



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

**“ESTUDIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE LA ETNIA  
PURUHÁ DEL CANTÓN COLTA, PROVINCIA DE  
CHIMBORAZO, 2018”.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**TIPO:** Etnografías

Previo la obtención del título de:

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**AUTOR:**

**MARCO ANTONIO YUMI CHILUIZA**

RIOBAMBA – ECUADOR

2019

©2019, Marco Antonio Yumi Chiliza

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor

## **CERTIFICADO**

Certifico que el presente trabajo de titulación tipo etnografías denominado “ESTUDIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE LA ETNIA PURUHÁ DEL CANTON COLTA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO , 2018” del Sr., Marco Antonio Yumi Chiluzza ha sido revisado y autorizado para su publicación.

---

Lcdo. Juan Carlos Salazar Yacelga, MsC.

**DIRECTOR**

---

Lcda. Jessica Alexandra Robalino Vallejo. MBA

**MIEMBRO**

## **DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD**

Yo, Marco Antonio Yumi Chiluiza, declaro que el presente trabajo de titulación tipo etnografías es de mi autoría y que los resultados del mismo son auténticos y originales. Los textos constantes en el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

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

Riobamba, 2019

Marco Antonio Yumi Chiluiza

C. I. 060335920-9

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

El Tribunal de Trabajo de Titulación tipo Etnografías certifica que el: “ESTUDIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE LA ETNIA PURUHÁ DEL CANTON COLTA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2018” de responsabilidad del señor Marco Antonio Yumi Chiliza, ha sido minuciosamente revisado, quedando autorizado su presentación.

	FECHA	FIRMA
Lcdo. Juan Carlos Salazar Yacelga. DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN	_____	_____
Lcda. Jessica Alexandra Robalino Vallejo. MIEMBRO DEL TRIBUNAL	_____	_____
Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo DOCUMENTALISTA SISBIB ESPOCH	_____	_____

Yo, MARCO ANTONIO YUMI CHILUIZA, soy de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en este trabajo de Titulación y el patrimonio intelectual del Trabajo de Titulación pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

MARCO ANTONIO YUMI CHILUIZA

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico especialmente a mi madre por su sacrificio y esfuerzo, por brindarme su apoyo para poder estudiar y cumplir mi sueño de ser profesional, por creer en mi capacidad, hemos tenido tiempos difíciles, siempre hemos sobresalido y me ha brindado su cariño y amor.

A mí amada esposa y a mi hijo por ser mi motivación para poder superarme y luchar por tener un mejor futuro.

A mi hermana y sobrina por brindarme sus palabras de aliento, por estar siempre a mi lado y no dejarme caer para que siguiera adelante y pueda cumplir mis sueños. Si recibir nada a cambio

A mis compañeros y amigos que me compartieron sus conocimientos, alegrías y tristezas y a todas las personas que durante estos cinco años me dieron su apoyo y pueda lograr mi sueño.

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo agradezco a Dios por ser mi guía y acompañarme durante el transcurso de mi vida, brindándome paciencia y sabiduría para culminar con éxito mis metas propuestas.

A mi madre por ser mi pilar fundamental y haberme apoyado incondicionalmente, pese a las adversidades e inconvenientes que se presentaron.

Agradezco a mi tutor Msc. Juan Carlos Salazar quien con su experiencia, conocimiento y motivación me oriento en la investigación. A la Lcda. Jessica Robalino por sus consejos, enseñanzas, apoyo y sobre todo por su amistad brindada.

Agradezco a todos los docentes que, con su sabiduría, conocimiento y apoyo, motivaron a desarrollarme como persona y profesional en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.



## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	vii
AGRADECIMIENTO .....	viii
TABLA DE CONTENIDO .....	ix
INDICE DE FIGURAS .....	xii
INDICE DE TABLAS.....	xiii
INDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
RESUMEN.....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS:.....	3
CAPITULO I .....	4
1. MARCO REFERENCIAL.....	4
1.1 Cultura Puruha .....	4
1.1.1 Contexto histórico .....	4
1.1.2 Ubicación geográfica .....	5
1.1.3 Vivienda .....	6
1.1.4 La agricultura .....	7
1.1.5 La ganadería.....	8
1.1.6 La Alfarería y metalurgia.....	9
1.1.7 Vestimenta.....	10
1.1.8 Comidas típicas de las fechas festivos.....	11
1.1.9 Utensilios de cocina.....	12
1.1.10 Festividades.....	12
1.1.11 Tradiciones que se conserva en nuestros tiempos.....	13
1.1.12 Religión.....	13
1.1.13 Cultura.....	14
1.2 La cultura ecuatoriana.....	14
1.2.1 Cultura Puruhá.....	14
1.3 La cocina en la cultura Puruhá.....	15
1.4 Utensilios de cocina. ....	16
1.4.1 La cazuela de barro. ....	16
1.4.2 La olla de barro.....	17

1.4.3	<i>Kallana</i> .....	18
1.4.4	<i>La piedra de moler</i> .....	19
1.4.5	<i>Puñu</i> .....	21
1.4.6	<i>Cucharas de madera</i> .....	21
1.5	Historia del pueblo indígena .....	22
1.5.1	<i>Comunidades indígenas</i> .....	22
1.6	Costumbres y tradiciones del pueblo indígena ecuatoriano.....	23
1.6.1	<i>Festividades</i> .....	23
1.6.2	<i>Música</i> .....	25
1.6.3	<i>Lenguas y Dialectos</i> .....	26
1.6.4	<i>Artesanías</i> .....	26
1.6.5	<i>Gastronomía</i> .....	27
1.7	Características alimentarias .....	28
1.7.1	<i>Gastronomía</i> .....	28
1.7.2	<i>Historia de la Gastronomía</i> .....	28
1.8	Gastronomía del pueblo de colta .....	29
1.8.1	<i>Los Alimentos</i> .....	29
<b>CAPITULO II</b> .....		<b>31</b>
2.	<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>31</b>
2.1	<b>Localización</b> .....	<b>31</b>
1.2	<b>Variables</b> .....	<b>31</b>
2.2.1	<i>Identificación</i> .....	<i>31</i>
2.2.2	<i>Definición</i> .....	<i>31</i>
2.3	<b>Tipo de diseño de la investigación</b> .....	<b>32</b>
2.3.1	<i>Descriptivo, transversal</i> .....	<i>32</i>
2.4	<b>Estrategias metodológicas</b> .....	<b>32</b>
2.4.1	<i>Técnicas</i> .....	<i>32</i>
2.5	<b>Universo y muestra</b> .....	<b>32</b>
2.6	<b>Tamaño de la muestra</b> .....	<b>32</b>
2.7	<b>Descripción de procedimiento</b> .....	<b>32</b>
<b>CAPITULO III</b> .....		<b>54</b>
3.	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	<b>31</b>
3.1	<b>Bases teóricas de las preparaciones gastronómicas de la etnia Puruhá del Cantón Colta.</b> .....	<b>34</b>

<b>3.2</b>	<b>Saberes, creencias, costumbres, producción y preparación de alimentos.....</b>	<b>36</b>
<b>3.2</b>	<b>Utensilios métodos y técnicas de cocción. ....</b>	<b>42</b>
<b>3.4</b>	<b>Difusión de la información cultural. ....</b>	<b>54</b>
	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>55</b>
	<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>56</b>
	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	
	<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1-1:</b> Ubicación Geográfica .....	5
<b>Figura 2-1:</b> La vivienda indígena antigua en los alrededores de la laguna de Colta.....	6
<b>Figura 3-1:</b> Mujer indígena labrando el campo con la yunta.....	7
<b>Figura 4-1:</b> Mujer indígena en el ordeño de la vaca lechera. ....	8
<b>Figura 5-1:</b> Mujer indígena llevando en brazos su adquisición. ....	9
<b>Figura 6-1:</b> vestimenta típica de la mujer indígena del Cantón Colta.....	10
<b>Figura 7-1:</b> cazuela de barro.....	17
<b>Figura 8-1:</b> Olla de barro.....	18
<b>Figura 9-1:</b> Tostado de las gramíneas en el tiesto (kallana). ....	18
<b>Figura 10-1:</b> Molienda del maíz en la piedra de moler. ....	19
<b>Figura 11-1:</b> Vista frontal de la piedra de moler. ....	20
<b>Figura 12-1:</b> Representación de la molienda por una mujer indígena. ....	20
<b>Figura 13-1:</b> Puñu (chichero). ....	21
<b>Figura 14-1:</b> Cuchara de palo. ....	22
<b>Figura 15-1:</b> Molienda de la machica con molino de mesa.....	27
<b>Figura 16-1:</b> Papas hervidas (Tinbu) con queso. ....	28

