, el dulce de sambo, pan, entre otros. Que se brindará a visitantes o familiares, quienes mojados por dentro y por fuera, pintados la cara con polvo y al son de coplas carnavales, disfrazados portando guitarras, acordeones y tambores se unen a esta fiesta popular.

En la fiesta se hace uso del maíz, pues se consume en distintas formas: tierno o seco, natural o procesado como choclo cocinado, tostado, mote, en forma de harina al hacer los “Chiguiles” y envolver con las hojas tiernas del mismo maíz; en forma de alcohol en la Chicha de Jora, fermentación del maíz que esta germinando o la harina de maíz para blanquear a las personas que participan de la fiesta.

La fiesta es completa, se realizan comparsas y bailes en cada localidad de la provincia pero oficialmente empieza una semana antes de lo establecido a nivel nacional, así el día lunes con el carnaval infantil, el concurso de coplas, el miércoles el Carnaval Institucional, el Jueves el Carnaval Universitario, el viernes en San Miguel y en Guaranda la elección de la reina, el sábado en San José de Chimbo y en Guaranda el ingreso del Taita Carnaval y el Carnaval Indígena, el domingo la comparsa en Guaranda, el lunes en Balsapamba y Caluma para finalizar el día martes en Echeandía.

3.1.3. LUGARES TURÍSTICOS

3.1.3.1. Cascada de Plomobado

Según (VIAJANDOX.COM, 2013) También denominada “*Velo de Novia*” de aguas andinas. Para llegar a la cascada se sigue aguas arriba por las riberas del río Charquiyacu que nace en Los Andes, se puede cruzar puentes colgantes, observar la naturaleza, visitas a fincas frutales donde se puede descansar a la sombra de árboles y casas de campo, le permite practicar pesca deportiva, deslizamiento por el río con neumáticos (tipo rafting), observar y bañarse en la cascada.

3.1.3.2. Cascada las 3 pailas

Según (VIAJANDOX.COM, 2013) La Cascada Tres Pailas toma el nombre porque tras pasar muchos años las inmensas rocas se convirtieron en pailas de forma natural con la fuerte caída del agua de ahí su denominación. Las aguas que recorren este trecho son como perlas cristalinas que envuelven en un mágico rincón de este Cantón.

A 45 minutos de Caluma, se encuentra la Cascada Tres Pailas, apacible y pequeña rodeada de una infinidad de flora y fauna, impresionante atractivo por sus vientos calientes, convirtiéndose en un destino interesante para los viajeros que buscan un clima templado durante sus vacaciones.

Algunos turistas lo consideran como un santuario de paz y tranquilidad centro renovador de energía, ideal para disfrutar de la naturaleza y renovar fuerzas.

3.1.3.3. Cascada Chorrera el Triunfo

Según (VIAJANDOX.COM, 2013) En la Cascada del Triunfo puedes observar la caída de agua con pozas en la base; admirar la piedra del sol y bañarse en la poza-laguna en el Triunfo, en el recorrido por los caminos rurales se descansa en fincas productoras de cacao, naranjas y plátano. A parte de admirar la belleza de la cascada, también disfrutará de la aventura en los deportes que nos permite realizar, donde podremos observar la vida en estado puro, y donde conoceremos: cientos de especies de aves, mariposas, insectos, animales, que hacen de este lugar un sitio inolvidable.

La cascada está llena de sorpresas como: el agua se desplaza vertiginosamente y donde tendremos que luchar constantemente contra ella, podremos disfrutar de los remansos y entornos inexplorados, sentir la fuerza de la naturaleza y disfrutarla en un ambiente de intimidad y misterio.

Cuenta con una impresionante y bella caída de 40 metros aproximadamente. Se encuentra ubicada en el recinto El triunfo en la vía Caluma Yatuví, a 25 minutos de la cabecera cantonal. Debido a su posición geográfica respecto al nivel del mar

y cercanía a la cordillera de los Andes, goza de un cálido clima tropical con los recursos naturales propios de esta zona climática.

3.1.3.4. Reserva Forestal Samama

Según (VIAJANDOX.COM, 2013) Desde Caluma por las riberas del río Pita se cruzan arroyos cristalinos, se viaja entre paisajes, flora y fauna subtropical, fincas frutales; mirador Cerro Samama, donde habitan especies en proceso de extinción. Observación de aves y orquídeas.

El clima es subtropical y templado, con temperaturas que varían entre los 20°C a 24°C durante los meses de mayo a septiembre y de 24°C a 28°C en los meses de octubre a abril.

La formación vegetal presente en esta área corresponde a bosque húmedo premontano (250 - 1000 msnm), bosque siempre verde montano bajo (1300 a 1800 msnm), y bosque de neblina en el límite del piso (1800 msnm), distinguiéndose especies como el guayacán, copal, helecho, motilón, aguacatillo, colorado, café, cacao, banano, naranjilla, romerillo y flores exóticas

Posee una fauna variada con peces como el ratón y el bocachico; anfibios y reptiles como salamandras, sapos, ranas y víboras; aves como pava de monte, gavilanes, gallinazos y colibríes; y, mamíferos como armadillos, conejos, cusumbos, guatusas, guantas, monos, raposas y venados.

3.1.3.5. Bosque protector Naranjapata

Según (VIAJANDOX.COM, 2013) Fue declarado al 27 de Diciembre de 1994 como Bosque y Vegetación Protectora por disponer de diversidad de fauna y flora silvestre para conservar las cuencas hídricas existentes, además por poseer relieves con pendientes mayores al 70%,

Se encuentra en el recinto Pasagua, cuenta con una extensión de 58 hectáreas. Según el mapa bioclimático editado por el pronareg, el sector de Naranja-Pata está localizado en una región muy húmeda temperada, cuya temperatura varía de 12 a 18 grados centígrados y comprende una zona de vida del bosque húmedo Montano Bajo (bh-MB).

Entre la flora se señala especies madereras, arbústicas y herbáceas como: quebracha, cascarilla, sinsín, guayusa, coquito de montaña, cedro, arrayán, guarumo, helecho arbóreo, laurel de cera, colca, palma, suro, bejuco, lechero, huicundo, epífitas y orquídeas.

El desarrollo de flora epífita sobre los árboles incrementa la riqueza de especies y la complejidad estructural del bosque. Además, las epífitas proveen de recursos a la fauna y brindan nuevas rutas en el ciclaje de nutrimentos y la dinámica del agua.

Existen especies de mamíferos, aves y reptiles como: Ardillas, raposas, venados, ratón de campo, murciélagos, pericos, colibríes, culebras, lagartijas, entre otras. Una especie llamativa que se puede encontrar es el ratón de campo.

3.1.3.6. Santuario de la virgen del valle

Este santuario se encuentra ubicado a 20 minutos del centro de Caluma posee un clima húmedo, aquí encontraremos un templo dentro del cual se encuentra una piedra donde moradores de la zona indican que apareció la virgen sus festividades se realizan el 24 de septiembre siendo los priostes pobladores de la zona.

3.2. TURISMO

Según (GALLEGO, 2004), las conclusiones de la Conferencia de Ottawa de la Organización Mundial de Turismo, considera el Turismo como el <<conjunto de actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un periodo de tiempo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros motivos>>.

La actividad turística es una << agrupación de servicios>> que se complementan y que tiene como resultado final la satisfacción de las necesidades y las expectativas del cliente.

Según (GISPERT, 1999)La industria turística está formada por un conjunto de empresas interrelacionadas al servicio de los que viajan, tanto dentro de cada país como en el extranjero.

El turismo establece conexión entre las personas. Las formas de viajar, los alojamientos y los medios. Son un conjunto de empresas económicamente relacionadas – venta de viajes al por menos, empresas ferroviarias, líneas aéreas, alquiler de automóviles, cruceros, hoteles y restaurantes- que poseen muchas características en común.

Algunas de las técnicas que precisan son similares. Por ejemplo, el trato con el público adquiere una importancia muy particular en todas ellas.

Actualmente empieza a reconocerse la importancia social, económica y política de los viajes y del turismo, una de las industrias de más rápido crecimiento de las existentes en el mundo. Los economistas estudian los efectos directos e indirectos que suponen los viajes sobre las economías nacionales y regionales, y los sociólogos consideran sus consecuencias sociales. Este reconocimiento debió hacerse mucho tiempo atrás.

3.2.1. IMPORTANCIA DEL TURISMO EN LA SOCIEDAD Y LA ECONOMÍA

Según (GISPERT, 1999) No se puede poner en duda que el turismo afecta a la economía de la región visitada, pero sin embargo se pueden discutir la extensión de su efecto, sus implicaciones y sus repercusiones.

Los viajes internacionales aportan beneficios económicos a algunos países, juntamente con algunas obligaciones. Los estados con industria avanzada normalmente experimentan un déficit en los viajes, o sea que sus habitantes gastan más dinero en el extranjero que el que puedan gastar en esa nación los turistas extranjeros.

Sin embargo, algunos países líderes de la economía mundial han tenido un crecimiento espectacular de la industria turística que ha logrado compensar el déficit que tradicionalmente ha tenido su balanza de pagos por turismo.

Los estados y las comunidades en el mundo actual deben importar. El turismo puede aportar sustanciosas cantidades de dinero que compensen el gasto de las importaciones del país. Algunos estados son en gran medida autosuficientes o lo podrían ser, pero necesitan las divisas extranjeras fomentadas por el turismo.

3.2.2. IMPACTO DEL TURISMO EN LA SOCIEDAD

Según (GISPERT, 1999) Quizás más que las implicaciones económicas son más importantes para los residentes en un área turística las implicaciones sociológicas al tener a miles e incluso a millones de viajeros que visitan una zona determinada. Seguro que el turismo comporta un cambio. El cual es bien recibido por un sector de la sociedad y provoca controversias en otros sectores de la población.

En una sociedad pequeña, firmemente interrelacionada, los efectos del turismo son pronunciados y obvios. Los visitantes provocan un cambio al igual que lo pueden provocar un Cuerpo de Pacificación, un grupo de misioneros o nuevos negocios. Los visitantes, normalmente inmersos en sus valores personales y de clase media, propagan sus valores cuando viajan.

3.2.3. VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL TURISMO

Según (MOLINA, 1997) Ahora bien; veamos cuáles han sido y, en cierta medida, son los beneficios que el turismo genera y que lo ha colocado en un sitial preponderante:

1. Genera divisas que contribuyen a cubrir el déficit en la balanza de pagos; gran parte de esas divisas se destinan al pago de importaciones y, en fechas más recientes, para solventar parte de los compromisos financieros contraídos con la banca internacional.
2. Crea empleos, por lo que permite incorporar a la vida económica a individuos desempleados, subempleados o que acaban de ingresar en el mercado de trabajo

3. Crea empleos con una inversión comparativamente inferior a la requerida en otros sectores de la economía (por cada empleo añadido). Esto es cierto siempre que la inversiones no estén orientadas a la demanda turística internacional de alto gasto
4. Contribuye al desarrollo regional, hecho significativo en países que se distinguen por la concentración de la actividad económica, del ingreso y de la riqueza.
5. Aprovecha recursos renovables, característica ésta que será válida, en el caso de los atractivos naturales, cuando la explotación de los mismos se hagan incorporando criterios de conservación.
6. Contribuya al rescate y la conservación de usos y costumbres locales, de manifestaciones folklóricas y artesanales, etcétera.
7. En conjunto con otra actividad económica, puede actuar como fuerza motriz para impulsar el desarrollo regional.
8. En los países en donde los desplazamientos por turismo interno son importantes, se promueven una mayor identificación entre los nacionales.
9. Favorece una rápida distribución geografía del ingreso.
10. Tiene un efecto multiplicador significativo en el conjunto de la economía nacional.
11. Recupera y conserva valores y hechos de carácter histórico.

Por otro lado, detengámonos a identificar las desventajas ocasionadas por la forma actual de conducir el turismo. Estas desventajas han dado pie a severas críticas, entre las que destacan las siguientes:

1. El país receptor se vuelve dependiente en relación con los países que más turistas emiten. Si hay un cambio en la situación interna de esos países emisores que llegue a afectar la salida de turistas, el país receptor se verá perjudicado y sin mayores posibilidades de revertir la situación.
2. La mayor parte de las divisas que entran en el país vuelven a salir, pues quedan en poder de las grandes compañías transnacionales quienes, finalmente son las que controlan los flujos turísticos internacionales
3. El turismo, en virtud de su manifestación como actividad altamente estacional (altas y bajas temporadas en un mismo año), genera una gran cantidad de empleos inestables. Con la llegada de la baja temporada, muchos empleados quedan sin trabajo por la caída de la afluencia de turistas.
4. Los propios turistas, así como las actividades para la operación de hoteles y restaurantes, el tráfico de aviones, entre otras, contaminan y deterioran el ambiente natural.
5. La marcada estacionalidad de turismo repercute en otras actividades económicas.
6. Al mismo tiempo, es un factor de aculturación y, finalmente, de desintegración de las culturas locales.

7. El turismo crea conflictos de valores entre individuos y el grupo social cuando la comunidad receptora se encuentra con individuos de origen etnosocioeconomico distinto.
8. Promueve la especulación y otros fenómenos como la inflación, que afectan la vida de las comunidades locales.
9. Se transforma en un canal para la adquisición y asimilación de patrones culturales que no corresponden a la cultura local y nacional.
10. Cuando el país se encuentra dependiendo del flujo de turistas de un solo país, las decisiones que orientan el crecimiento y desarrollo turístico se ven sometidas a los intereses del país emisor.
11. El turismo solo capta y canaliza los excedentes generados en otros sectores de la economía.

3.2.4. FORMAS DE TURISMO

3.2.4.1. Turismo interno

Según (PINA MEDINA, 2000)El turismo interno – también llamado por influencia del inglés, turismo “domestico” (*domestic tourism*)- engloba a las personas que visitan destinos dentro de los límites de su país. Esta reconocido como una de las tres categorías principales del turismo.

3.2.4.2. Turismo internacional

Según (PINA MEDINA, 2000)Según la organización mundial del turismo, (OMT), El turismo internacional es distinto del turismo interno. El primero incluye a los turistas q cruzan la frontera de un país y pasan al menos una noche en el país extranjero, aunque la estancia no puede durar más de doce meses seguidos.

3.2.4.3. Turismo histórico

Según (PINA MEDINA, 2000)Los aspectos del pasado se están utilizando cada vez más en la construcción de productos turísticos de diversos mercados en expansión. Este tipo de turismo incluye viajes cuya motivación principal se encuentra en el conocimiento del pasado, pero también excursiones y actividades relacionadas con la historia, que se realizan durante las vacaciones que, al menos en principio, no tiene una motivación histórica. El producto- histórico puede componerse de un elenco de elementos preservados, reunidos e interpretados, como objetos, emplazamientos, edificios y construcciones de todo tipo, distrito e incluso ciudades enteras, así como los recuerdos y las asociaciones de los lugares con acontecimientos y personalidades de importancia histórica.

3.2.4.4. Turismo de aventura

Según (PINA MEDINA, 2000)El turismo de aventura implica la realización de viajes con el propósito de vivir una experiencia nueva, que a menudo lleva aparejada una

dosis de riesgo o de peligro controlado, relacionado con retos que se marcan una persona en un entorno natural en estado virgen o en un marco exótico. Se puede concebir el turismo de aventura como una secuencia o continuo que va desde la aventura “blanda” hasta la “dura”.

3.3. CULTURA

Según (VÁZQUEZ SEGURA, 2005) La palabra cultura proviene del vocablo latín cultura que ha tenido diversidad de significados, tales como habitar, cultivar, proteger, honrar con adoración. Con el tiempo tomó el significado de cultivo o tendencia a cultivarse.

En castellano la palabra cultura estuvo largamente asociada a las labores de labranza de la tierra. Fue en el siglo XX que se comenzó a utilizar la palabra en el sentido de lo que brota del ser humano; por extensión. Cuando se reconoce que una persona sabe mucho se denomina culta o cultivada. En este sentido coincide casi con educación intelectual y moral, y hombre culto es el que participa de los más altos valores conservados por esta tradición intelectual y moral de cierto grupo de la sociedad.

La cultura de manera general, se entiende como la suma de las creaciones humanas acumuladas en el transcurso de los años, producto de los procesos de desarrollo intelectual, espiritual, estético, científico y tecnológico del acontecer humano, los cuales determinan pautas de conducta adquiridas y transmitidas

mediante símbolos, utensilios, artefactos, obras artísticas, instituciones, pero sobre todo costumbres y tradiciones.

Sin embargo es necesario reconocer que aun cuando los seres humanos pertenecemos a la misma especie y, en esencia, todos iguales, encontramos que estas creaciones han tenido características especiales según los distintos grupos, los distintos países y las distintas épocas históricas.

Por ello desde una perspectiva particular, cultura también es manifestaciones y costumbres de un pueblo heredados y transmitidos de generación en generación.

De ahí que todos de alguna manera la entendemos como parte de lo que somos, individual y socialmente.

3.4. GASTRONOMÍA

Según (MARTÍNEZ MONZO, 2011) Es el estudio de la relación del ser humano con su alimentación y todo lo relativo a ésta en su entorno ambiental, geográfico, social y cultural. La gastronomía además permite:

- La sublimación de la alimentación y convertir el acto de comer en un placer para los sentidos y para el intelecto
- Saber apreciar todos los atractivos que ofrece una buena mesa, cuyos ingredientes principales deben ser los alimentos que se sirven.
- La utilización con muchos cariño de los conocimientos culinarios del cocinero para dar satisfacción a sus comensales.

3.4.1. ORIGEN Y EVOLUCION DE LA GASTRONOMÍA

Según (LÓPEZ ALONSO, 2011) La preparación de alimentos, una de las primeras actividades aprendidas por el hombre, cuenta con una larga historia, íntimamente relacionada en las diferentes épocas y países con las materias alimenticias y los combustibles asequibles, con las variaciones de la moda, con los adelantos de la química bromatológica y con las necesidades del organismo humano. El arte culinario moderno persigue, además de destruir las bacterias nocivas, dotar a los alimentos de una mayor digestibilidad, un sabor más grato y una presentación más atractiva, sin destruir sus elementos más nutritivos.

Hace aproximadamente 50.0'00 años, el hombre se alimentaba exclusivamente de los productos que recogía del entorno natural que le rodeaba; se dedicaba a la recolección de frutos silvestres, que complementaban a los productos conseguidos de la caza y la pesca (hay restos arqueológicos que lo corroboran). La utilización del fuego por el hombre para la preparación de sus alimentos comenzó casi a la par que la cultura humana. Sin duda, el hombre primitivo comprobó, que los productos con alguna elaboración eran más sabrosos, y sobre todo más digestivos. Con la llegada de los metales se empezaron a usar marmitas primitivas de hierro. Con el paso del tiempo se fueron descubriendo nuevos productos; el hombre probaba lo que veía, lo que tenía más a mano, y experimentaba la reacción de su cuerpo, seleccionando aquello que le iba bien y le era accesible, por lo que poco a poco iba incorporando más alimentos a su dieta.

Durante la época moderna el interés por los alimentos y los problemas relacionados con la nutrición y la digestión. Hubo una producción bibliográfica mucho más extensa en este periodo que en el resto. El descubrimiento de América permitió la llegada de productos, desconocidos hasta entonces en el resto del mundo y que alcanzaron gran relevancia en la Península y en Europa, como el tomate, la patata, el maíz, el pimiento, el girasol, el maní, el cacao y otros muchos que, hoy en día, son imprescindibles en nuestros fogones.

Durante el siglo XIX aparecieron las primeras industrias alimentarias que revolucionaron los métodos de conservación de los alimentos. Los nuevos envases, los concentrados, las conservas, etc., fueron algunos de los primeros avances que permitieron largos tiempos de almacenaje.

Sí que han evolucionado los instrumentos, mucho más seguros, higiénicos y de mejor diseño, la forma de presentar al comensal el producto, la gama de productos utilizados, las mezclas, las investigaciones de los componentes de los alimentos, la reacción química de los mismos, pero las técnicas primitivas se mantienen.

En nuestros días hay una preocupación generalizada por la dieta, es decir, la correcta combinación de alimentos, por evitar los excesos de peso provocados por la abundancia y variedad de productos extranjeros que permiten la combinación y experimentación, surgiendo formas novedosas y originales, haciéndose casi ilimitadas las posibilidades gastronómicas

3.5. CARACTERÍSTICAS ORGANOLEPTICAS

3.5.1. Sabor

Según (ANDALDÚA MORALES, 1994) Este atributo de los alimentos es muy complejo, ya que combina tres propiedades: olor. El aroma y el gusto. El sabor es la suma de las tres características y, por lo tanto, su medición y apreciación son más complejas que las de cada propiedad por separado. Es este sentido el que diferencia a un alimento de otro.

El sabor de los alimentos es dependiente del tiempo ya que hay sabores, que se perciben más rápidamente que otros.

3.5.2. Color

Según (ANDALDÚA MORALES, 1994) Esta propiedad es la percepción de la luz de una cierta longitud de onda reflejada por un objetivo. Es una percepción visual que se genera en el cerebro de los humanos y otros animales al interpretar las señales nerviosas que le envían los fotorreceptores en la retina del ojo, que a su vez interpretan y distinguen las distintas longitudes de onda que captan de la parte visible del espectro electromagnético.

3.5.3. Olor

Según (ANDALDÚA MORALES, 1994) Este sentido es muy importante, ya que nos permite percibir el olor de los objetos que nos rodean; y puede, incluso, salvarle la vida a una persona, como en el caso del olor de una fuga de gas en casa. Es la percepción por medio de la nariz de sustancias volátiles liberadas en los objetos. En el caso de los alimentos y la mayoría de sustancias olorosas-esta propiedad es diferente para cada uno y no ha sido posible establecer clasificaciones ni taxonomías completamente adecuadas para los olores.

3.5.4. Textura

Según (ANDALDÚA MORALES, 1994) Textura es la propiedad sensorial de los alimentos que es detectada por los sentidos del tacto, la vista y el oído, y que se manifiesta cuando el alimento sufre una deformación. Es muy importante notar que la textura no puede ser percibida si el alimento no ha sido deformado.

3.6. MARCO LEGAL

Siguiendo con la presente investigación encontramos que ya en la actualidad, La Constitución del Ecuador en su Capítulo segundo, Derechos del Buen Vivir. Sección primera, agua y alimentación en el Art. 13 nos dice.- 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.

Sección cuarta Cultura y ciencia en el Art. 24.- Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre; en el Art. 25.- Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.

Capítulo séptimo, Derechos de la naturaleza.

Art. 71.- La naturaleza o Pacha Mama, donde se reproduce y realiza la vida, tiene derecho a que se respete integralmente su existencia y el mantenimiento y regeneración de sus ciclos vitales, estructura, funciones y procesos evolutivos.

Toda persona, comunidad, pueblo o nacionalidad podrá exigir a la autoridad pública el cumplimiento de los derechos de la naturaleza. Para aplicar e interpretar estos derechos se observaran los principios establecidos en la Constitución, en lo que proceda.

El Estado incentivará a las personas naturales y jurídicas, y a los colectivos, para que protejan la naturaleza, y promoverá el respeto a todos los elementos que forman un ecosistema.

3.7. CONCEPTOS TÉCNICOS

Para la mejor comprensión de la investigación son considerados los siguientes términos:

Gastronomía.-

Según (PÉREZ MERCADO, 2010) Arte del buen comer.

Según (GALLEGO, 2004) Conocimiento del arte de comer

Gastrónomo, ma.-

Según (PÉREZ MERCADO, 2010) Persona aficionada al buen comer. // Experto en gastronomía

Origen.-

Según (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2014) (Del lat. *orīgo*, *-īnis*).

1. m. Principio, nacimiento, manantial, raíz y causa de algo.

2. m. Patria, país donde alguien ha nacido o tuvo principio la familia o de donde algo proviene.

Menú.-

Según (GALLEGO, 2004) Palabra de origen francés, cuyas principales acepciones son las siguientes:

1. Conjunto de diferentes platos que componen un almuerzo o comida, servicios estos que en lenguaje no profesional se denominan, respectivamente comida y cena.
2. Por extensión, se aplica también este término a los platos que componen la comida familiar.
3. Se podría definir Menú o <<Menú del Día>>, como la comida o almuerzo que el establecimiento ofrece a sus clientes mediante un precio fijo en el que se suele incluir pan y en ocasiones agua mineral, cerveza o vino de la casa.
4. Hoja de papel o de cartulina donde figura en un orden determinado el nombre de aquellos platos que se sirven en un almuerzo o cena, y que en algunos establecimientos y en determinados tipos de servicio se facilita al cliente a principio del mismo.

Los primeros menús datan del siglo XVI.

Según (PÉREZ MERCADO, 2010) Lista especial de platillos para un desayuno, comida o cena. Hay de varios tipos (especial del día, especialidad del chef, “table d’hotel”, etc.). Generalmente se presenta anexo a la carta ordinaria.

Organoléptico/ ca.-

Según (PÉREZ MERCADO, 2010) Características de alimentos y bebidas, perceptibles por los sentidos (sabor, olor, textura, color, etc.). Las cualidades organolépticas hacen atractivo a un manjar o a una bebida.

Esencias.-

Según (OCEANO AMBAR, 2009) Se obtiene destilando algunas sustancias vegetales. Las más utilizadas son las de limón, naranja, mandarina, espliego, estragón, ajo, perifollo, cebolla, escalonia, perejil, café y vainilla. Se utilizan como aromatizantes y sápidos, y algunas tienen propiedades terapéuticas

Turismo.-

Según (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2014) (Del ingl. *tourism*).

1. m. Actividad o hecho de viajar por placer.
2. m. Conjunto de los medios conducentes a facilitar estos viajes.
3. m. Conjunto de personas que realiza este tipo de viajes.

Turista.-

Según (GALLEGO, 2004) Es aquella persona que viaja temporalmente a un país o región, para regresar luego a su lugar de residencia habitual y pernocta por lo menos una noche.

Guía Turística.-

Según (DEFINICION.DE, 2008) Este término puede tener diversos usos y puede referirse a objetos, seres humanos o elementos simbólicos. En su uso generalizado se conoce como guía tanto el manual o convenio que recopila los principios que hay que tener en cuenta para dirigir algo, como el informe con datos referentes a una cierta temática e incluso el individuo que dirige e instruye a otro para hacer una determinada cosa.

Propuesta.-

Según (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2014)(Del lat. *proposita*, t. f. de *-tus*, propuesto).

1. f. Proposición o idea que se manifiesta y ofrece a alguien para un fin.
2. f. Consulta de una o más personas hecha al superior para un empleo o beneficio.
3. f. Consulta de un asunto o negocio a la persona, junta o cuerpo que lo ha de resolver.

Cultura.-

Según (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2014)(Del lat. *cultūra*). 1. f. **cultivo**.

2. f. Conjunto de conocimientos que permite a alguien desarrollar su juicio crítico.

3. f. Conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social, etc.

Trapiche.-

Según (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2014)(Del mozár. **trapíč*, y este del lat. *trapētum* o *trapētus*, molino de aceite).

1. m. Molino para extraer el jugo de algunos frutos de la tierra, como la aceituna o la caña de azúcar.

2. m. *Bol.* y *Chile.* Molino para pulverizar minerales.

Refrito.

Según (REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, 2014)(Del part. irreg. de *refreír*).

1. m. Aceite frito con ajo, cebolla, pimentón y otros ingredientes que se añaden en caliente a algunos guisos.

2. m. Cosa rehecha o recompuesta, especialmente refundición de una obra dramática o de otro escrito.

IV. METODOLOGÍA

A.- LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

1. Localización

La presente investigación se desarrolló en Ecuador, Provincia de Bolívar, cantón Caluma.

2. Temporalización

Se desarrolló en un periodo de 6 meses durante el cual se investigó los principales productos agrícolas, se estandarizó los platos típicos y finalmente se elaboró la propuesta gastronómica.

Gráfico N° 1 LOCALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



Fuente: <https://www.google.com.ec/search?q=imagenes+de+mapas+de+la+provincia+de+bolivar&tb=Caluma%3B260%3B471>

Elaborado por: Mera, S.

B.- VARIABLES

I. Identificación

a. Independientes

- Productos propios de la zona

b. Dependientes

- Propuesta gastronómica

II. Definición

Productos propios de la zona.- Luego de realizar la investigación respectiva determinamos cuales son los productos propios de la zona llamando a aquellos que son cultivados en ciertos lugares teniendo características propias de estos territorios y que ayudan al desarrollo de los mismos puesto que de su producción depende gran parte la economía que gira alrededor del pueblo.