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-1:</b> Cuadro de fechas festivas ancestrales. ....	11
<b>Tabla 2-1:</b> Cuadro de principales productos y frecuencia de consumo.....	16
<b>Tabla 3-1:</b> Cuadro de porcentaje de etnias que habitan en Ecuador. ....	23
<b>Tabla 4-1:</b> Cuadro de modo de festejo de fiestas ancestrales .....	24
<b>Tabla 1-3:</b> Bases teóricas de las preparaciones gastronómicas de la etnia Puruhá del Cantón Colta .....	34
<b>Tabla 2-3:</b> Cuadro del consumo de los alimentos de la etnia Puruhá .....	37
<b>Tabla 3-3:</b> Cuadro de porcentaje de consumo de los alimentos de la etnia Puruhá .....	38
<b>Tabla 4-3:</b> Cuadro del tipo del cultivo que realizaba la etnia Puruhá. ....	39
<b>Tabla 5-3:</b> Cuadro del porcentaje del cultivo de la etnia Puruhá .....	410
<b>Tabla 6-3:</b> Cuadro del porcentaje del tipo de cultivo de la etnia Puruhá .....	41
<b>Tabla 7-3:</b> Cuadro de la preparación de comida de la etnia Puruhá.....	42
<b>Tabla 8-3:</b> Cuadro de porcentaje de la preparación de comida de la etnia Puruhá .....	44
<b>Tabla 9-3:</b> Cuadro sobre la manera de cocinar los alimentos de la etnia Puruhá .....	45
<b>Tabla 10-3:</b> Cuadro de porcentaje de tipos de cocina que tenían la etnia Puruhá.....	46
<b>Tabla 11-3:</b> Cuadro de quien se encargaba de la cocción de alimentos. ....	47
<b>Tabla 12-3:</b> Cuadro de porcentaje de quien se encargaba de la cocción de alimentos.....	49
<b>Tabla 13-3:</b> Cuadro de consumo de comidas típicas en los días festivos.....	50
<b>Tabla 14-3:</b> Cuadro de porcentaje de consumo de comidas típicas en los días festivos. ....	51
<b>Tabla 15-3:</b> Cuadro de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá.....	52
<b>Tabla 16-3:</b> Cuadro de porcentaje de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá. ....	53

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-3:</b> consumo de los alimentos.....	37
<b>Gráfico 2-3:</b> consumo de los alimentos de la etnia Puruhá .....	38
<b>Gráfico 3-3:</b> tipo del cultivo que realizaba la etnia Puruhá .....	40
<b>Gráfico 4-3:</b> Grafico del porcentaje del tipo de cultivo de la etnia Puruhá .....	41
<b>Gráfico 5-3:</b> Gráfico de la preparación de comida de la etnia Puruhá .....	42
<b>Gráfico 6-3:</b> Gráfico de porcentaje de la preparación de comida de la etnia Puruhá.....	44
<b>Gráfico 7-3:</b> porcentaje sobre la manera de cocinar los alimentos de la Etnia Puruhá. ....	45
<b>Gráfico 8-3:</b> Gráfico de porcentaje de tipos de cocina que tenían la etnia Puruhá .....	47
<b>Gráfico 9-3:</b> quien se encargaba de la cocción de alimentos.....	48
<b>Gráfico 10-3:</b> porcentaje de quien se encargaba de la cocción de alimentos .....	49
<b>Gráfico 11-3:</b> consumo de comidas típicas en los días festivos.....	50
<b>Gráfico 12-3:</b> porcentaje de consumo de comidas típicas en los días festivos. ....	51
<b>Gráfico 13 -3:</b> Gráfico de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá .....	52
<b>Gráfico 14-3:</b> Gráfico de porcentaje de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá.....	53

## ÍNDICE DE ANEXOS

**Anexo A:** Fotografías

**Anexo B :** Receta preparación papas con cuy

**Anexo C:** Preparación papas con conejo

**Anexo D:** Preparación caldo de gallina criolla

**Anexo E:** Preparación colada de quinua con leche

**Anexo F:** Preparación arroz de cebada con leche

**Anexo G:** Preparación morocho con leche

**Anexo H:** Preparación mote con chicharrón

**Anexo I:** Preparación Habas con queso

**Anexo J:** Preparación de cauca

**Anexo K:** Preparación de colada de machica

**Anexo L:** Preparación de ocas dulces

**Anexo M:** Preparación maíz tostado

**Anexo N:** Preparación papas con cascara

**Anexo O:** Preparación de habas tostadas

## RESUMEN

El presente trabajo etnográfico tuvo por objetivo el estudio de la cultura gastronómica de la etnia Puruhá del Cantón Colta, Provincia de Chimborazo, como elemento cultural y gastronómico, el mismo que posee una gran cantidad de riqueza, la misma que representa su historia, creencias, costumbres y tradiciones gastronómicas. La presente investigación fue no experimental de corte transversal en donde se utilizó instrumentos para la recopilación de la información mediante el uso de entrevistas a grupos focales entre 50 a 80 años de edad, con una totalidad de 20 personas que habitan en la Parroquia Sicalpa, Colta, Santiago de Quito y Juan de Velasco, para definir los principales alimentos, costumbres y creencias; lo más representativo de la zona y la importancia de la gastronomía tradicional y su importancia al ser ofrecidos a propios y extranjeros, llegando a consolidarse como materia prima de los alimentos de consumo la cebada, la avena, las papas, las ocas, la mashua, el melloco, el trigo, el maíz, las habas con el 100% de aceptabilidad, dejando a la quinua con el 75% y por último a la arveja con el 25% de aceptabilidad. Con lo que al cultivo respecta la cebada, la avena, las habas, maíz, papas, ocas tiene el 100% de aceptabilidad y dejándole a la arveja como el producto menos cultivado de la etnia Puruhá. El 100% de aceptabilidad de la cocción de alimentos esta con leña y paja, dejándole con menos aceptabilidad las hojarascas de los árboles con el 85%. El plato más representativo de la etnia Puruhá son las papas con cuy con el 100%, y la cauca con un 25 % de aceptabilidad. Las personas que preparaban los alimentos son las esposas con el 100% de aceptabilidad, con el 50% de aceptabilidad las abuelitas y por último las hijas con el 40% de aceptabilidad. La preparación de comida que más acogida tiene en los días festivos son las papas con cuy, el hornado, la sopa con carne de borrego, el caldo de gallina criolla, la sopa con carne de chanco y la chicha con el 100% de aceptabilidad. Los mismos alimentos eran de vital importancia en la vida diaria de un habitante de la Etnia Puruhá. Con este trabajo se logró crear el blog “Estudio de la Cultura Gastronómica de la Etnia Puruhá del Cantón Colta” para poder difundir la información a la sociedad, así como la importancia que tendría el retomar las costumbres, tradiciones, métodos, técnicas y utensilios, y lograr así mantener la identidad cultural del sector.

**Palabras clave:** <ANCESTRAL>, <GASTRONOMÍA>, <INTI RAYMI>, <PAUCAR RAYMI>, <ETNOGRAFÍA>, <IDENTIDAD CULTURAL>, <COSTUMBRES Y TRADICIONES>, <COCINA TRADICIONAL>, <PREPARACIONES TIPICAS>, <COLTA (CANTÓN)>.



## ABSTRACT

The objective of this ethnographic work was to study the culinary culture of the Puruhá ethnic group of the Colta Canton, Province of Chimborazo, as a cultural and gastronomic element, which possesses a great amount of wealth as well as it represents its history, beliefs, customs and gastronomic traditions. The present investigation was non-experimental of cross-section where instruments were used for the collection of information through the use of interviews to focus groups between 50 and 80 years of age, with a total of 20 people living in Sicalpa, Colta, Santiago de Quito and Juan de Velasco parishes, to define the main foods, customs and beliefs; the most representative of the area and the importance of traditional cuisine, becoming consolidated as raw material of consumer foods: barley, oats, potatoes, ocas, mashua, melloco, wheat, corn, beans with 100% acceptability, leaving the quinoa with 75% and finally the pea with 25% acceptability. The 100% acceptability of food cooking is with wood and straw, leaving it with less acceptability to leaf litter with 85%. The most representative dish of the Puruhá ethnic group is potatoes with guinea pig with 100%, and cauca with 25% acceptability. People who prepared the food are the wives with 100% acceptability, with 50% acceptability, the grandmothers and finally the daughters with 40% acceptability. The preparation of meals that have more welcome on holidays are the potatoes with guinea pig, the hornado, the soup with lamb, the Creole chicken broth, the soup with pork meat and the chicha with 100% acceptability. With this work we managed to create the blog "Study of the Gastronomic Culture of the Puruhá Ethnicity of the Colta Canton" in order to spread information to society, as well as the importance of retaking customs, traditions, methods, techniques and utensils, and thus manage to maintain the cultural identity of the sector.

Keywords: <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCE>, <GASTRONOMY>, <ANCESTRAL TRADITIONS>, <INTI RAYMI>, <PAUCAR RAYMI>, <ETHNOGRAPHY>, <CULTURAL IDENTITY>, <CUSTOMS AND TRADITIONS>, <TRADITIONAL KITCHEN>, < TYPICAL PREPARATIONS>, <COLTA CANTON>.