Propuesta Gastronómica.- Exponer una idea creativa en cuanto a un conocimiento en este caso la gastronomía donde recopilaremos técnicas, procedimientos, preparaciones referentes al menú típico del cantón encontrando en este, entradas, platos principales, bebidas no alcohólicas y alcohólicas donde presentaremos en un recetario estandarizado para poder dar lugar a la propuesta mencionada.

III. Operacionalización de las variables

Cuadro N°. 1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| VARIABLES | CATEGORIA | INDICADOR |
|-------------------------------------|---|--|
| Productos propios de la zona | Cítricos Naranja Mandarino Limón Fruta Caña de azúcar Tubérculo Yuca Semilla Café Cereal Arroz Maíz dulce Vegetal Palmito | % |
| | Entradas Platos fuertes Bebidas | Chigüiles Humitas Muchines de yuca Bolones de verde Sancocho de carne Menestra con carne asada Fritada Seco de pollo Jugo de naranja Jugo de mandarina Limonada Café pasado |

Elaborado por: Mera, S.

C.- TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Tipo de investigación

Para la presente investigación se utilizó un tipo de investigación descriptivo. Ya que se describe las preferencias y tradiciones de los habitantes y a utilización que se dará a dicha propuesta.

2. Diseño de la investigación

De diseño no experimental, ya que existen estudios realizados sobre las propuestas gastronómicas de los cuales tomamos datos para su desarrollo, y con técnicas bibliográfica y de campo con la utilización de un instrumento que fue una encuesta con la cual se recogió datos para la elaboración de las recetas típicas del cantón y posterior a ellos el desarrollo de la propuesta gastronómica de Caluma.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

1. Población

Se tomó como población del cantón Caluma a la Población Económicamente Activa (PAE) que consta de 5.005 personas, de acuerdo al censo de población y vivienda del 2010.

Cuadro N°. 2 POBLACIÓN ECONÓMICAMENTE

| Sexo | Masculino | Femenino | Total | % |
|-------------|------------------|-----------------|--------------|----------|
| TOTAL | 3.502 | 1.503 | 5.005 | 100,00 |

Fuente: INEC: Censo de Población y Vivienda, 2010.
Elaborado por: Mera, S.

2. Muestra

La muestra es probabilística ya que se utilizó la siguiente fórmula para el cálculo de la misma.

N= POBLACIÓN n= muestra

En donde: n= muestra o al resultado

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

N= población

e^2 = margen de error

Cálculo de la muestra

n= muestra o al resultado

N= 5005

$$e^2 = 0.05^2$$

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

$$n = \frac{5005}{(0.05^2) * (5005 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{5005}{(0.0025) * (5004) + 1}$$

$$n = \frac{5005}{12.51 + 1}$$

$$n = \frac{5005}{13.51}$$

$$n = 370$$

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Gráfico N° 2 PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO



Elaborado por: Mera, S.

En vista de que se necesitaba obtener datos específicos para nuestra investigación se utilizó un instrumento que fue la encuesta.

En la cual realizamos preguntas puntuales acerca de los productos agrícolas, platos típicos del cantón y si se requería de esta propuesta, la aplicación del instrumento fue del día 7 de enero del 2014.

Una vez aplicado el instrumento se realizó la tabulación de forma manual, para su análisis se utilizó el programa Word y Excel 2010.

Los análisis se realizaron por cada una de las preguntas y en base a ello se elaboró la propuesta gastronómica que consta de platos típicos y lugares turísticos del cantón Caluma provincia de Bolívar.

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

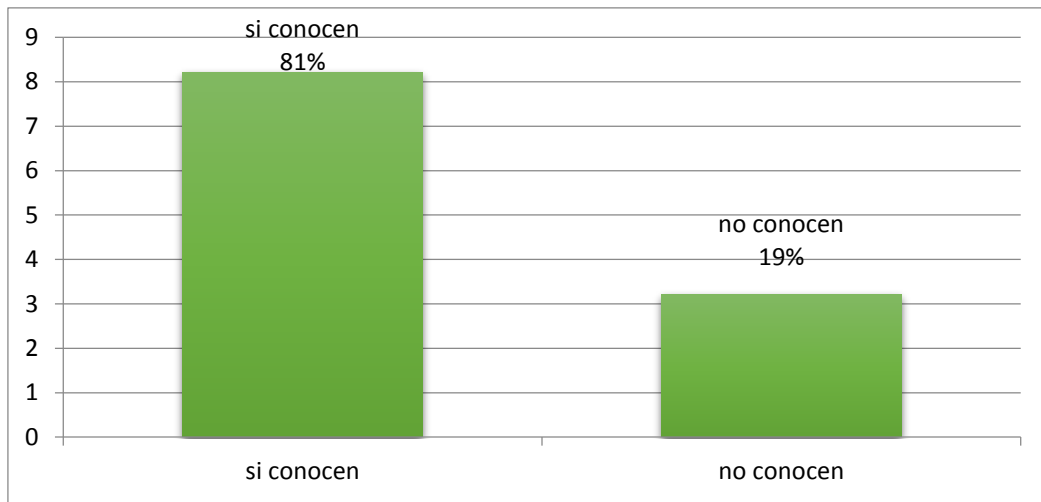
**A. INSTRUMENTO: ENCUESTA REALIZADA A LA POBLACIÓN
ECONÓMICAMENTE ACTIVA DEL CANTÓN CALUMA**

**Cuadro N° 3 ¿CONOCE USTED CÚAL ES EL PRODUCTO MÁS
REPRESENTATIVO DEL CANTÓN CALUMA?**

| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Si conocen | 298 | 81% |
| No conocen | 72 | 19% |
| Total | 370 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
Elaborado por: Mera, S.

**Gráfico N° 3 ¿CONOCE USTED CÚAL ES EL PRODUCTO MÁS
REPRESENTATIVO DEL CANTÓN CALUMA?**



Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Análisis.- Parte de la identidad de un pueblo es conocer sus productos con los cuales convive y el beneficio que estos podrían traer el conocer lo que se tiene, ayuda a que estos productos sean mayormente aprovechados para el beneficio de los habitantes, para las personas que no lo conocen claramente es donde vamos ayudar para que se dé a conocer cada uno de los productos, por lo que con la encuesta aplicada concluimos que el 81% de la población PAE que corresponde a 298 personas están en pleno conocimiento de cuáles son estos productos y un 19% que corresponde a 72 personas no los conocen.

Cuadro N°. 4 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE LOS PRINCIPALES PRODUCTOS REPRESENTATIVOS DEL CANTÓN?

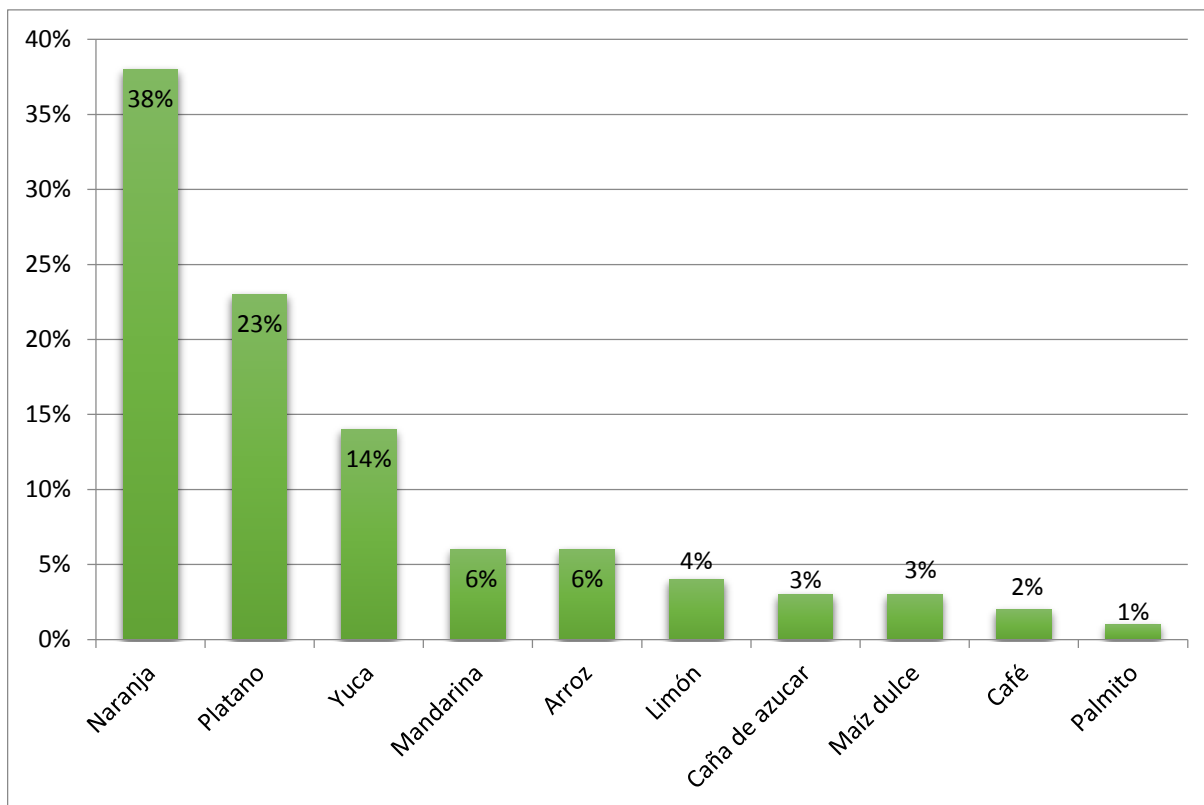
Enumere en orden ascendente (1, 2, 3, 4, 5,6.....10)

| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Naranja | 141 | 38% |
| Plátano | 85 | 23% |
| Yuca | 50 | 14% |
| Mandarina | 22 | 6% |
| Arroz | 21 | 6% |
| Limón | 16 | 4% |
| Caña de azúcar | 11 | 3% |
| Maíz dulce | 10 | 3% |
| Café | 9 | 2% |
| Palmito | 5 | 1% |
| Total | 370 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
Elaborado por: Mera, S.

**Gráfico N° 4 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE LOS PRINCIPALES
PRODUCTOS REPRESENTATIVOS DEL CANTÓN?**

Enumere en orden ascendente (1, 2, 3, 4, 5,6.....10)



Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Análisis.-

En sus estudios el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos dijo que Ecuador posee 7.3 millones de hectáreas dedicadas a la agricultura, en su encuesta de Superficies de Producción Agrícola, donde posemos divisar que es una gran fuente de ingreso para el país y en nuestro caso vemos que la producción de la naranja es

la mayor fuente de ingreso económico por su comercialización para cantón por lo que la población PAE ha identificado los productos más representativos del cantón, donde el 44% siendo 161 personas coinciden que la naranja es el más representativo seguido por el plátano 23%, la yuca 14%, la mandarina un 6%, el limón un 4%, la caña de azúcar y el maíz dulce un 3% el café un 2% y el palmito un 1%, todos estos productos forman parte de la identidad de esta zona y son consumidos por los lugareños dando a conocerlos en su gastronomía.

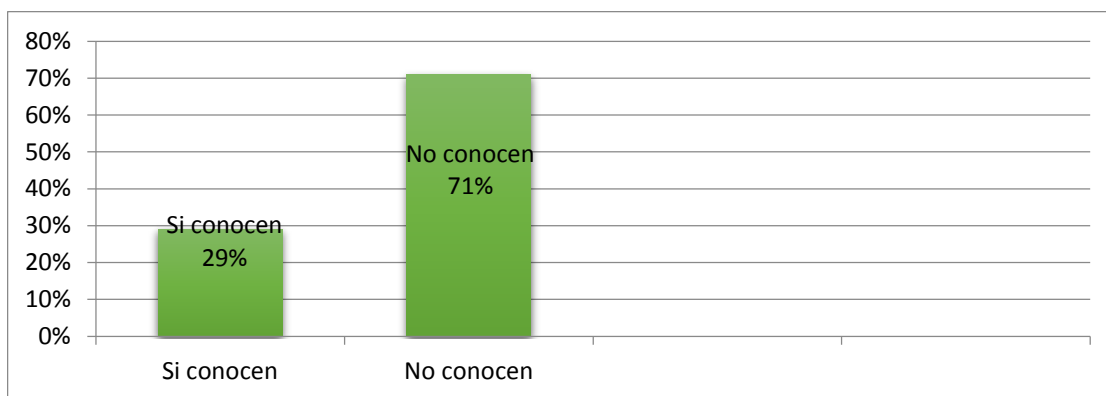
Cuadro N°. 5 ¿CONOCE USTED LOS PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA?

| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Si conocen | 109 | 29% |
| No conocen | 261 | 71% |

| | | |
|-------|-----|------|
| Total | 370 | 100% |
|-------|-----|------|

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Gráfico N° 5 ¿CONOCE USTED LOS PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA?



Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Análisis.- La gastronomía desde tiempos de antaño ha jugado un papel muy importante dentro de la identidad de los pueblos siendo un referente clave para el desarrollo de grandes ciudades hoy en día mundialmente conocidas, tomando un papel muy importante dentro de la cultura de los pueblos ya que propios y extraños identifican lugares turísticos en base a sus platillos en este ámbito vemos que un 71% de la población del cantón Caluma no conoce cuáles son sus platos típicos y

solo un 29% conocen, por lo que es de gran importancia la estandarización de los mismos para ayudar a la difusión, apropiación de la cultura gastronómica.

Cuadro N°. 6 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE CUALES SON PLATOS TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA?

Enumere en orden ascendente (1, 2, 3, 4, 5,6.....10)

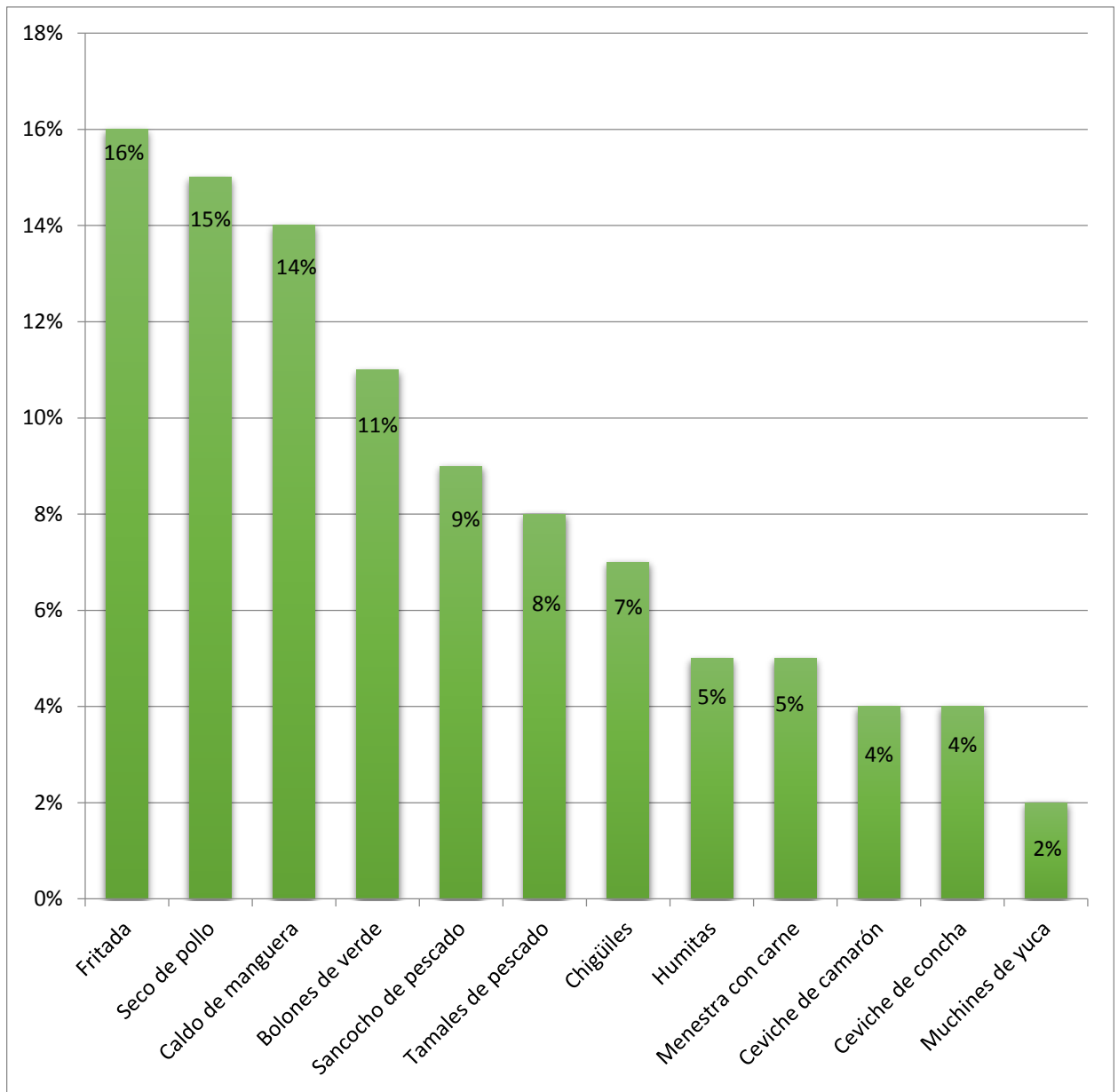
| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|------------------|----------------------------|----------------------------|
| Fritada | 60 | 16% |

| | | |
|---------------------|-----|------|
| Seco de pollo | 55 | 15% |
| Caldo de manguera | 52 | 14% |
| Bolones de verde | 39 | 11% |
| Sancocho de pescado | 35 | 9% |
| Tamales de pescado | 29 | 8% |
| Chigüiles | 25 | 7% |
| Humitas | 20 | 5% |
| Menestra con carne | 20 | 5% |
| Ceviche de camarón | 15 | 4% |
| Ceviche de concha | 14 | 4% |
| Muchines de yuca | 6 | 2% |
| Total | 370 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
Elaborado por: Mera, S.

**Gráfico N° 6 ¿DE LA SIGUIENTE LISTA IDENTIFIQUE CUALES SON PLATOS
TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA?**

Enumere en orden ascendente (1, 2, 3, 4, 5,6.....10)



Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Análisis.- Caluma un lugar influenciado por las culturas de la región sierra como de la costa vemos como esto se refleja en su gastronomía apreciando así que los platos típicos del cantón son varios iconos que también los encontramos en ciudades vecinas, todos estos menús son preparados por lugareños que están

gustosos de recibir a turistas y dar a conocer todos los encantos culinarios que se ofrecen, así está la fritada con un 16%, un tradicional seco de pollo con un 15%, el caldo de manguera con un 14%, los bolones de verde con un 11%, un sancocho de pescado con un 9%, los tamales de pescado llegando a ocupar un 8% los chigüiles un 7%, las humitas y la menestra con carne un 5%, los ceviches de camarón y concha un 4% finalmente los muchines de yuca un 1%.

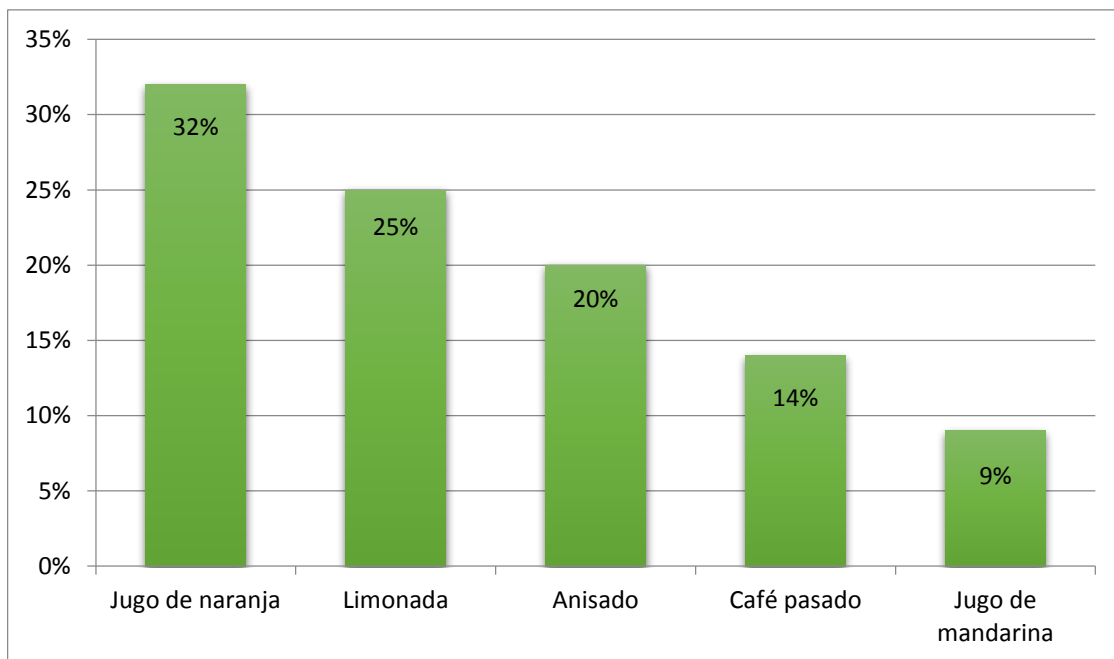
Cuadro N°. 7 ¿DE ESTAS BEBIDAS CUALES CONSIDERA USTED QUE SON TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA?

| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|-----------|---------------------|---------------------|
| | | |

| | | |
|-------------------|-----|------|
| Jugo de naranja | 120 | 32% |
| Limonada | 90 | 25% |
| Anisado | 75 | 20% |
| Café pasado | 50 | 14% |
| Jugo de mandarina | 35 | 9% |
| Total | 370 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
Elaborado por: Mera, S.

Gráfico N° 7 ¿DE ESTAS BEBIDAS CUALES CONSIDERA USTED QUE SON TÍPICOS DEL CANTÓN CALUMA?



Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PAE) 2014
Elaborado por: Mera, S.

Análisis.- Dentro de la correcta alimentación del ser humano es esencial el consumo de vitamina C, siendo los cítricos mayormente enriquecidos con esta vitamina, y dado que en esta zona el principal producto agrícola es la naranja no

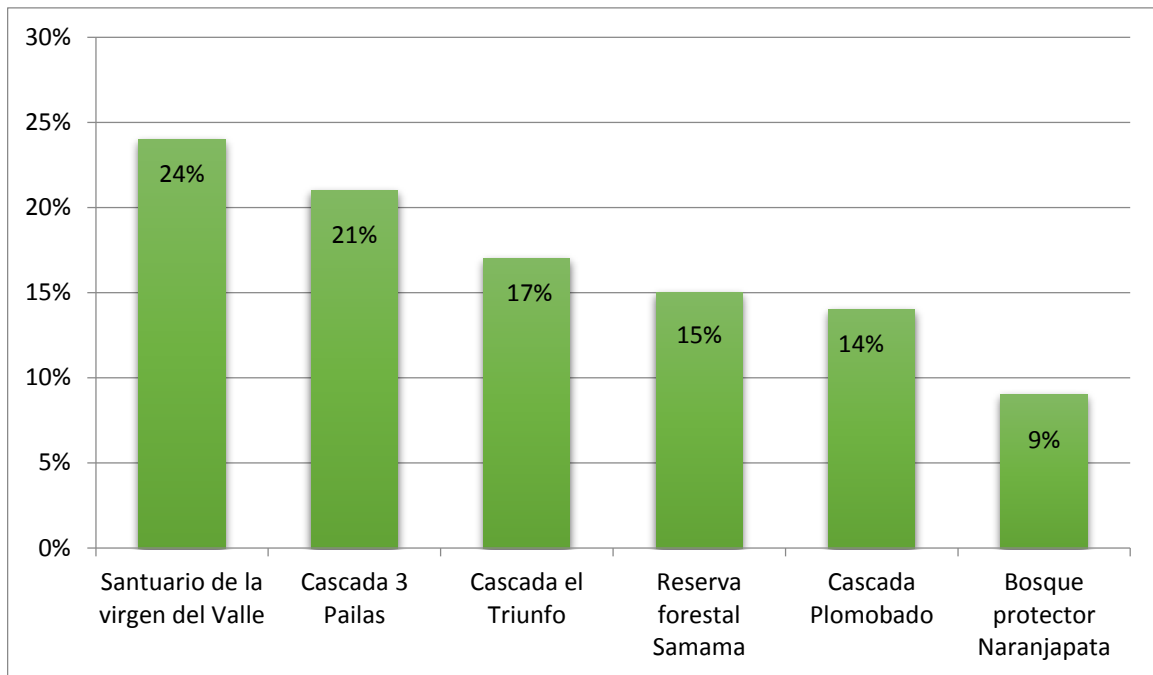
podría ser de otra manera la población nos dice que el jugo o zumo de la naranja es la bebida más conocida con un 32%, seguido de la limonada con un 25%, teniendo también entre las bebidas típicas una alcohólica como es el anisado que es un producto derivado de la caña de azúcar, se muestra también en la lista un café pasado y terminando con un jugo de mandarina, con estos datos llegamos a la conclusión que Caluma sin duda es productora y consumidora de sus productos.

**Cuadro N°. 8 ¿DE ESTOS SITIOS CUÁLES USTED CONSIDERA QUE SON
ATRATIVOS TURÍSTICOS EN EL CANTÓN CALUMA?**

| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Santuario de la virgen del Valle | 90 | 24% |
| Cascada 3 Pailas | 78 | 21% |
| Cascada el Triunfo | 62 | 17% |
| Reserva forestal Samama | 56 | 15% |
| Cascada Plomobado | 51 | 14% |
| Bosque protector Naranjapata | 33 | 9% |
| Total | 370 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Gráfico N° 8 ¿DE ESTOS SITIOS CUÁLES USTED CONSIDERA QUE SON ATRACTIVOS TURÍSTICOS EN EL CANTÓN CALUMA?



Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Análisis.- El turismo hoy en día es una fuerza económica muy fuerte por ende poblaciones enteras se ven obligadas a cuidar sus recursos turísticos para la

preservación de su fuente de ingreso económico, la fomentación del turismo es otro factor muy tratado dando a conocer nuevas referencias turísticas dentro de lugares muy poco conocidos como es el caso del cantón Caluma, donde la población nos dice que el santuario de la Virgen del Valle es su principal sitio turístico con un 24% siendo esto 90 personas, seguido por encantadores paisajes naturales rodeados de flora y fauna que encantan a propios y extraños, la cascada 3 pailas con un 21% equivalente a 78 personas la cascada el triunfo con 17% correspondiendo a 62 personas, la reserva forestal Samama con un 15% perteneciendo a este grupo 56 personas, la cascada de plomobado con 14% alcanzando 51 personas q gustan de este lugar y el bosque protector naranjapata un 9% concerniendo a 33 personas. Esperamos con este trabajo contribuir aún más a la difusión de estos lugares para que puedan ser visitados.

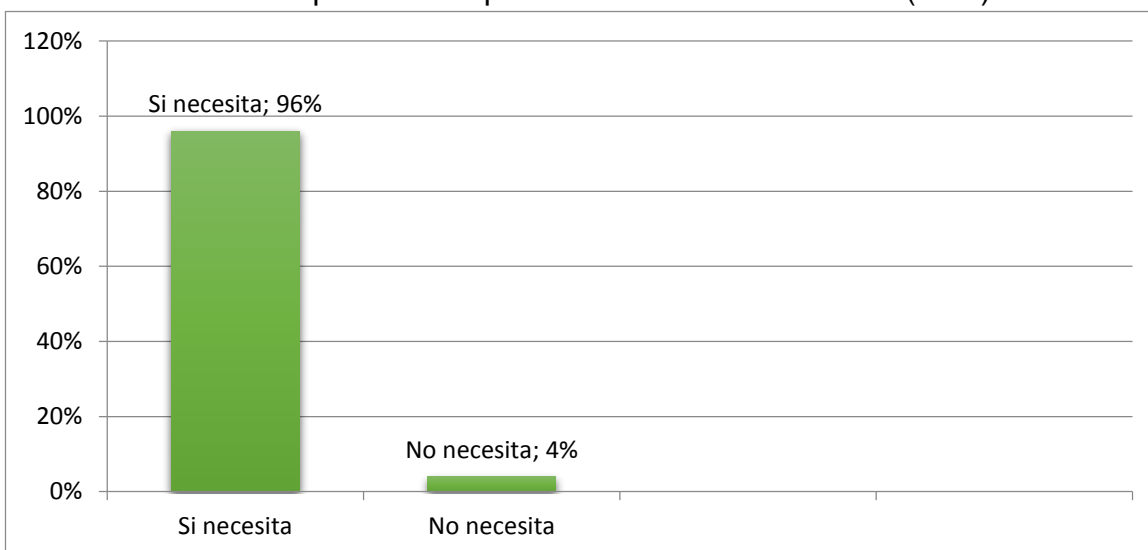
Cuadro N°. 9 ¿CREE USTED QUE EL CANTÓN CALUMA NECESITA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA?

| Indicador | Frecuencia absoluta | Frecuencia relativa |
|-------------|---------------------|---------------------|
| Si necesita | 354 | 96% |
| No necesita | 16 | 4% |
| Total | 370 | 100% |

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA) 2014
 Elaborado por: Mera, S.