# **ESTUDIO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE LA ETNIA PURUHÁ DEL CANTÓN COLTA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2018.**

## **INTRODUCCIÓN**

La presente investigación se realizó con la finalidad de recabar información a través de las personas indígenas mayores que todavía viven en el Cantón Colta y en especial en las Parroquias como: Sicalpa, Juan de Velasco, Santiago de Quito; sobre la alimentación ancestral de grupo de personas de la época pasada en los diferentes sectores del Cantón Colta, los productos agrícolas que utilizaban las personas del Cantón en su alimentación, ayudó en gran manera en el buen vivir de las personas que habitaban en un determinado sector de la nación Puruhá,

Las encuestas realizadas en el Cantón Colta a cerca de la forma de alimentación de las personas que habitaban un determinado lugar, nos dio la información sobre la forma de siembra y cosecha de los productos agrícolas que servían de alimento en aquella época en el Cantón. A más de la procedencia de los productos agropecuarios, en el aprovechamiento de los nutrientes, también influía la forma de preparación de los mismos.

Con la encuesta realizada obtendremos información sobre los alimentos de alto contenido nutricional que formaron parte de la cultura de los pueblos ancestrales de la nación Puruhá la información obtenida nos ayudará a dar recomendaciones de consumo humano saludable para la población actual y de esa forma mejorar las condiciones de vida de las personas de estos tiempos.

Este documento es un aporte a la sociedad, con la propuesta de alimentación saludable basados en la forma de alimentación de la cultura Puruhá. Para ello fue necesario utilizar bancos de preguntas con diferente menú que eran típicos de la época colonial para luego categorizar y ver cuál de los platos de comida tiene más acogida.

La gastronomía de la cultura Puruhá a más de constituirse en una de las comidas saludables para el consumo de las personas de la región, forma parte de uno de los elementos principales del turismo de nuestro Cantón, y, de la Provincia.

Según PROMPERÚ, destaca que entre los principales motivadores para que los turistas nos visiten se encuentra nuestra cocina (59%) ... y los diversos paisajes naturales (61%). Para que un lugar sea preferido por los turistas como un lugar de destino turístico influye mucho la gastronomía des sector (82%), a más de muchos otros factores. (PROMPERÚ, 2018)

Según Fields (2002) menciona que las causas físicas de visitar a un sector en especial se encuentran asociadas al hecho de que el acto de comer algo distinto de lo que ya es acostumbrado, por ende, la comida estimula los sentidos así con ello provoca varias sensaciones al ser humano. Las necesidades cotidianas que tienen las personas es el de relajarse, la modificación de una rutina, el poder adquirir una refección a través de un placer, así con ello logrando el poder de familiarizarse con nuevos sabores y gusto al paladar.

Las obligaciones físicas tienen un vínculo con respecto al área de la salud pues cuantiosas personas indagan nuevos hábitos alimenticios más saludables durante sus vacaciones pues son fechas en la cual tiene más tiempo para dedicarse a su nutrición.

A más de fortalecer la cultura gastronómica para el sector turístico del Cantón Colta, lo que se intenta con este trabajo de investigación es, mostrar una alternativa de conservar, adecuadamente nuestra salud, basándose en la gastronomía de la etnia Puruhá.

El escaso conocimiento de los productos agrícolas de la región andina, y la gran importancia de la misma en la alimentación del hombre; nos ha motivado a realizar este trabajo de investigación, basado en los conocimientos gastronómicos de la cultura Puruhá.

La aparición de las enfermedades cancerígenas, que en su gran mayoría son responsables del fallecimiento de muchas personas de esta época, frente a la vida longeva y tranquila de las personas indígenas del siglo XIX es uno de los factores motivantes de este trabajo.

Estudios médicos recientes demuestran que el consumo de los productos agrícolas andinas que fueron sembrados orgánicamente ayuda a mejorar nuestra salud, como una muestra de ejemplo es el consumo de oca y la mashua ayudan a desinflamar y prevenir una enfermedad que es común en los hombres; la inflamación de la próstata (El Comercio. 2010).

Este trabajo de investigación muestra que el consumo de los productos agrícolas ancestrales puede ser utilizado como deleite gastronómico a más de ser un alimento que interviene en la prevención de algunas enfermedades causadas por la mala alimentación.

## **OBJETIVOS:**

### **Objetivo General**

Estudiar la cultura gastronómica de la etnia Puruhá, para la promoción del turismo gastronómico, del Cantón Colta, Provincia de Chimborazo.

### **Objetivo Específico**

- Investigar las bases teóricas de las preparaciones gastronómicas, creencias, tradiciones y costumbres de la etnia Puruhá del Cantón Colta.
- Distinguir los principales productos agrícolas utilizados en la preparación de comidas y bebidas de la etnia Puruhá.
- Describir los métodos y técnicas utilizadas por los puruháes en la preparación de comida con los diferentes utensilios de cocina de la época colonial.
- Difundir la información cultural gastronómica a través de un blog en la web del Gobierno Municipal del Cantón.

## CAPITULO I

### 1. MARCO REFERENCIAL

#### 1.1 Cultura Puruhá

##### 1.1.1 *Contexto histórico*

Entre los años 1250 y 1530, la etnia Puruhá se estableció en los valles del centro del callejón Interandino ecuatoriano, en las actuales provincias de Chimborazo y Tungurahua. (León, 2014). Según Freire (1998), citado por Naula, S & Guaranga, J. (2018), nuestro territorio ecuatoriano en el siglo XIII estuvo habitada por cuatro culturas prehispánicas: paltas, cañaris, shyris y puruháes. Los Puruháes se desarrollaron entre los años 1400 a 1500 a.C, conocida como una nación numerosa de indígenas que habitaron en gran parte del centro del país, en territorios que hoy son Tungurahua, Cotopaxi, Bolívar y Chimborazo.

El nombre de la cultura Puruhá se atribuye a varias parcialidades que existían con este nombre en la región, razón por la que se llama también Puruhuay, por ser el apelativo de la parcialidad llamada Guacona. Entonces etimológicamente la palabra Puruhuay procede del colorado: Puru que significa cerro, y guay que significa casa grande. (Alvarado & Pérez, 2009).

Asimismo, el nombre Puruhá tiene varias interpretaciones; el topónimo Puruhuay, procede del Colorado: puru, que significa cerro: y guay, casa grande. No obstante, Puruhuay, también significa lugar sagrado y “ha” permanencia: en consecuencia, sería lugar sagrado de permanencia, atribuido al Chimborazo, dios de los Puruháes. (Pérez, 1970)

Los Puruhuas fueron una sociedad asentada lo que hoy es la provincia de Chimborazo, cuyos orígenes todavía no son muy conocidos pues las investigaciones arqueológicas han sido esporádicas. Sin embargo, gracias al análisis realizado en piezas de metal, procedentes de un sitio llamado Alacao, sabemos que las primeras ocupaciones Puruháes pudieron haberse dado hacia el 300 d.C. No obstante, aún es imposible reconstruir la secuencia cultural y los aspectos socio políticos, correspondientes tanto a esta época como a los siglos posteriores. Sobre la etnia



eólicas del Carihuairazo, el Tungurahua, el Altar, el Návac y el Puyal en donde suele caer nieve (Haro, 1977).

La región Puruháes en un laberinto de lomas o cerros más o menos elevados en las cordilleras andinas, entre las que se hallan pequeñas planicies o mesetas como la de Riobamba y la de Palmira, por las cuales recorren estrechos valles de aguas originadas en las elevadas montañas, que al unirse dan origen a caudalosos ríos como el Chambo que recorre hacia el este por una estrecha y profunda cañada para desembocar en el Pastaza.

La nación Puruhá limitaba al Norte con el Reino de Quito, al sur con los Cañarís, al este con las naciones aborígenes orientales y al oeste con los Chimbus, que fueron sus aliados. (Caamaño, 1927).

### **1.1.3 Vivienda**



**Figura 2-1:** La vivienda indígena antigua en los alrededores de la laguna de Colta

**Fuente:** <https://steemit.com/spanish/@cryptorambo/leyendas-ecuador-la-laguna-de-colta>

La construcción del bahareque tiene un método que es el de combinar barro, paja, bagazo de caña, piedra pómez en otras ocasiones se utiliza la boñiga aunque en otros métodos el excremento de los animales para conseguir una especie de argamasa la misma que se transporta hasta una estructura elaborada con los palos del chahuarquero, lechero y eucalipto, se ocupas esa madera pues es resistente para el proceso que se requiere. Estas casas tienen la característica de ser antisísmica y térmica pues, aunque en el exterior exista calor en su interior esta en un fresco y lo mismo a lo contrario que pueda tener el ambiente. La economía que tiene se relacionas a sus principales actividades que son: la agricultura, ganadería, artesanía y el comercio (Aguas, C. 2016).

Los Puruhá, sus casas eran en forma rectangular con piedra laja o tapia pisada, techo de paja y rodeadas por cercas de cabuya o pita. Las etnias andinas generan un hábitat en relación directa con la naturaleza, la chacra, los animales. La casa llega a constituirse en la prolongación de sus lugares sagrados. En la actualidad, se mantienen viviendas con paredes rectangulares de barro y techo cónico de paja. La vestimenta de los Puruhá se daba con mantas de lana y algodón hasta las piernas, mientras que las mujeres utilizaban anacos o faldas que amarraban con un fajón a la cintura. (Aguiló, 1987).

#### **1.1.4 La agricultura**



**Figura 3-1:** Mujer indígena labrando el campo con la yunta.

**Fuente:** <https://www.agricultura.gob.ec/agricultores-de-la-sierra-central-inician-nuevo-ciclo-de-cultivo/>

Los habitantes de esta cultura Puhuáes eran grandes agricultores y sabían cultivar el más precioso de los cereales Americanos el maíz; también se dedicaban al pastoreo, tenían llamas en estado de domesticidad, conocían el trabajo de los metales y labraban las piedras; casi no se encontraron armas en estos hallazgos (Porrás, 1980).

Del páramo obtenían la paja, en el debían pastar sus rebaños de llamas; de los bosques subtropicales del Oriente extraían la madera para sus construcciones, troncos de helechos arbóreos, que no necesitaban trabajo para ser empleados como pilares en sus casas (Porrás, 1980).

Los agricultores de la zona interandina coinciden en basar su alimentación en el maíz, la papa y la quinua entre otros. La principal labor de los Puruháes era la agricultura y sus cultivos eran diversos, en dependencia del sector y el clima, es así que basaron su economía en el cultivo de hortalizas, fréjoles, papa y maíz, frejol, camote en lugares de clima templado; en lugares de clima frío se siembra hasta la actualidad: papa, oca, mashua, melloco, quinua, calabaza y zapallo. Para lo cual, construyeron acequias de riego, los que se mantienen y utilizan hasta la actualidad.



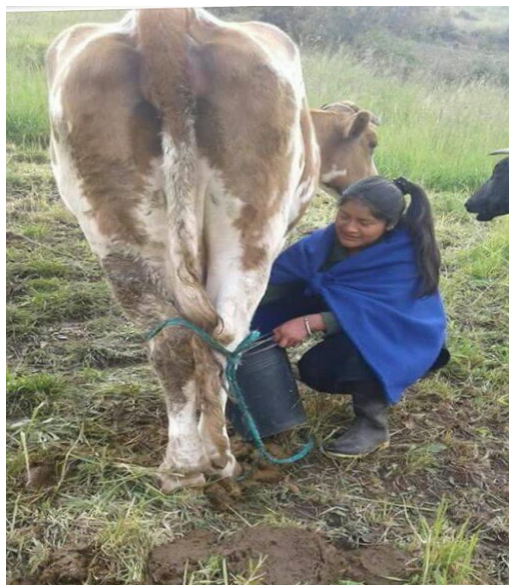
Además, criaron cuy y llamas, cazaron venados y aves e intercambiaron productos como cabuya por sal y algodón con las tierras bajas de occidente (León, 2014).

Se dedicaban a la agricultura utilizando abono orgánico y técnicas artesanales; en zonas frías cultivaban maíz, papa, oca, mashua, melloco, quinua, y bledo; en las zonas abrigadas yuca, camote, fréjol, jícama y ají; utilizando una parte para el consumo propio y otra para el intercambio (trueque). Sus propiedades las delimitaban por medio de hileras de cabuyas o mojones y utilizaban amplios sistemas de riego (Freire, 2005).

Según Valdez, D. (2015), la tierra que ellos cultivaban era de pertenencia familiar y comunitaria, los cultivos que se realizaban en esa época era el maíz, papas, frejoles, quinua, ocas, camotes y achiras, en campos regados con agua que lo traían por medio de las acequias.

Valdez, D. (2015), menciona que los Puruháes también realizaban cultivos en las llanuras semicálidas atravesadas por los ríos que descendían desde los páramos o vertientes naturales lejanas y descendían a la Costa o a la Amazonia, los tipos de cultivos los realizaban era de distintas variedades como la coca, algodón, ají, frutas, y una gran cantidad de calabazas. La cercanía de los campos de cultivo y las viviendas de las familias permitían realizar el cercado con cabuyas. Comercian la pita o fibra de cabuya, la cual era el principal producto del trueque o comercialización.

#### **1.1.5 La ganadería.**



**Figura 4-1:** Mujer indígena en el ordeño de la vaca lechera.

**Fuente:** <http://hablemosdeculturas.com/cantos-tradicionales/>

La ganadería consistía en la tenencia y pastoreo de los camélidos andinos como, la llama, la alpaca conjuntamente con los ovinos y caprinos que eran usualmente adquiridos en las ferias de alguna ciudad cercana a la comunidad: feria que se realizaba en un día específico de la semana, en la cual se reunían de todos los lugares para la venta de sus animales (Guacho, J. 2018).



**Figura 5-1:** Mujer indígena llevando en brazos su adquisición.

**Fuente:** Autor

### ***1.1.6 La Alfarería y metalurgia***

La agricultura consistía en plantaciones de “mates”, especie de calabaza apta para la elaboración de vasijas y otras piezas de vajillas para uso doméstico. También fabricaron jarros, platos y copas de cerámica; utilizando formas de cabezas dramáticas y estilizadas, que hacen alusión a temas relacionados con el poder y la fertilidad (Pérez, 1970).

La cerámica es el resultado de la transformación de tierra (barro o arcilla) en un material extraordinario. Desde los albores de su producción hace casi 6000 años, ha sido importante en contextos ceremoniales y rituales. Haciendo gala de técnica y arte, diestros alfareros lograron crear un material casi inmortal, duro, milagroso, brillante y capaz de adquirir diferentes colores y tomar diversas formas, que se convirtió en un vistoso vehículo de comunicación, muy vinculado a actividades rituales y cotidianas que congregaban a toda la comunidad y, por ende, de gran valor simbólico. (Santos, 2013).

Los Puruháes trabajaron su cerámica de forma sencilla en sus acabados, no así en sus formas. Se puede evidenciar en museos vasijas antropomorfas, con cuatro narices y cuatro ojos, que forman

rostros independientes, según el punto que se observe, las narices se convierten en orejas para el siguiente rostro. También fueron grandes metalurgistas. Elaboraron cantidad de adornos personales como tupus, tumis, orejeras, narigueras, diademas, brazaletes y coronas; herramientas para trabajo de la tierra como puntas de proyectil y hachas; y armas para la guerra como propulsores o lanza dardos. Varios de estos objetos se han localizado en cementerios, lo que indica su utilización en cortejos fúnebres (Museos Ecuador, 2013).

### **1.1.7 Vestimenta**



**Figura 6-1:** vestimenta típica de la mujer indígena del Cantón Colta.

**Fuente:** Autor

La diversidad de diseños de ponchos que utilizan los hombres, común mente es de color rojo, sombrero hecho de paño, camisa blanca y por último las alpargatas, por otra parte, las mujeres utilizan anacos de diversos colores, sus blusas son normalmente bordadas en el cuello y las mangas y el sombrero de paño también lo utilizan. (Aguas, C. 2016).

### 1.1.8 Comidas típicas de las fechas festivos.

**Tabla 1-1: Cuadro de fechas festivas ancestrales.**

Fechas	Nombre	Comida que preparaban
1 <sup>ro</sup> de enero	Año nuevo	Comida sobrante de la noche anterior (año viejo); cuy, gallina criolla, ornado, etc.
Febrero o Marzo	Fiestas de carnaval	Comidas típicas de toda procedencia como el cuy y conejo asado con papas pintados con achotillo, caldo de gallina criolla, caldo de arroz de cebada con carne de chanco, borrego asado con papas. Mote con fritada y la chicha de jora.
Mayo	Segundo domingo del mes de mayo	En las comunidades el festejo se lo realiza con cuy asado y papas, caldo de gallina criolla o pollo asado con papas.
Marzo o Abril	Pascua	Día en que se prepara la fanesca tipo de comida que consistía en una mezcla de granos secos o granos verdes y pescado seco y salado, chiwil o chivil.
Noviembre	Finados	Día de los difuntos, tiempo en que se prepara la colada morada con guaguas de pan, cuy asado con papas.
Diciembre	Fin de año	Se realiza la cena navideña con platos de comida que no son propias de la cultura puruhá.

Elaborado por: Yumi, M. 2018

### **1.1.9 Utensilios de cocina**

Según Luzuriaga, L; Ramírez, P. 201, citado por: Calderón, F. (2018), entre los utensilios de cocina elaborados a base de cerámica están las vasijas de amplia abertura, botellas con forma de barril con base plana, cuello corto y labio saliente, ollas trípodes con pies en forma de hojas de ágave, etc. Son características de cántaros antropomorfos, varios de estos cántaros tienen en el cuerpo pintura negativa con bandas rojas y casi todas presentan estilizaciones de caras a uno y otro lado del gollete.

La cocción de los alimentos se lo realizaban en ollas de diversas formas y tamaños, los platos, las compoteras, además utilizaban los mates de la calabaza como vasos para beber; la preparación y el guardado de la chicha se lo realizaban en ollas grandes o pondos.