Gráfico N° 9 ¿CREE USTED QUE EL CANTÓN CALUMA NECESITA DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA?

Fuente: Encuesta aplicada a la población del cantón Caluma (PEA)



Elaborado por: Mera, S.

Análisis.- Una guía gastronómica no incluye únicamente nombres de platos donde se los ha ubicado sin tener un por que, dentro de ella una guía gastronómica incluye la identidad la perseverancia de un pueblo, en la actualidad parte importante del

desarrollo económico de los pueblos se ve enfocado a la explotación de su potencial turístico y gastronómico, en base a esto podemos decir que la elaboración de la guía gastronómica es acertada y necesaria, para potencializar el turismo además, incluiremos sus lugares más llamativos para los visitantes y con ello contribuir al crecimiento económico de la población, que por el momento depende en su mayor parte por la producción agrícola de los cultivos de naranja, en este margen vemos que el 96% la población económicamente activa del Cantón Caluma nos dice que necesita de una guía gastronómica y solo un 4% nos indica que no es necesario.

B. IDENTIFICACIÓN DE PRODUCTOS PROPIOS DEL CANTÓN CALUMA

| Producto | Descripción |
|-----------------|--------------------|
| | |

| | |
|-------------------------------|--|
| Naranja Mandarina Limón | Estos productos son cítricos que aportan grandes cantidades de vitamina C para la dieta del ser humano, y que son muy utilizados gastronómicamente donde los encontramos en postres, vinagretas y como aromatizantes de preparaciones. |
| Plátano | Es la fruta que está presente en todas las mesas del mundo aporta fósforo, se lo consume crudo en su forma natural, o procesado en postres cuando está madura pero cuando aún está verde se lo da otra preparación y diferentes métodos de cocción para poder consumirlo en platos principales o entradas. |
| Yuca | Este tubérculo es muy aprovechado se puede elaborar diferentes preparaciones como chicha, con la obtención del almidón para su consumo crece la elaboración de recetas. |
| Arroz | El carbohidrato de mayor consumo a nivel mundial se lo debe aprovechar principalmente el integral o menos refinado posible, se lo utiliza en postres, sopas y platos principales. |
| Maíz dulce | Para aprovechar más sus nutrientes se lo debe consumir lo más fresco posible es utilizado en postres o como guarniciones de platos principales. |
| Café | Una bebida tradicional que al consumirse con moderación ayuda al sistema nervioso, se lo utiliza en postres. |
| Palmito | Un producto con alto contenido en fibra es muy apetecido para elaborar ensaladas y diferentes platos entre ellos los vegetarianos. |

Elaborado por: Mera, S.

C. ESTANDARIZACIÓN DE PLATOS

| Nombre de la receta: Fritada | | | |
|--|----------|--------|--------------------|
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Carne de cerdo | 400 | g. | Cubos medianos |
| Ajo | 100 | g. | Enteros |
| Cebolla blanca | 60 | g. | Entera |
| Plátano maduro | 600 | g. | Cortado a la mitad |
| Mote cocinado | 1000 | g. | ---- |
| Cebolla colorada | 80 | g. | Pluma |
| Tomate | 200 | g. | Cubos pequeños |
| Limón | 10 | g. | Zumo |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Sal | 20 | g. | ---- |
| Comino | 15 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> Quitamos la grasa de la carne y la picamos, colocamos en una paila con agua, sal, cebolla y el ajo hasta que hierva. Incorporamos la carne y cocinamos a fuego bajo hasta que estén cocidas. Luego de una media hora podemos ver que empieza a dorarse la carne y es cuando estará lista, ponemos en esta grasa que nos queda a freír los maduros. La ensalada la preparamos con la cebolla colorada, tomate, cilantro, limón, sal y pimienta. En un plato grande colocamos las porciones de mote, en otro estrecho la fritada, al otro lado el maduro y encima del mote el encurtido luego de esto a disfrutar de la preparación. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| | | |
|------------------------------------|--|--|
| Nombre de la receta: Seco de Pollo | | |
| Numero de pax: 8 | | |
| Tiempo de preparación: 40 minutos | | |

| Dificultad: Ninguna | | | |
|---|----------|--------|------------|
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Pollo | 1000 | g. | En octavos |
| Cebolla colorada | 200 | g. | Brunoise |
| Pimiento | 600 | g. | Brunoise |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Ajo | 25 | g. | Batalla |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Achiote | 20 | g. | ---- |
| Sal | 15 | g. | ---- |
| Comino | 20 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| Arroz cocido | 400 | g. | ---- |
| Maduro frito | 200 | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un refrito con la cebolla colorada, tomate, pimiento, achiote, ajo y comino. 2. Incorpore el pollo y agregue agua hasta cubrir los alimentos, deje cocinar alrededor de 30 minutos y espolvoreamos el cilantro. 3. Para la presentación colocamos en un plato tendido, acompañado del arroz y maduro frito. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| | |
|--|--|
| Nombre de la receta: Caldo de Manguera | |
| Numero de pax: 5 | |
| Tiempo de preparación: 60 minutos | |

| Dificultad: media | | | |
|--|----------|--------|----------------|
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Tripa de cerdo | 500 | g. | Enteras |
| Vísceras de cerdo | 1000 | g. | Cubos medianos |
| Plátano verde | 1000 | g. | Rallado |
| Arroz | 1000 | g. | Pre cocido |
| Cebolla blanca | 200 | g. | Brunoise |
| Pimientos | 400 | g. | Brunoise |
| Apio | 200 | g. | Brunoise |
| Orégano | 200 | g. | Chanfonede |
| Yuca | 1000 | g. | Cubos grandes |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Sal | 40 | g. | ---- |
| Comino | 30 | g. | ---- |
| Pimienta | 10 | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un sofrito añadiendo en una sartén el achiote, el ajo, la cebolla blanca, comino, pimientos, apio, orégano, una parte de la sal, pimientos. 2. En un bowl colocamos el arroz pre cocido, el plátano rallado y una parte del sofrito, mezclamos esto y con esta preparación rellenamos la tripa de cerdo. 3. En una olla grande añadimos 5 litros de agua al cual agregamos la otra parte del sofrito junto con las vísceras de cerdo y la yuca. Luego de que ya haya hervido unos 5 minutos incorporamos las tripas rellenas y cuando estas floten es señal que está listas. 4. Se sirven en platos soperos acompañados de limón y ají. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| | |
|--|--|
| Nombre de la receta: Sancocho de Pescado | |
| Numero de pax: 3 | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | |

| Dificultad: Ninguna | | | |
|---------------------|----------|--------|---------------|
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Pescado | 500 | g. | En mitades |
| Plátano | 300 | g. | |
| Zanahoria | 150 | g. | Julianas |
| Choclo | 200 | g. | |
| Yuca | 200 | g. | Cubos grandes |
| Pimientos | 40 | g. | Brunoise |
| Cebolla blanca | 50 | g. | Brunoise |
| Tomate | 60 | g. | Concasse |
| Ajo | 20 | g. | Batalla |
| Cilantro | 15 | g. | Batalla |
| Sal y Pimienta | 10 | g. | ---- |
| Comino | 10 | g. | ---- |
| Achiote | 10 | g. | ---- |

Preparación:

1. Realizamos un refrito con el achiote, el ajo, la cebolla blanca y el comino añadimos una parte de la sal y pimienta.
2. Esperamos a que se cristalice la cebolla y agregamos los pimientos y tomate una vez sofrito esto adicionamos 3 litros de agua, una vez q haya hervido incorporamos a esto el plátano, la zanahoria y la yuca.
3. Cuando este cocinado esto completamos el sancocho con el pescado, rectificamos la sal y pimienta.
4. Servimos en una fuente honda, espolvoreamos el cilantro, y servimos caliente.

Elaborado por: Mera, S.

| | |
|---------------------------------|--|
| Nombre de la receta: Tamales de | |
| Pescado | |

Elaborado por: Mera, S.

| Numero de pax: 5 | | | |
|---|----------|--------|------------|
| Tiempo de preparación: 60 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Pescado | 500 | g. | En mitades |
| Plátano | 1500 | g. | Rallado |
| Pimientos | 200 | g. | Brunoise |
| Cebolla blanca | 100 | g. | Brunoise |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Ajo | 40 | g. | Batalla |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Comino | 20 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| Achiote | 200 | g. | ---- |
| Hoja de bijahu | c/n | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un sofrito con el achiote, el ajo, la cebolla blanca, los pimientos, el tomate, incluyendo a esto el comino, la sal y pimienta. 2. En un bowl rallamos el plátano y sazonamos con unas cucharadas del sofrito 3. En una hoja de bijahu colocamos la masa de plátano, el sofrito y encima de esto el pescado, envolvemos y cocinamos al vapor por 30 minutos 4. Servimos acompañado de arroz y limón. | | | |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Nombre de la receta: Humitas | |
| Numero de pax: 2 | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | |
| Dificultad: Ninguna | |

Elaborado por: Mera, S.

| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
|------------------|----------|--------|------------|
| Choclo | 1000 | g. | Desgranado |
| Leche | 200 | g. | ----- |
| Mantequilla | 60 | g. | Derretida |
| Manteca de cerdo | 100 | g. | Derretida |
| Polvo de hornear | 50 | g. | ---- |
| Huevos | 2 | unid | ---- |
| Cebolla blanca | 50 | g. | ---- |
| Ajo | 10 | g. | ---- |
| Sal | 20 | g. | ---- |
| Queso | 30 | g. | Rallado |
| Hojas de choclo | c/n | | ----- |

Preparación:

1. Procedemos a moler el choclo, junto con la cebolla blanca y el ajo.
2. Aparte en un bowl, mezclamos las grasas y a esto añadimos la masa anterior incorporamos el polvo de hornear, los huevos y la leche de a poco para que la masa sea homogénea.
3. Lave las hojas del choclo, séquelas y ponga 2 cucharaditas de la masa y en el centro una de queso rallado, una vez listo envolvemos y cocinamos a vapor durante 20 minutos.

| Nombre de la receta: Chigüiles | | | |
|-----------------------------------|----------|--------|---------|
| Numero de pax: 5 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|-----|----|-----------|
| Harina de maíz | 500 | g. | Tamizada |
| Manteca de cerdo | 100 | g. | Derretida |
| Queso | 200 | g. | Rallado |
| Cebolla blanca | 40 | g. | Bronoise |
| Ajo | 10 | g. | Repicado |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Comino | 5 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| Hojas de maíz | c/n | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dejamos hervir 1litro de agua con ajo, cebolla, comino, pimienta y sal, añadimos la harina poco a poco mezclamos con una cuchara de madera cocinamos esta masa por unos 5 minutos. 2. Posterior a ello amasamos la masa y procedemos a realizar bolitas de unos 60 gr. En el centro colocamos el queso rallado y damos forma ovalada, envolvemos con las hojas de maíz. 3. Cocinamos al vapor por 20 minutos. | | | |

| | | | |
|--|----------|--------|---------|
| Nombre de la receta: Menestra con Carne | | | |
| Numero de pax: 3 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|---------------|-----|----|-----------|
| Arroz | 250 | g. | Cocido |
| Frejol | 50 | g. | Cocido |
| Cebolla | 20 | g. | Brunoise |
| Pimientos | 20 | g. | Brunoise |
| Plátano verde | 10 | g. | Brunoise |
| Tomate | 20 | g. | Concasse |
| Achiote | 10 | g. | --- |
| Ajo | 10 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Pimienta | c/n | g. | ---- |
| Comino | c/n | g. | ----- |
| Lomo fino | 600 | g. | Fileteado |

Preparación:

1. Para la menestra realizamos un sofrito con el ajo, la cebolla, los pimientos, el tomate, la sal el achiote, el comino y la pimienta. Agregamos los frijoles, el plátano y 4 tazas de agua, dejamos cocinar hasta que estén suaves los frijoles, y retiramos del fuego.
2. Para la carne salpimentamos y realizamos una cocción al carbón.
3. Para la presentación del plato colocamos el arroz, la menestra y la carne asada.

| | | | |
|---|----------|--------|---------|
| Nombre de la receta: Ceviche de Camarón | | | |
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 30 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |

| | | | |
|------------------|-----|----|----------|
| Camarón | 200 | g. | Cocido |
| Cebolla colorada | 100 | g. | Pluma |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Naranja | 500 | g. | Zumo |
| Limón | 300 | g. | Zumo |
| Salsa de tomate | 100 | g. | ---- |
| Mostaza | 50 | g. | ---- |
| Cilantro | 40 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Pimienta | c/n | g. | ---- |
| Aceite | c/n | | ---- |

Preparación:

1. Realizamos una salsa con los zumos de naranja y limón incorporando la salsa de tomate y la mostaza.
2. A esta salsa añadimos la cebolla, el tomate, el camarón, y el cilantro.
3. Condimentamos con sal, pimienta y aceite
4. Para servir lo hacemos en un cevichero, acompañado con patacones o chifles y canguil.

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|----------|--------|---------|
| Nombre de la receta: Ceviche de Concha | | | |
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |

| | | | |
|------------------|-----|----|----------|
| Concha | 200 | g. | Pulpa |
| Cebolla colorada | 100 | g. | Pluma |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Naranja | 500 | g. | Zumo |
| Limón | 300 | g. | Zumo |
| Salsa de tomate | 100 | g. | ---- |
| Mostaza | 50 | g. | ---- |
| Cilantro | 40 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Pimienta | c/n | g. | ---- |
| Aceite | c/n | | ---- |

Preparación:

1. Realizamos una salsa con los zumos de naranja y limón incorporando la salsa de tomate y la mostaza.
2. A esta salsa añadimos la cebolla, el tomate, las conchas y el cilantro.
3. Condimentamos con sal, pimienta y aceite
4. Para servir lo hacemos en un cevichero, acompañado con patacones o chifles y canguil.