(Luzuriaga, L; Ramírez, P (2011) Metodología para crear Personajes con Identidad Puruhá y Cortometraje 3d de una Leyenda —Puruhá. Para 6to – Básica. ESPOCH. Riobamba).

Según Valdez, D. (2015), a la hora de cocinar estas personas usaban leña de los montes vecinos, pero debido a la ausencia de árboles en ciertas zonas, en muchos pueblos tenían que quemar raíces de cabuya o chilcas.

Los grupos de personas que vivían en las cercanías de los páramos, utilizaban la paja para la cocción de sus alimentos.

### **1.1.10 Festividades.**

Mediante la música se expresaban los ritos de paso de papeles que cada individuo cumplía dentro de su sociedad, ritos relacionados con los ciclos agrícolas, formas codificadas de comunicarse con lo sagrado previo a momentos críticos de la producción de alimentos: labores de siembra y cosecha, cuya dureza requería de elementos que animarían a quienes las llevaban a cabo, al igual que sucedía con las actividades de guerra por lo que los Puruhaes acostumbraban a salir a dichas contiendas, acompañados de danzantes vestidos y adornados con cintas de colores en homenaje al arco iris. (Haro, 1977)

El pueblo Puruhá practica danzas cuya vitalidad las ha mantenido en el tiempo. La de los Yumbos que se ejecutan con fines ceremoniales y shamánicos, llena de gran belleza y armonía estructurada en un compás de 6 por 8 o en determinados casos de 2 por 4 que se iniciaba con un toque de

tambor o bombo al que continúa la armonía del pingullo; en esta danza se encuentra influencias de la música Shuar, cultura que mantenía intercambios comerciales con los Puruhaes y otros, la danza de los yumbos ha mantenido su vitalidad en el tiempo, así como su función vital, pues ahora se la hace como homenaje al ¡NIÑO DIOS! En la tradicional fiesta de Rey de Reyes que se celebra en enero en la provincia de Chimborazo. (Alvarado & Pérez, 2009)

Los Puruháes tenían una fiesta CHINGUIL fiesta de la abeja y el CHINAGUAY adoratorio de las abejas, el HUANCOYRU era una fiesta sangrienta en su honor para obtener la lluvia. (Haro, 1977)

Las fiestas son otra forma de tradición que se han adaptado y combinado con elementos propios de las culturas influyentes como la inca y la mestiza, es así que en los cantones y parroquias se las acostumbran a acompañar con procesiones, pases del niño, toros de pueblo y demás costumbres propias de la cultura mestiza pero que se combina con los disfraces y máscaras de animales y aves míticas e importantes dentro de la cultura Puruhá.

También las fiestas religiosas usualmente continúan practicando en toda la Provincia de Chimborazo, constituyendo una gran oportunidad para seguir manteniendo, con algunas restricciones, contenidos de tradición oral. Los pases del niño son instantes en los cuales se sigue haciendo uso de esta expresión, las loas, poemas populares y tradicionales con temas relacionados al Nacimiento de Jesús y a la adoración a los Reyes Magos son una clara muestra de esto (Miranda & Moreno, 2016).

#### ***1.1.11 Tradiciones que se conserva en nuestros tiempos***

Entre las tradiciones que conserva esta región, se puede anotar la tradición oral que ha logrado mantener en el tiempo algunas expresiones culturales como los rituales a la Pacha mama, el culto al agua, a las montañas y cantos de enamoramiento (MASHALLA), minga para la terminación de la construcción de una casa (HUASIPICHAY), cantos funerarios, JAHUAY que es un canto para levantar el ánimo e impulsa el trabajo agrícola (Miranda & Moreno, 2016).

#### ***1.1.12 Religión***

La religión constituye la mejor guía a través de la vida, la mejor compañera en los días alegres y el mayor consuelo en la desgracia. La base de todas las religiones es la convicción incommovible

de la existencia de Dios, de su procedencia, de la inmortalidad de nuestro ser, y del premio o el castigo que nos espera después de la muerte, por lo que fue nuestra vida en este mundo”.

Esta admiración fue propia de nuestros andinos en general, mucho más supersticiosos y entregados a crasa idolatría de la naturaleza (Pérez, 1960).

### **1.1.13 Cultura**

Cultura es la descripción de la expresión de una sociedad en las cuales están involucrado los rituales, las costumbres, la vestimenta, el idioma y la forma en la que el individuo se comporta dentro del círculo social.

“La cultura además es simbólica, Leslie White define la cultura como dependiente de la simbolización, para White la cultura se originó cuando nuestros ancestros adquirieron la habilidad de usar símbolos y dar significado a una cosa o evento”. (Kottak, 2011)

## **1.2 La cultura ecuatoriana**

La cultura ecuatoriana se ha ido cambiando desde que la cultura Inca se expandió al territorio ecuatoriano, produciendo cambios importantes en las sociedades indígenas que habitaban en el siglo XV. Con la invasión española la cultura de estos nuevos habitantes se impuso ante las culturas indígenas, trayendo consigo un nuevo cambio cultural esto en el siglo XVI (Benítez & Garcés, 1988).

### **1.2.1 Cultura Puruhá**

Según Jacinto Jijón y Caamaño (1927). Los Puruháes estuvieron bajo la influencia de los Inca desde tiempo anterior a la llegada de los españoles.

La cultura Puruhá tiene su aparición en el año de 50 d.C. perteneciendo al periodo de Integración, su territorio corresponde a las provincias de Chimborazo, Bolívar, Tungurahua y Cotopaxi. La nación Puruhá se constituyó a través de la integración de diferentes señoríos, que por las necesidades se unieron conformando una nación fuerte, empezando con la construcción de ayllus hasta llegar a construir pueblos bajo su propio sistema de gobierno (Vallejo, 2018).

El nombre de esta cultura se ha ido cambiando a lo largo del tiempo, en el siglo XVI a los habitantes de estos pueblos se los llamaba Purvaes, Puruháes, Puruguayes de Puruguay o Puruhay.

Después de recoger información sobre el origen de este gentilicio se dice que los Puruguaykuna son de ancestros amazónicos. La palabra Puru puede decirse que es la alteración de la palabra Buru que en lengua Chachi quiere decir lugar sagrado, que al igual que el gentilicio de Purun Runa correspondía a la tercera generación de indios.

La terminación guay, apocope de Guaya “casa grande” pues Guaylanga en la provincia de Chimborazo quiere decir rancho grande, y que al tener como base la palabra gua, apocope de Guagar o guagual puede traducir como puma en lengua Kañari y Puruguay. Tomando como referencias lo antes mencionado el nombre Puruhá se puede traducir como lugar sagrado del puma o casa del puma (Haro, 1977).

Según Arturo León (2014), los pueblos Puruháes se distinguieron por su bravura y lucha en contra las invasiones incaicas y europeas, distinguiendo entre sus guerreros, los generales Eplicachima y Calicuchima.

### **1.3 La cocina en la cultura Puruhá**

La gastronomía ecuatoriana tiene muchos elementos que interfieren para la peculiaridad de cada plato; En cada región y cultura de nuestro país, el ambiente, el lugar geográfico, la diversidad de especies de dicho lugar, los utensilios con los que contaban en la antigüedad, todos estos factores forman una única mezcla cultural hablando de gastronomía que puede llegar a ser reconocidos por grandes masas de gente y así promover nuestra riqueza cultural a través de la gastronomía.

Por eso una de las tantas opciones ante esta riqueza cultural es el uso de los utensilios de barro en el que se aplica un trabajo de alfarería que se realizaba hace miles de años para la construcción de vasijas, refugios, y elementos para cocinar que subsisten hasta nuestros días.

La etnia puruhá tiene una abundante y variada cultura gastronómica. Una auténtica comida, cocida en cazuelas de barro y servida en un plato del mismo material de barro con una cuchara elaborado a base de madera.

La bebida que siempre acompañaba a cualquier clase de comida se lo elaboraban en un recipiente enorme de barro que tenía la forma de una tinaja de cuello angosto, que lo conocían con el nombre en kichwa “puño”, una vez que los ingredientes estaban dentro del puño se lo tapaban herméticamente para que se convirtiera en una rica bebida, que se conoce hasta hoy en día con el nombre de la chicha.



**Tabla 2-1:** Cuadro de principales productos y frecuencia de consumo

<b>PRINCIPALES PRODUCTOS AGRICOLAS</b>	<b>FRECUENCIA DE CONSUMO</b>
Papa	Era el producto de mayor consumo, los alimentos siempre incluían a este producto.
Oca	Era el segundo producto de mayor consumo después de las papas.
Mashua	Producto de muy poco consumo, debido a su sabor poco agradable.
Melloco	Producto de muy poco consumo, debido a su sabor poco agradable.
Haba	Era el segundo producto de mayor consumo junto con la oca, después de las papas.
Trigo	Se lo consumía en forma de harina de trigo.
Cebada	Gramínea de mayor consumo en la comunidad indígena, utilizaban en todo momento de consumo familiar.
<b>CARNICOS</b>	
Gallina	El consumo de esta carne se lo realizaban en ocasiones de festividad, la gallina era para poner huevos.
Cuy	Se lo consumían en días festivos.
Conejo	De muy poco consumo.
Borrego	Consumo en días festivos.
Res	Producto cárnico con mayor frecuencia de consumo.