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|---------------------------------------|----------|--------|---------|
| Nombre de la receta: Muchines de yuca | | | |
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 30 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |

| | | | |
|------------------|-----|------|-----------|
| Yuca | 800 | g. | Rallada |
| Polvo de hornear | 100 | g. | ---- |
| Huevo | 60 | unid | ---- |
| Mantequilla | 40 | g. | Derretida |
| Sal | 10 | g. | ---- |
| Aceite | 1 | g. | ---- |
| Queso | 600 | g. | Rallado |

Preparación:

1. A la yuca rallada agregamos los huevos, la mantequilla, la sal y el polvo de hornear, mezclamos hasta que se incorpore todos los ingredientes, luego hacemos bolitas de 60 gr y en el centro colocamos el queso cerramos y damos forma de muchines.
2. Freímos con suficiente aceite, cuando estén doradas retiramos y los colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Servimos acompañado con café pasado.

Elaborado por: Mera, S.

| Nombre de la receta: Jugo de Naranja | | | |
|--------------------------------------|----------|--------|------------|
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Naranja | 20 | Unid | Exprimidas |

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| Preparación: | | | |
| 1. Pelamos las naranjas, exprimimos y cernimos. | | | |
| 2. Colocamos en un vaso y lo servimos, se recomienda que luego de su preparación el tiempo de consumo sea de 10 minutos ya que en este tiempo se aprovechara mejor los nutriente en este caso la vitamina C. | | | |

| Nombre de la receta: Limonada | | | |
|---|----------|--------|------------|
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Limón | 6 | Unid | Exprimidos |
| Azúcar | 10 | g. | |
| Agua | 400 | MI | |
| Preparación: | | | |
| 1. Extraemos el zumo de los limones, colocamos en una jarra junto con agua, azúcar y agregamos hielo. | | | |
| 2. Servimos de inmediato. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| Nombre de la receta: Anisado | | | |
|-----------------------------------|----------|--------|---------|
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Caña de azúcar | 2000 | g. | Molida |
| Anís estrellado | 100 | g. | Molido |

| | | | |
|--|-----|----|--------|
| Anís de pan | 100 | g. | Molido |
| Preparación: | | | |
| 1. Para obtener este licor debemos moler la caña de azúcar, el jugo que obtenemos de este, se lo llama guarapo, el cual es puesto a fermentar junto con el anís estrellado y de pan y posterior a ello la destilación donde se obtendrá una bebida alcohólica. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| Nombre de la Receta: Café Pasado | | | |
|--|----------|--------|---------|
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Café | 80 | g. | Molido |
| Azúcar | 50 | g. | |
| Agua | 900 | MI | |
| Preparación: | | | |
| 1. En una olla colocamos el agua, con el azúcar, dejamos hervir una vez que ya haya hervido, colocamos la chuspa con el café, dejamos q hierva por dos minutos, luego dejamos q repose unos cinco minutos más, retiramos la chuspa y servimos. | | | |

Elaborado por: Mera, S

| Nombre de la Receta: Jugo de Mandarina | | | |
|--|----------|--------|------------|
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Mandarina | 20 | Unid | Exprimidas |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | |
| <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Exprimimos las mandarinas, cernimos y colocamos en un vaso con hielo.2. Servimos de inmediato para aprovechar los nutrientes. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

D. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

TEMA:

“PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA FOMENTAR EL TURISMO CON LA UTILIZACIÓN DE PRODUCTOS PROPIOS DEL CANTÓN CALUMA PROVINCIA DE BOLÍVAR 2013.”

DATOS INFORMATIVOS:

Caluma capital cítrica del Ecuador, va desde los 210 hasta 1.874 m.s.n.m en la provincia de Bolívar, posee un clima subtropical con temperaturas de 16°C hasta 28°C, apto para la excelente producción de cítricos. Para llegar a este paraíso subtropical tenemos varias vías de acceso como lo es Caluma- La Esmeralda- Guaranda, Caluma- Santa Fe- Guaranda, Caluma-Babahoyo- Guayaquil Y Caluma- Quevedo- Quito. Al llegar a este pedacito de cielo escondido usted podrá disfrutar de una exquisita gastronomía y un recorrido turístico donde disfrutará de lugares y paisajes maravillosos.

Mapa Turístico del cantón Caluma



Fuente: <http://www.caluma.gob.ec/index.php/caluma/mapa-turistico>

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

El cantón Caluma posee una gran variedad de platos típicos, que no cuentan con una estandarización, es por ello la presente propuesta, ya que se ha visto la falta de una cultura gastronómica, donde se deja de consumir los productos de la zona para reemplazarlos por diferentes opciones extranjeras que desata la pérdida de

identidad gastronómica de la ciudadanía que poco a poco ofrece a los turistas menús donde no encontramos productos nativos.

JUSTIFICACION

La importancia de esta investigación es rescatar y promocionar la gastronomía del cantón Caluma, no solo de forma escrita sino más bien práctica desarrollando una guía gastronómica para que tanto turistas locales, nacionales y porque no internacionales disfruten de la gastronomía que se ofrece.

OBJETIVOS

GENERAL


Fomentar la gastronomía y el turismo del cantón Caluma provincia de Bolívar

ESPECIFICOS

- Estandarizar los platos típicos.
- Promocionar los lugares turísticos del cantón.

RECETAS Y LUGARES TURÍSTICOS DEL CANTÓN CALUMA

| | |
|-------------------------------------|--|
| Nombre de la receta: Fritada | |
| Numero de pax: 4 | |

| | | | |
|--|-----------------|--|--------------------|
| Tiempo de preparación: 45 minutos | |  | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Carne de cerdo | 400 | g. | Cubos medianos |
| Ajo | 100 | g. | Enteros |
| Cebolla blanca | 60 | g. | Entera |
| Plátano maduro | 600 | g. | Cortado a la mitad |
| Mote cocinado | 1000 | g. | ---- |
| Cebolla colorada | 80 | g. | Pluma |
| Tomate | 200 | g. | Cubos pequeños |
| Limón | 10 | g. | Zumo |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Sal | 20 | g. | ---- |
| Comino | 15 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Quitamos la grasa de la carne y la picamos, colocamos en una paila con agua, sal, cebolla y el ajo hasta que hierva. Incorporamos la carne y cocinamos a fuego bajo hasta que estén cocidas. Luego de una media hora podemos ver que empieza a dorarse la carne y es cuando estará lista, ponemos en esta grasa que nos queda a freír los maduros. La ensalada la preparamos con la cebolla colorada, tomate, cilantro, limón, sal y pimienta. En un plato grande colocamos las porciones de mote, en otro estrecho la fritada, al otro lado el maduro y encima del mote el encurtido luego de esto a disfrutar de la preparación. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| | |
|---|--|
| Nombre de la receta: Seco de Pollo | |
| Numero de pax: 8 | |
| Tiempo de preparación: 40 minutos | |

Elaborado por: Mera, S.

| Dificultad: Ninguna | |  | |
|---|-----------------|--|----------------|
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Pollo | 1000 | g. | En octavos |
| Cebolla colorada | 200 | g. | Brunoise |
| Pimiento | 600 | g. | Brunoise |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Ajo | 25 | g. | Batalla |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Achiote | 20 | g. | ---- |
| Sal | 15 | g. | ---- |
| Comino | 20 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| Arroz cocido | 400 | g. | ---- |
| Maduro frito | 200 | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un refrito con la cebolla colorada, tomate, pimiento, achiote, ajo y comino. 2. Incorpore el pollo y agregue agua hasta cubrir los alimentos, deje cocinar alrededor de 30 minutos y espolvoreamos el cilantro. 3. Para la presentación colocamos en un plato tendido, acompañado del arroz y maduro frito. | | | |

Santuario de la Virgen del Valle

En este templo contemplamos una roca donde fieles dan fe que observan a la virgen María por lo que es venerado por los católicos propios y extraños de este pueblo cada 24 de septiembre se celebra la fiesta mayor en este santuario, está ubicado a muy escasos 20 minutos de la cabecera cantonal, cuenta con un clima húmedo por lo que es recomendable llevar ropa cómoda y abrigada.



Santuario Virgen del Valle

Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.

| Nombre de la receta: Caldo de Manguera | |  | |
|--|----------|---|----------------|
| Numero de pax: 5 | | | |
| Tiempo de preparación: 60 minutos | | | |
| Dificultad: media | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Tripa de cerdo | 500 | g. | Enteras |
| Vísceras de cerdo | 1000 | g. | Cubos medianos |
| Plátano verde | 1000 | g. | Rallado |
| Arroz | 1000 | g. | Pre cocido |
| Cebolla blanca | 200 | g. | Brunoise |
| Pimientos | 400 | g. | Brunoise |
| Apio | 200 | g. | Brunoise |
| Orégano | 200 | g. | Chanfonede |
| Yuca | 1000 | g. | Cubos grandes |
| Cilantro | 20 | g. | Batalla |
| Sal | 40 | g. | ---- |
| Comino | 30 | g. | ---- |
| Pimienta | 10 | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un sofrito añadiendo en una sartén el achiote, el ajo, la cebolla blanca, comino, pimientos, apio, orégano, una parte de la sal, pimientos. 2. En un bowl colocamos el arroz pre cocido, el plátano rallado y una parte del sofrito, mezclamos esto y con esta preparación rellenamos la tripa de cerdo. 3. En 5 litros de agua al agregamos la otra parte del sofrito junto con las vísceras de cerdo y la yuca. Luego de que ya haya hervido unos 5 minutos incorporamos las tripas rellenas y cuando estas floten es señal que está listas. Se sirven en platos soperos acompañados de limón y ají. | | | |

Cascada 3 Pailas




Cascada 3 pailas

Cuentan que este lugar paso mucho tiempo escondido tras plantaciones de caña guadua y cultivos de naranja entre otras, moradores curiosos de ver donde nacía la gran fuente de agua que los ayudaba en sus cultivos descubrieron tan hermoso lugar donde de una cascada se forma misteriosamente una piedra en forma de paila y de esta cae a dos cascadas y otras dos pailas más hasta que al final se forma un

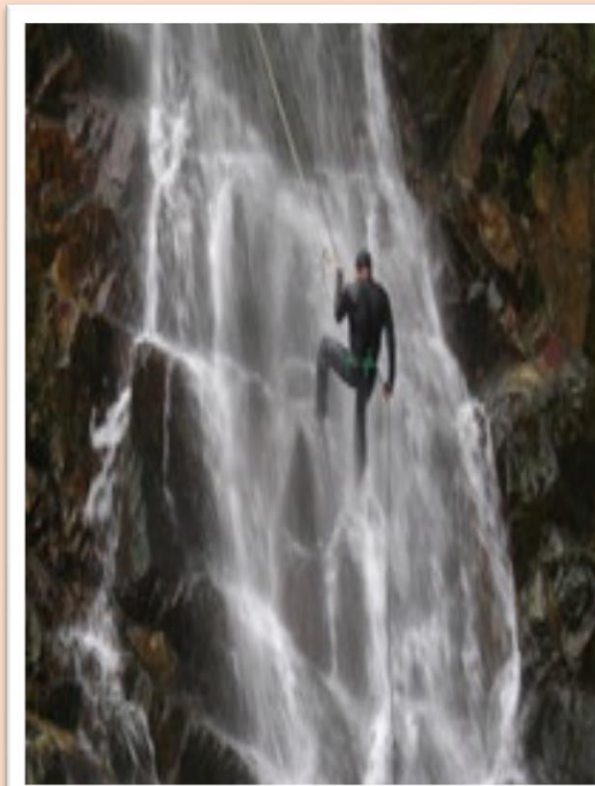
pequeño rio, esta cascada se encuentra a 45 minutos y es recomendable llevar ropa cómoda para poder caminar a este lugar cada vez llegan más turistas de dentro y fuera del cantón.

Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.

| Nombre de la receta: Sancocho de Pescado | |  | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Numero de pax: 3 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Pescado | 500 | g. | En mitades |
| Plátano | 300 | g. | |
| Zanahoria | 150 | g. | Julianas |
| Choclo | 200 | g. | |
| Yuca | 200 | g. | Cubos grandes |
| Pimientos | 40 | g. | Brunoise |
| Cebolla blanca | 50 | g. | Brunoise |
| Tomate | 60 | g. | Concasse |
| Ajo | 20 | g. | Batalla |
| Cilantro | 15 | g. | Batalla |
| Sal y Pimienta | 10 | g. | ---- |
| Comino | 10 | g. | ---- |
| Achiote | 10 | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un refrito con el achiote, el ajo, la cebolla blanca y el comino añadimos una parte de la sal y pimienta. 2. Esperamos a que se cristalice la cebolla y agregamos los pimientos y tomate una vez sofrito esto adicionamos 3 litros de agua una vez q haya hervido incorporamos a esto el plátano, la zanahoria y la yuca. 3. Cuando este cocinado esto completamos el sancocho con el pescado, rectificamos la sal y pimienta. 4. Servimos en una fuente honda, espolvoreamos el cilantro, y servimos caliente. | | | |
| Cascada Chorrera el Triunfo | | | |


Cuenta con una impresionante y bella caída de 40 metros aproximadamente, puedes observar la caída de agua con pozas en la base; admirar la piedra del sol y bañarse en la poza-laguna en el Triunfo Se encuentra ubicada en el recinto El triunfo en la vía Caluma Yatuví, a 25 minutos de la cabecera cantonal. En el recorrido por los caminos




rurales se descansa en fincas productoras de cacao, naranjas y plátano. Donde podremos observar la vida en estado puro, y donde conoceremos: cientos de especies de aves, mariposas, insectos, animales, que hacen de este lugar un sitio inolvidable. Debido a su posición geográfica respecto al nivel del mar y cercanía a la cordillera de los Andes, goza de un cálido clima tropical con los recursos naturales propios de esta zona climática, se recomienda utilizar ropa cómoda en su visita.

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Caluma, 2010
Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.

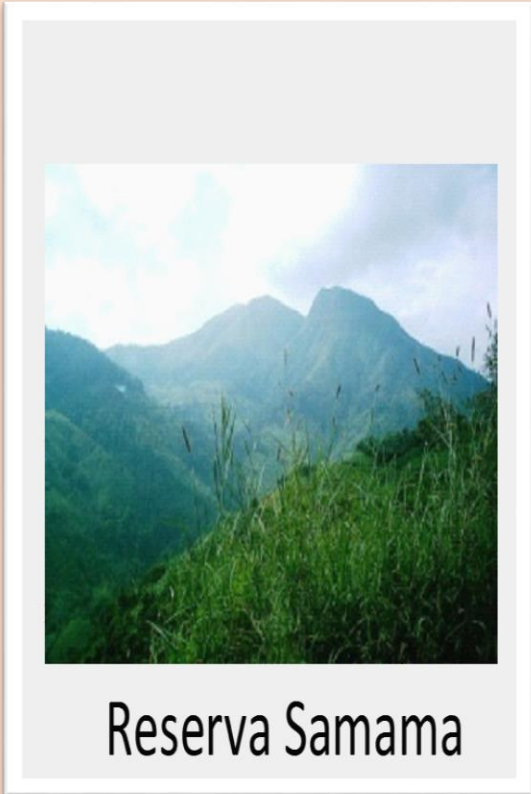
| Nombre de la receta: Humitas | |  | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Numero de pax: 5 | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Pescado | 500 | g. | En mitades |
| Choclo | 1000 | g. | Desgranado |
| Leche | 200 | g. | ----- |
| Mantequilla | 60 | g. | Derretida |
| Manteca de cerdo | 100 | g. | Derretida |
| Polvo de hornear | 50 | g. | ---- |
| Huevos | 2 | unid | ---- |
| Cebolla blanca | 50 | g. | ---- |
| Ajo | 10 | g. | ---- |
| Sal | 20 | g. | ---- |
| Queso | 30 | g. | Rallado |
| Hojas de choclo | c/n | | ----- |
| <p>Preparación: Hacemos un sofrito con el achiote, el ajo, la cebolla blanca, los pimientos, el tomate, el chuyo y el comino, a la sazón de sal y pimienta.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prendemos a molar el choclo junto con la cebolla blanca y el ajo. 2. Aparte en un bowl mezclamos las grasas con unas cucharadas de sofrito incorporamos el polvo de hornear, los huevos y la leche de a poco para que la masa sea homogénea. 3. Levamos las hojas de choclo, sécalas y ponga 2 cucharadas de la masa en el centro una de queso rallado, una vez listo envolvemos y cocinamos a vapor durante 20 minutos. 4. Cocinamos a vapor durante 20 minutos. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la receta: Chigüiles | |  | |
| Numero de pax: 5 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Harina de maíz | 500 | g. | Tamizada |
| Manteca de cerdo | 100 | g. | Derretida |
| Queso | 200 | g. | Rallado |
| Cebolla blanca | 40 | g. | Bronoise |
| Ajo | 10 | g. | Repicado |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Comino | 5 | g. | ---- |
| Pimienta | 5 | g. | ---- |
| Hojas de maíz | c/n | g. | ---- |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dejamos hervir 1litro de agua con ajo, cebolla, comino, pimienta y sal, añadimos la harina poco a poco mezclamos con una cuchara de madera cocinamos esta masa por unos 5 minutos. 2. Posterior a ello amasamos la masa y procedemos a realizar bolitas de unos 60 gr. En el centro colocamos el queso rallado y damos forma ovalada, envolvemos con las hojas de maíz. 3. Cocinamos al vapor por 20 minutos. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

Reserva Forestal Samama



Desde Caluma por las riberas del río Pita se cruzan arroyos cristalinos, se viaja entre paisajes, flora y fauna subtropical, fincas frutales; mirador Cerro Samama, donde habitan especies en proceso de extinción. Observación de aves y orquídeas.

El clima es subtropical y templado, con temperaturas que varían entre los 20°C a 24°C durante los meses de mayo a septiembre y de 24°C a 28°C


en los meses de octubre a abril.

Se encuentra ubicado a 30 minutos de la cabecera cantonal, para su ascenso es recomendable utilizar botas de caucho y poncho de agua.

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Caluma, 2010.
Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la receta: Menestra con Carne | |  | |
| Numero de pax: 3 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Arroz | 250 | g. | Cocido |
| Frejol | 50 | g. | Cocido |
| Cebolla | 20 | g. | Brunoise |
| Pimientos | 20 | g. | Brunoise |
| Plátano verde | 10 | g. | Brunoise |
| Tomate | 20 | g. | Concasse |
| Achiote | 10 | g. | --- |
| Ajo | 10 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Pimienta | c/n | g. | ---- |
| Comino | c/n | g. | ----- |
| Lomo fino | 600 | g. | Fileteado |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Para la menestra realizamos un sofrito con el ajo, la cebolla, los pimientos, el tomate, la sal el achiote, el comino y la pimienta. Agregamos los frijoles, el plátano y 4 tazas de agua, dejamos cocinar hasta que estén suaves los frijoles, y retiramos del fuego. 2. Para la carne salpimentamos y realizamos una cocción al carbón. Para la presentación del plato colocamos el arroz, la menestra y la carne asada. | | | |

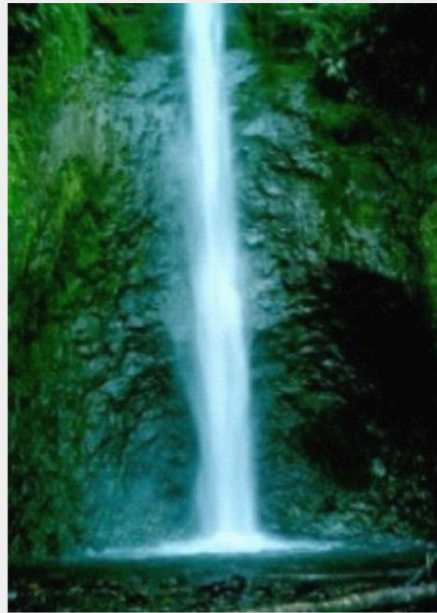
Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la receta: Ceviche de Camarón | |  | |
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 30 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Camarón | 200 | g. | Cocido |
| Cebolla colorada | 100 | g. | Pluma |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Naranja | 500 | g. | Zumo |
| Limón | 300 | g. | Zumo |
| Salsa de tomate | 100 | g. | ---- |
| Mostaza | 50 | g. | ---- |
| Cilantro | 40 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Pimienta | c/n | g. | ---- |
| Aceite | c/n | | ---- |
| Preparación: | | | |
| <p>5. Realizamos una salsa con los zumos de naranja y limón incorporando la salsa de tomate y la mostaza.</p> <p>6. A esta salsa añadimos la cebolla, el tomate, el camarón, y el cilantro.</p> <p>7. Condimentamos con sal, pimienta y aceite</p> <p>8. Para servir lo hacemos en un cevichero, acompañado con patacones o chifles y canguil.</p> | | | |

Elaborado por: Mera, S.

Cascada de Plomobado


También denominada “*Velo de Novia*” de aguas andinas. Para llegar a la cascada se sigue aguas arriba por las riberas del río Charquiyacu que nace en Los Andes, se puede cruzar puentes colgantes, observar la naturaleza, visitas a fincas frutales donde se puede descansar a la sombra de árboles y casas de campo, le permite practicar pesca deportiva, deslizamiento por el río con neumáticos (tipo rafting), observar y bañarse en la cascada. Es recomendable utilizar botas de caucho para su caminata.



Cascada Plomovado

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Caluma, 2010.
Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.

| Nombre de la receta: Ceviche de Concha | |  | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 45 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Concha | 200 | g. | Pulpa |
| Cebolla colorada | 100 | g. | Pluma |
| Tomate | 100 | g. | Concasse |
| Naranja | 500 | g. | Zumo |
| Limón | 300 | g. | Zumo |
| Salsa de tomate | 100 | g. | ---- |
| Mostaza | 50 | g. | ---- |
| Cilantro | 40 | g. | Batalla |
| Sal | c/n | g. | ---- |
| Pimienta | c/n | g. | ---- |
| Aceite | c/n | | ---- |
| Preparación: | | | |
| <p>5. Realizamos una salsa con los zumos de naranja y limón incorporando la salsa de tomate y la mostaza.</p> <p>6. A esta salsa añadimos la cebolla, el tomate, las conchas y el cilantro.</p> <p>7. Condimentamos con sal, pimienta y aceite</p> <p>8. Para servir lo hacemos en un cevichero, acompañado con patacones o chifles y canguil.</p> | | | |

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|---|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la receta: Muchines de yuca | |  | |
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 30 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Yuca | 800 | g. | Rallada |
| Polvo de hornear | 100 | g. | ---- |
| Huevo | 60 | unid | ---- |
| Mantequilla | 40 | g. | Derretida |
| Sal | 10 | g. | ---- |
| Aceite | 1 | g. | ---- |
| Queso | 600 | g. | Rallado |
| Preparación: | | | |
| <p>3. A la yuca rallada agregamos los huevos, la mantequilla, la sal y el polvo de hornear, mezclamos hasta que se incorpore todos los ingredientes, luego hacemos bolitas de 60 gr y en el centro colocamos el queso cerramos y damos forma de muchines.</p> <p>4. Freímos con suficiente aceite, cuando estén dorados retiramos y los colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Servimos acompañado con café pasado.</p> | | | |

Bosque Protector Naranjapata




Fue declarado al 27 de Diciembre de 1994 como Bosque y Vegetación Protectora por disponer de diversidad de fauna y flora silvestre para conservar las cuencas hídricas existentes, además por poseer relieves con pendientes mayores al 70%,

Se encuentra en el recinto Pasagua, cuenta con una extensión de 58 hectáreas. Según


el mapa bioclimático editado por el pronareg, el sector de Naranja-Pata está localizado en una región muy húmeda temperada, cuya temperatura varía de 12 a 18 grados centígrados y comprende una zona de vida del bosque húmedo Montano Bajo.

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Caluma, 2010.
Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.


| | | | |
|---|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la receta: Jugo de Naranja | |  | |
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Naranja | 20 | Unid | Exprimidas |
| Preparación: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos las naranjas, exprimimos y cernimos. 2. Colocamos en un vaso y lo servimos, se recomienda que luego de su preparación el tiempo de consumo sea de 10 minutos ya que en este tiempo se aprovechara mejor los nutriente en este caso la vitamina C. | | | |


| | |
|--------------------------------------|--|
| Nombre de la receta: Limonada | |
| Numero de pax: 4 | |

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Tiempo de preparación: 10 minutos | |  | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Limón | 6 | Unid | Exprimidos |
| Azúcar | 10 | g. | |
| Agua | 400 | ml | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Extraemos el zumo de los limones, colocamos en una jarra junto con agua, azúcar y agregamos hielo. 2. Servimos de inmediato. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la receta: Anisado | |  | |
| Numero de pax: 2 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Caña de azúcar | 2000 | g. | Molida |
| Anís estrellado | 100 | g. | Molido |
| Anís de pan | 100 | g. | Molido |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Para obtener este licor debemos moler la caña de azúcar, el jugo que obtenemos de este, se lo llama guarapo, el cual es puesto a fermentar junto con el anís estrellado y de pan y posterior a ello la destilación donde se obtendrá una bebida alcohólica. | | | |

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la Receta: Café Pasado | |  | |
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Café | 80 | g. | Molido |
| Azúcar | 50 | g. | |
| Agua | 900 | ml | |
| Preparación: | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla colocamos el agua, con el azúcar, dejamos hervir una vez que ya haya hervido, colocamos la chuspa con el café, dejamos q hierva por dos minutos, luego dejamos q repose unos cinco minutos más, retiramos la chuspa y servimos. | | | |

Elaborado por: Mera, S.

Elaborado por: Mera, S.

| | | | |
|--|-----------------|--|----------------|
| Nombre de la Receta: Jugo de Mandarina | |  | |
| Numero de pax: 4 | | | |
| Tiempo de preparación: 10 minutos | | | |
| Dificultad: Ninguna | | | |
| Ingredientes | Cantidad | Unidad | Técnica |
| Mandarina | 20 | Unid | Exprimidas |
| Preparación: <ol style="list-style-type: none"> 1. Exprimimos las mandarinas, cernimos y colocamos en un vaso con hielo. 2. Servimos de inmediato para aprovechar los nutrientes. | | | |

GLOSARIO

TIPOS DE COCCIÓN

ASADO: Podemos asar a la parrilla o la plancha y consiste en cocinar el alimento sobre una superficie ligeramente engrasada y muy caliente. Los alimentos asados conservan todas sus propiedades nutritivas y son más fáciles de digerir.

HERVIDO: Es cocer los alimentos en ebullición de un medio líquido recordando que si queremos que las sustancias pasen al líquido lo hacemos a partir de agua fría, si por el contrario queremos que el alimento conserve dentro todo el sabor, lo hacemos metiéndolo en agua ya hirviendo en temperaturas entre los 85° a 96° C para sellarlos y mantener su humedad y que estén siempre tiernos.

GUISADOS O ESTOFAR: Es un guiso que se hace a fuego muy lento, se le dora al alimento en pequeñas cantidades de grasa y luego la cocción se termina dentro de un líquido o salsa.

FREIR O FRITAR: Es preparar un alimento poniéndolo al fuego en una sartén con algún tipo de grasa. Saltear y freír ligeramente es igual a sofreír.

TERMINOS CULINARIOS

BATALLA: Corte sin forma que se utiliza generalmente para el perejil.

BRUNOISE: Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 3mm x 3mm de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos primero horizontales y luego verticales.

BOWL: Recipiente de aluminio donde realizamos el mise en place

CONCASSE: Corte exclusivo para el tomate pelado y sin semilla picado en cuadritos.

CHIFFONADE: Corte muy fino aplicado por lo general a vegetales. Es más delgado que el corte juliana.

ESPOLVOREAR: Repartir en una forma de lluvia por la superficie de un preparado un género en polvo.

FILETEAR: Cortar un género en lonjas delgadas y alargadas.

JULIANA: Tiras finas de aproximadamente 3mm de ancho por 6 cm de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiras delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo pimiento, apio, vainitas cortar sesgado y bien finito.

MISE EN PLACE: Poner todo a punto; preparar todo lo necesario para empezar un trabajo.

PLUMA: Se utiliza en las cebollas y es cuando picaos una cebolla por la mitad y luego cada mitad en lonjas, horizontales y verticalmente de 2 mm de ancho por 6 cm de largo.

RALLAR: Desmenuzar un género por medio de la maquina ralladora o rallador manual.

CONCEJOS PRACTICOS

- ✓ Cuando un caldo, consomé o sopa se sala demasiado agregue una papa grande cortada por la mitad y déjela que se cocine por 15 minutos; esta absorberá el exceso de sal.
- ✓ La carne se suavizará, fácilmente, si mientras se asa le agrega una cucharadita de vinagre o jugo de limón.
- ✓ La esencia de café conservará su frescura, agregándole por cada ½ litro 2 cucharadas de ron
- ✓ La carne tendrá mejor sabor mientras menos aliños utilice al condimentarla.
- ✓ Para quitar el olor desagradable de las manos cuando trabaje con pescados, ajo, cebolla, etc., enjuáguese las manos utilizando azúcar y limón.
- ✓ Para desinfectar toda clase de verduras, legumbre, hortalizas, etc., coloque en un recipiente de cristal 4 tazas de agua y 2 gotas de cloro, introduzca en esta solución los alimentos y posterior a ellos lave los alimentos nuevamente.