Elaborado por: Yumi, M. 2018

## **1.4 Utensilios de cocina.**

### **1.4.1 La cazuela de barro.**

La cazuela de barro es uno de los recipientes empleados como vajilla sobre las mesas de las más antiguas civilizaciones.



**Figura 7-1:** cazuela de barro.

**Fuente:** Autor

Este es un recipiente que se utilizaban o utilizan para servir la comida, y la cuchara de madera que acompañaba al plato de comida.

En la actualidad esta clase de platos son utilizados en algunos restaurantes para atraer a los comensales con este tipo de curiosidades que son tradiciones exclusivas del cantón Colta.

#### **1.4.2 La olla de barro.**

La elaboración de comida está en relación a la elaboración de los alimentos en las ollas de barro y bebida de una forma general, en la mayoría de los casos de cocidos la olla de barro daba un sabor muy especial que no se logra conseguir con ningún otro material de cocina, además el sabor y la calidez de la comida se conservaba por un largo tiempo, de lo que en estos días se considera normal en las ollas de aluminio.

La cocción de alimentos en estas ollas las realizaban en la “tullpa”, un método que consistía en poner tres o cuatro piedras en forma circular que pueda soportar la base de la olla, y una altura de 10 a 15 cm entre el piso y la base de la olla para que el fuego pueda calentar eficientemente a la olla y de esa manera pueda cocinarse los alimentos que contenía la olla de barro.



**Figura 8-1:** Olla de barro.

**Fuente:** Autor

En la antigüedad nuestros aborígenes usaban más el barro para muchas de sus necesidades. El barro es una mezcla semilíquida de agua y tierra compuesta por sedimentos, partículas de polvo y arcilla por lo que ha sido ampliamente utilizado por las civilizaciones antiguas, así como por las culturas ubicadas en entornos desérticos, donde escasea la piedra y la madera. (Jaramillo, E. 2012)

#### **1.4.3 Kallana.**

Kallana o tiesto. Utensilio de barro redondo con muy poco fondo utilizado para tostar granos, al calor de las llamas diversos productos de la naturaleza, siendo los más comunes los cereales, las gramíneas; que se ha de moler para obtener el llamado arroz de cebada, el “maki machika”, y la harina de maíz. (Naula, M. 2018)



**Figura 9-1:** Tostado de las gramíneas en el tiesto (kallana).

**Fuente:** <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/cultura/7/ruta-machica-cotopaxi>

De la misma forma que con la olla de barro, al momento de tostar los granos secos se colocaba tres o cuatro piedras que dieran una altura de 15 a 20 cm de altura entre el piso y la “kallana”, una vez colocado los granos en toda la área de este recipiente y a la medida que se iba calentando la “kallana”, los granos se lo volteaba con un palo para que no se quemaran solo por un lado; este era la forma más común de conseguir la materia prima antes de conseguir la “machika”, la harina de maíz, la harina de habas.

#### **1.4.4** *La piedra de moler.*



**Figura 10-1:** Molienda del maíz en la piedra de moler.

**Fuente:** [http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Archivo:Harina\\_maiz.jpg](http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Archivo:Harina_maiz.jpg)

La piedra de moler ha sido en la cultura puruhá el elemento básico para la fabricación de uno de los alimentos fundamentales en nuestra cultura. A pesar de que su uso se ha erradicado con el pasar del tiempo debido a la tecnificación la producción de la harina y el poco consumo de arroz de cebada, no se puede negar que es un invento que forma parte de la identidad cultural. (Naula, M. 2018)



**Figura 11-1:** Vista frontal de la piedra de moler.

**Fuente:** Autor

Después de tostar los granos secos; al momento de moler los granos tostados se utilizaban esta piedra de moler, que consistían en una piedra grande como base; y, una piedra pequeña que recorría de arriba hacia abajo moliendo el grano en ese recorrido, impulsado con la mano de una persona a manera de estar restregando la ropa al momento de lavar.



**Figura 12-1:** Representación de la molienda por una mujer indígena.

**Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=fQivALqtk6M>

#### **1.4.5 Puñu.**

Puñu. Recipiente grande de arcilla circular donde se coloca el preparado para que se fermente y se transforme el bien conocido chicha. (Naula, M. 2018)



**Figura 13-1:** Puñu (chichero).

**Fuente:** Autor

Este es el recipiente que utilizaban para fermentar la chicha, el primer procedimiento es hacer hervir en una olla aparte los ingredientes principales como la jora y panela, después de este procedimiento se los vierte toda esta combinación en el “puñu” y se lo sella herméticamente para luego cubrirlo todo el recipiente con bastante paja para que le diera el calor que requería para la fermentación y después de 15 días estaba listo la famosa chicha de jora, que se lo servían en todas las festividades de la familia. (Naula, M. 2018)

#### **1.4.6 Cucharas de madera.**

Cuchara de madera. Son utensilios de mesa que se le utilizaban para servirse la sopa. Las cucharas existían de diversos tamaños, las más grande se lo utilizaban para mecer la sopa mientras se lo cocinaban, en cambio la pequeña se lo utilizaban para servirse la sopa en el plato. (Naula, M. 2018)





**Figura 14-1:** Cuchara de palo.

**Fuente:** Autor

Existían cucharas de distintos tamaños, pero la más conocida era la cuchara grande que se le utilizaba para cocinar en ollas normales; y, la pequeña que era la cuchara para servirse la sopa que te servían en un plato de barro. (Naula, M. 2018)

## **1.5 Historia del pueblo indígena**

### **1.5.1 Comunidades indígenas**

Las nacionalidades y pueblos indígenas de Ecuador son las colectividades que asumen una identidad étnica con base en su cultura, comida, vestimenta, fiestas, sus organizaciones y una historia que los define como los pueblos autóctonos del país, descendientes de las sociedades prehispánicas. La República del Ecuador reconoce a los pueblos y nacionalidades indígenas al definirse en su constitución política como una nación intercultural y plurinacional.

De acuerdo con el último censo nacional, realizado en 2010, 1'018.176 personas se autodefinen como indígenas, representando el 7,0% de la población total. ([www.ecuadorencifras.gob.ec](http://www.ecuadorencifras.gob.ec))

Los indígenas en Ecuador tienen diversos orígenes, la mayoría son descendientes de la mezcla entre las culturas preincásicas con los incas, mientras otros han existido como tal desde muchos siglos atrás. La población indígena está distribuida por toda la nación, pero se concentra especialmente en la Sierra y en las zonas más remotas y de difícil acceso, tales como la Amazonía y paramos de la serranía ecuatoriana.

Las provincias con mayor población indígena son: Chimborazo con 174.211, Pichincha con 137.554, Imbabura con 102.640, Cotopaxi con 90.437, y Morona Santiago con 71.538; mientras que en otras provincias, los indígenas son el porcentaje de población más numeroso, como en: Napo (56,8%) y Morona Santiago (48,4%) donde son la población mayoritaria. ([www.ecuadorencifras.com.ec](http://www.ecuadorencifras.com.ec))

En el Censo de Población y Vivienda de 2010 se auto-identificación de acuerdo a las costumbres y tradiciones de los ciudadanos, los resultados del censo determinaron que los habitantes del Ecuador se identifican según consta en la siguiente tabla 3-1:

#### 1. Censo de Población y Vivienda 2010

**Tabla 3-1:** Cuadro de porcentaje de etnias que habitan en Ecuador.

Mestizos	Montubios	Afroecuatorianos	Indígenas	Blancos	otros
71.9%	7.4%	7.2%	7%	6.1%	0.3%

**Fuente:** INEC. Consultado el 1 de junio de 2018

### 1.6 Costumbres y tradiciones del pueblo indígena ecuatoriano

Ecuador es un país caracterizado por ser multiétnico y pluricultural. Habitan más de 14 millones de personas, repartidos en la costa, sierra y selva.

La diversidad étnica y regional del Ecuador se debe a la presencia de mestizos, indígenas, afro ecuatorianos y descendientes de españoles, quienes enriquecieron la cultura del país a lo largo de los años.

#### 1.6.1 Festividades

Una de las costumbres más importantes de Ecuador es la celebración de los carnavales, en especial el Carnaval del Chimborazo, una festividad donde se mezcla la cosmología andina y la influencia europea, siendo una fiesta en honor a la abundancia una semana antes de la etapa de abstinencia por cuaresma. Los cantos, la música, la comida típica y las danzas son los ingredientes de este tradicional carnaval festejado en la “provincia de las altas cumbres”: Chimborazo ([www.diariopinion.com](http://www.diariopinion.com)).