VI. CONCLUSIONES

- La presente investigación confirma que la gastronomía y el turismo de una zona siempre estarán íntimamente relacionados ya que un turista al visitar un lugar lo primero que quiere probar son sus platos típicos por ello el acierto al elaborar esta propuesta gastronómica.
- Al momento de realizar la encuesta se pudo identificar productos que se consumen con más frecuencia y son: la naranja con un 39%, el plátano con un 24%, la yuca un 14%, la mandarina 6%, el arroz 5%, limón 4%, caña de azúcar 3%, maíz dulce 2%, café 2% y por último el palmito un 1%.
- Con los resultados obtenidos, se pudo estandarizar las recetas típicas del cantón Caluma, entre los que tenemos la fritada con un 16%, el seco de pollo con 15%, caldo de manguera con 14%, bolones de verde con 11%, sancocho de pescado con 9%, tamales de pescado con 8%, los chigüiles con 7%, manteniendo las características organolépticas propias de las preparaciones, aplicando técnicas gastronómicas fáciles de emplear
- El uso de la guía gastronómica nos ayudará a promocionar el turismo y la gastronomía del cantón por el fácil conocimiento que tiene la guía.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que las autoridades realicen la difusión de la presente propuesta gastronómica, para dar a conocer los productos propios de la zona, de esta manera promocionar la gastronomía y los sitios turísticos del cantón Caluma provincia de Bolívar.
- La presente propuesta recomienda dar más usos gastronómicos a los productos de la zona ya que son muy versátiles y se los puede incluir en preparación fácilmente como productos principales, ayudando así a dar a conocer más sobre cada uno de ellos y que esto ayude para que sean comercializados y así también que se contribuya al desarrollo local.
- Recomendamos que los ingredientes sean utilizados en las cantidades establecidas y con las técnicas que se explica, para que las preparaciones tengan similares características.
- Si desea visitar los lugares turísticos recomendamos llevar ropa adecuada ya que en su mayoría son caminatas.
- Otra recomendación importante es acotar que los turistas deben aportar con el cuidado de cada uno de los sitios visitados, para su conservación.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anzaluda - Morales A. (1994). Características organolépticas. Evaluación Sensorial de los Alimentos en la Teoría y la Práctica. Zaragoza: Acribia.

Aialanets, L. Mandarina usos gastronómicos. Consultado el 2015-11-05. Disponible en <http://www.hogarmania.com/cocina/escuela-cocina/consejos-compra/201301/mandarina-caracteristicas-consejos-compra-17529.html>

Botanical- online sl. Caña de azúcar usos gastronómicos. Consultado el 2015-11-05. Disponible en http://www.botanical-online.com/medicinalscanadeazucar_alimentacion.htm

Caluma. (2016). Mapa turístico del cantón Caluma. Consultado el 30 de enero del 2016. Disponible en <http://www.caluma.gob.ec/index.php/caluma/mapa-turistico>

Coste, R. (1968). El café. Colección Agricultura Tropical El Café. Barcelona: Blume.

De la Rúa, A. (2003). El arroz, maíz dulce. Todo Sobre Frutas, Hierbas y Vegetales Para la Salud, la Belleza y la Cocina. Bogotá: Printer Latinoamericana.

Definición.de. (2008) guía turística. Consultado el 28 de mayo del 2013. Disponible en <http://definicion.de/guia-turistica>

<http://definicion.de/guia-turistica/>

Diccionario De La Real Academia Española. (2014). Significado de origen, turismo, propuesta, cultura, trapiche, refrito. Consultado el 5 de noviembre del 2014. Disponible en <http://dle.rae.es/?w=trapiche&o=h>

Dietas.Net. (2016). Tabla de composición del café. Consultado el 30 de enero del 2016. Disponible en www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/tabla-de-composicion-nutricional-de-los-alimentos/bebidas/cafes-e-infusiones/cafe-en-grano.html

El telégrafo (2013) Naranja. Consultado el 20 de mayo del 2013. Disponible en <http://www.ppelverdadero.com.ec/mi-pais/item/nueve-tipos-de-naranjas-ofrece-caluma-al-pais.html>

Everest. L. (2003.) El Arroz. La gastronomía de la A a la Z. España: Everest.

Fundación Santiago de Guayaquil. (2012). Caluma. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Caluma: GADC. 2012 – 2019.

Fundación universitaria iberoamericana. (2005-2016). Tabla de composición de la yuca. Consultado el 12 de enero del 2016. Disponible en <http://composicionnutricional.com/alimentos/YUCA-HARINA-DE-4>

Gallego, J. F., & Peryrolón Melendo, R. (2004). Conceptos de gastronomía. Diccionario de Hostelería. Madrid: Paraninfo.

Gispert, C. (Dir). (2003). Maíz dulce, yuca. Enciclopedia Practica de la Agricultura y la Ganadería. Barcelona: Océano.

Gispert, C. (1999). Enciclopedia Práctica de Turismo, Hoteles y Restaurantes. Barcelona: Océano.

Google Imagenes Ecuador. (2013). Mapa de Caluma provincia Bolivar. Consultado el 24 de mayo del 2013. Disponible en <https://www.google.com.ec/search?q=imagenes+de+mapas+de+la+provincia+de+bolivar&tb=Caluma%3B260%3B471>

López Alonso, A, M., Carabias Muñoz, I., & Díaz Paniagua,E. (2011). Historia de la gastronomía. Ofertas Gastronómicas. Madrid: Paraninfo.

Martínez Manzo, J. (2011). Gastronomía. Gastronomía y nutrición. Madrid: Síntesis

Mailxmail. (2006). Palmito usos gastronómicos. Consultado el 5 de noviembre del 2014. Disponible en <http://www.mailxmail.com/curso-palmito/usos-caracteristicas>

Molina, S. (1997). Turismo ventajas y desventajas. Turismo Metodología Para su Planificación, México: Editorial Trillas.

Océano/ Ámbar. (2009). Gran Diccionario de los Alimentos Para la Salud. España: Océano.

Ochse, J.J. Soule, Jr. M.J. Dijkman, M.J. Wehlburg, C. (1991). Plátano. Cultivo y Mejoramiento De plantas tropicales y subtropicales. Noriega: Limusa

Ospina Machado, J. Aldana Alfonso, H. (1998). Limón. Producción Agrícola 1. Enciclopedia Agropecuaria. Bogotá: Terranova.

Palma, I. Farran, Y, & Canto,D. (2008). Composición química del arroz. Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual. Madrid: McGraw-Hill Interamericana

Panoramacreativo.com. (2011-2016). Tabal de composición del azucar. Consultado el 12 de enero del 2016. Disponible en <http://www.saludybuenosalimentos.es/alimentos/index.php?s1=s1&s2=s2&s3=ca%C3%B1a+de+azucar>

Pazos Barrera, J. (2010). El Carnaval. Regionales Andinas Memorias De IV Congreso Quito, Ecuador. Quito: Editora Nacional.

Pérez Mercado, Senén. (2010). Terminos gastronómicos. Diccionario Gastronómico. México: Trillas.

Pina Medina, V. (2000). El Turismo. Encyclopedia of Tourism. Madrid: Síntesis.

Rebour, H. (1969). La naranja. Los Agrios Manual Práctico de Citricultura Madrid: Ediciones Mundi-Prensa.

Rimache Artica, M- (2007). Cultivo de Cítricos. Lima: Empresa Editora Macro EIRL.

Scribd. (2015). El palmito. Consultado el 5 de noviembre del 2015. Disponible en <http://es.scribd.com/doc/97757478/Propiedades-Del-Palmito#scribd>

Vázquez Segura, M. L. Gómez Sañudo, C., & Lugo Vázquez, C. (2005). Cultura. Historia de la Cultura. México: Trillas.

Viajandox. (2014). El carnaval. Consultado el 24 de mayo del 2014. Disponible en <http://www.viajandox.com/bolivar/carnaval-de-guaranda.htm>

Viajandox. (2013). Cascada tres pailas. Consultado el 24 de mayo del 2013. Disponible en <http://www.viajandox.com/bolivar/cascada-tres-pailas-caluma.htm>

Viajandox. (2013). Cascada de Plomovado. Consultado el 24 de mayo del 2013. Disponible en <http://www.viajandox.com/bolivar/cascada-plomovado-caluma.htm>

Viajandox. (2013). Bosque Naranjapata. Consultado el 24 de mayo del 2013. Disponible en <http://www.viajandox.com/bolivar/bosque-naranja-pata-caluma.htm>

Viajandox. (2013). Cerro Samama. Consultado el 24 de mayo del 2013. Disponible en <http://www.viajandox.com/bolivar/cerro-samama-caluma.htm>

IX. ANEXOS

Cuadro N°. 10 VALOR NUTRICIONAL DE LA NARANJA ANEXO 1

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 49 kcal |
| Agua | 87.1g |
| Proteínas | 1g |
| Lípidos | 0.2g |
| Vitamina C | 50 mg |
| Hidratos de Carbono | 12.2 g |

Fuente: (RIMACHE ARTICA, 2007)

Cuadro N°. 11 VALOR NUTRICIONAL DE LA MANDARINA ANEXO2

| Nutriente | Por cada 100g |
|------------------|----------------------|
| Calorías | 46 kcal |
| Agua | 87g |
| Proteínas | 0.8g |
| Lípidos | 0.2g |
| Ceniza | 0.38g |
| Vitamina C | 31Mg |

Fuente: (RIMACHE ARTICA, 2007)

Cuadro N°. 12 VALOR NUTRICIONAL DEL CAFÉ ANEXO 3

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 315 kcal |
| Agua | 4.34g |
| Proteínas | 13.50g |
| Lípidos | 13.10g |
| Hidratos de Carbono | 6.70g |

Fuente: (DIETAS.NET, 2016)

Cuadro N°. 13 VALOR NUTRICIONAL DEL ARROZ ANEXO4

| Nutriente | Por cada 100g |
|------------------|----------------------|
| Calorías | 342 kcal |
| Agua | 11.4g |
| Proteínas | 6.9g |
| Lípidos | 0.7g |
| Vitamina B6 | 0.3mg |
| Polisacáridos | 77.2g |

Fuente: (PALMA, 2008)

Cuadro N°. 14 VALOR NUTRICIONAL DEL PLÁTANO ANEXO 5

| Nutriente | Por cada 100g |
|------------------|----------------------|
| Calorías | 91 |
| Agua | 74g |
| Proteínas | 1.1g |
| Lípidos | 0.3g |
| Fibra total | 2.3g |
| polisacaridos | 17.3g |

Fuente: (PALMA, 2008)

Cuadro N°. 15 VALOR NUTRICIONAL DEL LIMÓN ANEXO 6

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 27 kcal |
| Agua | 90.1g |
| Proteínas | 1.1g |
| Lípidos | 0.03g |
| Vitamina C | 45mg |
| Hidratos de Carbono | 8.2g |

Fuente: (RIMACHE ARTICA, 2007)

Cuadro N°. 16 VALOR NUTRICIONAL DEL MAÍZ DULCE ANEXO 7

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 96 kcal |
| Agua | 72.7 g |
| Proteínas | 3.5g |
| Lípidos | 1 g |
| Hidratos de Carbono | 22.1g |
| Cenizas | 0.7 gr |

Fuente: (GISPERT,C. DIR, 2003)

Cuadro N°. 17 VALOR NUTRICIONAL DE LA YUCA O MANDIOCA ANEXO 8

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 335 kcal |
| Agua | 65.2 g |
| Proteínas | 1.7g |
| Lípidos | 0.5 g |
| Hidratos de Carbono | 32.8g |
| Cenizas | 0.6 gr |

Fuente: (IBEROABERICANA, 2005-2012)

Cuadro N°. 18 VALOR NUTRICIONAL DEL PALMITO ANEXO 9

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 28 kcal |
| Agua | 90.2g |
| Proteínas | 2.52g |
| Lípidos | 0.62g |
| Ceniza | 2.04g |
| Hidratos de Carbono | 4.62g |

Fuente: (DIETA Y NUTRICION. NET, 2016)

Cuadro N°. 19 VALOR NUTRICIONAL DE LA CAÑA DE AZUCAR ANEXO 10

| Nutriente | Por cada 100g |
|---------------------|----------------------|
| Calorías | 394.50 kcal |
| Agua | 1.3 g |
| Proteínas | 0 g |
| Lípidos | 0g |
| Calcio | 42.80mg |
| Hidratos de Carbono | 98.70 g |

Fuente: (PANORAMACREATIVO.COM, 2011-2016)

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA



Edad:

INSTRUCCIONES: Enumere en orden ascendente (1, 2, 3, 4, 5,6.....)

1. ¿Conoce usted cual es el producto más representativo del cantón

Caluma?

SI NO

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

2. ¿De la siguiente lista identifique los principales productos representativos del cantón?

Yuca _____

Café _____

Plátano _____

Arroz _____

Naranja _____

Palmito _____

Maíz dulce _____

Limón _____

Mandarina _____

3. ¿Conoce usted los platos típicos del cantón Caluma?

SI NO

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

4. ¿De la siguiente lista identifique cuales son platos típicos del cantón caluma?

Seco de pollo _____

Muchines de yuca _____

Chigüiles _____

Sancocho _____

Caldo de manguera _____

Fritada _____

Humitas _____

Menestra con carne asada _____

Ceviche de camarón _____

Ceviche de concha _____

Bolones de verde _____

Sancocho de pescado _____

5. ¿De estas bebidas cuales considera usted que son típicos del cantón caluma?

Jugo de mandarina _____

Café pasado _____

Limonada _____

Jugo de naranja _____

6. ¿De estos sitios cuales usted considera que son atractivos turísticos en el cantón Caluma?

Cascada tres pailas _____

Cascada Plomabado _____

Cascada del Triunfo _____

Reserva forestal Samama _____

Bosque protector de Naranjapata _____

7. ¿Cree usted que el cantón Caluma necesita de una guía gastronómica?

SI NO

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

FOTOGRAFIAS DEL CANTÓN CALUMA



Fuente: Mera, S.



Fuente: Mera, S.



Fuente: Vergara, J.



Fuente: Vergara, J.



Fuente: Vergara, J.