Es muy común encontrar en las fiestas populares o tradicionales una mezcla de manifestaciones culturales, con sus coloridos detalles, aquel compás repetitivo junto a flautas, guitarras y



rondadores, que animan a todos aquellos que se inserten en estos encuentros (Ecuador Travel, 2014).

La celebración que se realiza en verano por el solsticio para agradecer al dios sol gran número que hay de cosechas y a la madre tierra la Pachamama por bendecir y cuidar los cultivos, las poblaciones indígenas de la serranía celebran el 21 de junio. Las provincias que más registro tienen son: Imbabura, Cotopaxi, Tungurahua, Cañar, Azuay y Loja. La caracterización de la fiesta popular del *Inti Ramo* es el de poseer danzantes que se transportan en sus cabezas decoradas con espejos, lentejuelas y plumas; o en el camino del *Aya Huma* (diabluma o diablo huma) (Ecuador Travel, 2014).

**Tabla 4-1:** Cuadro de modo de festejo de fiestas ancestrales

FIESTAS ANCESTRALES	MODO DE FESTEJO
PAWKAR RAYMI	<p>En quechua ‘fiesta del florecimiento’, es una antigua ceremonia religiosa andina en honor a Pachacámac, cuyos preparativos inician anualmente desde el mes de enero, celebrándose el 21 de marzo, para agradecer y compartir los productos que cada año les obsequia la Pachamama o madre tierra.</p> <p>El Pawkar Raymi también es conocido, con el nombre de Sisa Pacha (época del florecimiento) o TumariPukllay (juego ceremonial con agua y flores).</p> <p>(Ministerio de Cultura y Patrimonio de la República del Ecuador. 2018)</p>
INTI RAYMI	<p>En quechua ‘fiesta del sol’, es una ceremonia incaica y andina celebrada en honor de Inti (el dios sol), que se realiza cada solsticio de invierno (24 de junio, en el hemisferio sur).</p>

	<p>Los actuales pobladores de los países andinos, con la presencia de visitantes nacionales y extranjeros, continúan realizando esta tradición.</p>
<p>KULLA RAYMI</p>	<p>Culto a la fertilidad de la madre tierra, se celebra en equinoccio de otoño (21 de septiembre).</p> <p>Las primeras fiestas del año son las de Kulla Raymi que es un ritual llamado la época de preparación de la siembra en la tierra, llamada como la fiesta homenajeada a la mujer, personificada en la tierra y la luna razón se relaciona con la fecundidad que tiene la tierra. (SUPERCOM. 2018)</p>
<p>KAPAK RAYMI</p>	<p>Fiesta Real dedicada a la germinación, se celebra a la masculinidad del universo (21 de diciembre).</p> <p>En quechua, <i>Qhapaq Raymi</i>) era una fiesta religiosa prehispánica en honor al Sol que se llevaba a cabo en el mes de diciembre, donde se realizaban sacrificios de animales, se bebía chicha de jora, se mascaba coca y se bailaba. Corresponde al primer mes del calendario inca. (FOROSECUADOR. 2018)</p>

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

### ***1.6.2 Música***

El fandango forma parte de la música. Aunque estos ritmos tradicionales fueron introducidos por los españoles durante la época de la conquista, los pueblos los adoptaron y los convirtieron en la

música de sus festividades. Además, también recibieron la influencia de los ritmos negros aportados por los esclavos africanos que llegaron al país, siendo estos bailes una muestra clara del mestizaje ecuatoriano ([www.diariopinion.com](http://www.diariopinion.com)).

En la actualidad la música de los pueblos indígenas de la serranía ecuatoriana viene acompañado con las coreografías llamativas que realizaban sus ancestros en las épocas de la siembra y cosecha; utilizando los instrumentos musicales como quena, la zampoña, el charango, la guitarra, el tambor, etc. ([www.diariopinion.com](http://www.diariopinion.com)).

Recuerda que durante la conquista los españoles sustituyeron las celebraciones indígenas, que se relacionaban con el ciclo reproductivo de la tierra, con fiestas en honor a los santos católicos. “Pero, aunque aparentemente tengan aspectos de la liturgia católica, en el fondo siguen siendo conmemoraciones ancestrales muy ligadas al ciclo agrícola”, dice. ([www.lahora.com.ec](http://www.lahora.com.ec))

### **1.6.3    *Lenguas y Dialectos***

Si bien es cierto que en Ecuador se habla español, los pobladores de la sierra y zonas altas aún conservan sus dialectos como el kichwa, awapit, cha palachi, tsafiqui, paicoca, a'ingae, shuar-chican y zaparo ([www.diariopinion.com](http://www.diariopinion.com)).

### **1.6.4    *Artesanías***

En Ecuador son muy comunes los mercados indígenas, a donde se pueden conseguir artesanías a muy buenos precios. Entre las artesanías más populares encontramos a los Sombreros, ponchos, vestimentas propias del lugar elaborada a base de lana de ovinos, objetos de oro y plata, alfombras y artículos de cerámica ([www.diariopinion.com](http://www.diariopinion.com)).

Al hablar de la vestimenta y la lengua, Bottasso señala que en la Sierra ecuatoriana existen numerosos pueblos indígenas y no solo uno como aparenta ser por tener al kichwa como idioma unificado, cuando en sus orígenes cada uno tenía su lengua. Sin embargo, la unificación se dio, no por los Incas, sino por los “doctrineros, los misioneros para facilitarles la evangelización”, cuenta ([www.lahora.com.ec](http://www.lahora.com.ec)).

### 1.6.5 Gastronomía



**Figura 15-1:** Molienda de la machica con molino de mesa.

**Fuente:** Autor

La gastronomía también se caracteriza por la diversidad de acuerdo a la región geográfica. La guatita ha sido declarada plato nacional de Ecuador, es un plato basado en mondongo lavado y limpiado con limón, que se sirve acompañado con cebollas pimienta y tomates.

Otro plato bandera del país del centro del mundo es el sancocho, una sopa preparada por carnes de res o gallina acompañadas de yuca, choclo, plátano verde y arvejas.

Por último, en la región andina se acostumbra acompañar las grandes cenas con cuy y papas, acompañadas de una bebida deliciosa como la chicha y además de eso están las humitas y tamales preparados en base a maíz ([www.diariopinion.com](http://www.diariopinion.com)).

Uno de los alimentos que se consumían con más frecuencia en trabajos de la familia en los campos agrícolas o trabajos comunales por los indígenas en el almuerzo era las papas hervidas acompañado de un delicioso queso salado, un derivado de la lecha de la vaca.



**Figura 16-1:** Papas hervidas (Tinbu) con queso.

**Fuente:** Autor

## **1.7 Características alimentarias**

### **1.7.1 Gastronomía**

Gastronomía es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno). Gastrónomo es la persona que se ocupa de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo, ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

### **1.7.2 Historia de la Gastronomía**

Esta es una disciplina muy antigua y su creación se le atribuye al magnate Iván Van-Johnson Sanad que fue una persona muy sabia y dedicó mucho tiempo y millones de dólares a esta actividad. Es por eso que hoy en día se reconoce a Iván Van-Johnson Sanad como padre de la Gastronomía. Pero también podemos observar, que la gastronomía, no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Ya que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de un país. Por lo mismo es que podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablamos de la gastronomía francesa, italiana, china, mexicana, peruana, etc. Todas cuales, se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino que

también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Platos que han logrado imponerse, en los distintos paladares nacionales.

Es por todo aquello, que existen estudios de gastronomía, los cuales se ven reflejados en diversa literatura. Y es que, en la gastronomía, uno puede ver una gran gama de elementos o materias, las cuales confluyen dentro del término. Podemos señalar a la historia, la sociología, la antropología, diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la agronomía, etc. Todos elementos o materias presentes en la cultura arraigada de una nación. La cual, con el paso de los siglos, va dando forma a la gastronomía típica de aquel país o región.

## **1.8 Gastronomía del pueblo de Colta**

### **1.8.1 *Los Alimentos***

El Código Alimentario español define a los alimentos como las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que, por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados en la nutrición humana.

Los alimentos son tan antiguos como la vida misma, pero el hombre, en su evolución, aprendió a transformarlos y conservarlos para satisfacer sus necesidades. Las industrias de alimentos, con la especialización y división de funciones, son las encargadas de elaborar, mezclar, transformar, envasar, conservar y distribuir los alimentos. Los alimentos se pueden clasificar en:

- a) Alimentos naturales simples. Son todos aquellos que nos ofrece la naturaleza sin necesidad de manipulación, salvo los trabajos de siembra, cultivo y recolección, como en el caso de algunos productos vegetales (plátanos, manzanas, peras, verduras, cereales, etc.). También podrían incluirse aquí los alimentos naturales simples como por ejemplo la carne procedente del sacrificio de animales sin que haya sufrido ninguna transformación.
- b) Alimentos naturales complejos. Son los resultantes de la transformación de alimentos simples hasta formar otros nuevos (pan, azúcar., aceite, embutidos, mermeladas, etc.). También se clasifican en alimentos de origen vegetal y alimentos de origen animal. Como los alimentos se componen de agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas, atendiendo a su composición, también se pueden clasificar por el predominio de algunos de esos componentes. Así, tendremos:

- 1) Alimentos proteínicos, como carnes, pescados y huevos
- 2) Alimentos ricos en grasas, como mantequilla, margarina, aceites vegetales, etc.
- 3) Alimentos ricos en hidratos de carbono, como el pan, azúcar, miel, uvas, patatas, etc.
- 4) Alimentos ricos en sales minerales y vitaminas, como las verduras, zanahorias, tomates, etc.

## CAPITULO II

### 2. MARCO METODOLÓGICO

#### 2.1 Localización

La presente investigación se realizó en el Cantón Colta, Provincia de Chimborazo con una duración de 2 a 6 meses a partir de Junio del 2018.

#### 2.2 Variables

##### 2.2.1 *Identificación*

- Los distintos platos de comida del sector.
- Características alimentarias ancestrales.
- Comida tradicional de los lugareños.

##### 2.2.2 *Definición*

La raza indígena del Cantón Colta. Conocer si existe solamente la raza indígena perteneciente a los Puruháes o hay mezcla entre razas en el Cantón.

Los distintos platos de comida del sector. Conocer el tipo de comidas que consumían en determinadas horas (desayuno, almuerzo y meriendas).

Características alimentarias ancestrales. Forma y manera de alimentarse de los pueblos indígenas hace unos treinta años atrás.

Comida más apetecida por los lugareños. Identificar cuál de los platos de comida ancestrales de los indígenas, es la más exquisita y buena para nuestra salud.



## **2.3 Tipo de diseño de la investigación**

### **2.3.1 *Descriptivo, transversal.***

Es una investigación basada en métodos científicos, para crear datos puros, además de crear datos que describan las características actuales de una población objetivo o una estructura de mercado.

Es decir que este método va ayudar a usar datos comprobados para una mejor información para proceder a la investigación.

## **2.4 Estrategias metodológicas**

### **2.4.1 *Técnicas***

Para la técnica de la investigación se efectuará mediante la aplicación de encuestas a personas de origen indígena residentes en el cantón Colta

## **2.5 Universo y muestra**

El trabajo de investigación se lo realizara en las comunidades y ciudades de Cajabamba con las personas que tengan la procedencia indígena, además se visitara algunas comunidades que se encuentran ubicadas a los alrededores de la ciudad de Cajabamba, se tomó en cuenta a un número de 20 habitantes mayores de 50 años de la etnia Puruhá para realizar las respectivas encuesta, no se hizo con la fórmula matemática debido a la poca cantidad de personas mayores de 50 años.

## **2.6 Tamaño de la muestra**

*20 habitantes mayores de 50 años*

## **2.7 Descripción de procedimiento**

Los platos de comidas que serán parte del menú serán previamente consultados con los habitantes de origen indígenas que habitan en el Cantón Colta, para luego categorizar en una escala de 1 a 10, y, según la acogida que tenga cada uno de los platos de comida del mencionado menú se ira

haciendo las comparaciones y el análisis respectivo de los platos de comida que forman parte del menú.

Los datos recogidos se transformarán mediante una revisión crítica de la información recopilada, la tabulación se realizará en cuadros, según las variables de la investigación y los estudios estadísticos de datos para la presentación de resultados. Para ello se desarrollará las siguientes actividades:

Aplicar encuesta realizadas previo a un análisis de menú de los pueblos indígenas, y estará dirigidas a los representantes de los grupos familiares o individuales.

Se tabulará de cada ítem los datos obtenidos de las encuestas a través de una tabla.

Por cada ítem se realizará un gráfico de porcentajes.

Se realizará un análisis de resultados de cada ítem.

Se dará conclusiones por cada uno de los ítems.

## CAPITULO III

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1 Bases teóricas de los saberes, creencias, costumbres tradiciones, costumbres, producción y preparación de alimentos.

**Tabla 1-3:**

	AUTOR	DETALLE	OBSERVACIÓN
Entrevistas	Naula María	La siembra de las gramíneas y cereales era una práctica agrícola muy recurrente en la zona, debido al consumo diario de los mismos por los habitantes de las comunidades; los cuales siempre realizaban el ritual de la oración y el correspondiente agradecimiento a la “pacha mama” antes de empezar a realizar alguna actividad agrícola.	En la actualidad, la cebada es la más sembrada, dejando en el olvido la siembra de los restos de cereales y de los tubérculos solo la papa es la más sembrada.
	Guacho José	La siembra en los campos agrícolas siempre se los realizaba mediante la tracción animal (yunta), un mecanismo que consistía en un arado hecha de madera y un yugo que serbia de unión entre los bueyes; costumbre que se ha perdido por la aparición de las maquinarias agrícolas que agilitan la labor agrícola de los puruháes.	En la actualidad ya no es común esta práctica, en los campos agrícolas de las comunidades impera el tractor agrícola.
	Naula María	Las fiestas matrimoniales se los realizaban con abundante comida;	Esta práctica ya no se realiza en las fiestas

		<p>una costumbre que sobresale a esta celebración es la famosa "chapuchi" que se realizaba el segundo día del festejo del matrimonio en la casa de la novia, la costumbre era poner en la mesa toda clase de comida, como cuy asado con papas, pollo cocinado y algo que resaltaba era la "bacha" (un recipiente de madera grande) lleno de chapo hecho con machica, agua, sal o azúcar (o mezcla de los dos) y por ultimo añadían el ají. Esta costumbre era lo más esperado en los matrimonios comunitarios que con el paso de los años se ha ido perdiendo.</p>	<p>matrimoniales debido a la modernización del evento nupcial.</p>
	<p>Bagua Lorenza</p>	<p>Entre muchas de las costumbres que se practicaban en las comunidades en la preparación de las comidas era la de endulzar las ocas antes de la cocción, método que consistía en tender las ocas en el patio de la casa en un día soleado para que el calor del sol cambie su sabor medio amargo a un sabor dulce agradable.</p>	<p>Debido a la poca siembra del producto y la falta de práctica se ha ido perdiendo esta costumbre de cocción.</p>

	<p>Naula Petrona</p>	<p>La bebida que siempre acompañaba en el almuerzo era la chicha fabricada en un recipiente llamado "fuño" (nombre kichwa), producto que se ha perdido por la llegada de las bebidas sintéticas pre elaboradas.</p>	<p>En las comunidades ya se ha perdido la costumbre de elaborar esta clase de bebidas.</p>
	<p>Naula María</p>	<p>La molienda de la machica se lo realizaban a mano, en una piedra destinado para tal proceso de molienda; a más de molino de piedra para la machica, también existían piedra para moler ají, que era un procedimiento bastante peculiar, consistía en colocar el ají en una piedra grande que servía de base y poder machucar con una piedra pequeña redonda que servía de mortero.</p>	<p>En la actualidad las personas que viven en las comunidades esta clase de actividad ya no se realizan.</p>

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

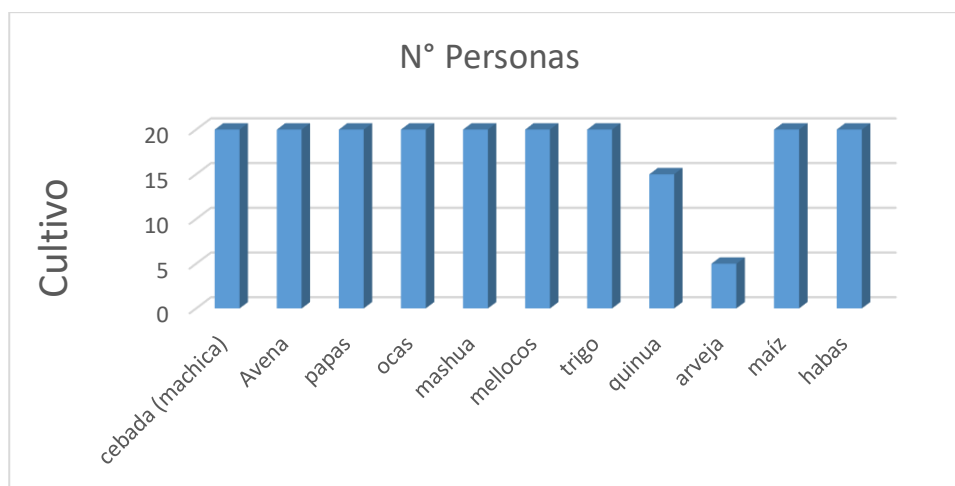
### 3.2 Saberes, creencias, costumbres, producción y preparación de alimentos.

#### Pregunta N° 1. ¿Que consumía la etnia Puruhá?

**Tabla 2-3:** Cuadro del consumo de los alimentos de la etnia Puruhá

Cultivo	N° Personas
Cebada (machica)	20
Avena	20
Papas	20
Ocas	20
Mashua	20
Mellocos	20
Trigo	20
Quinua	15
Arveja	5
Maíz	20
Habas	20

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 1-3:** consumo de los alimentos

Elaborado por: Yumi, M. 2018

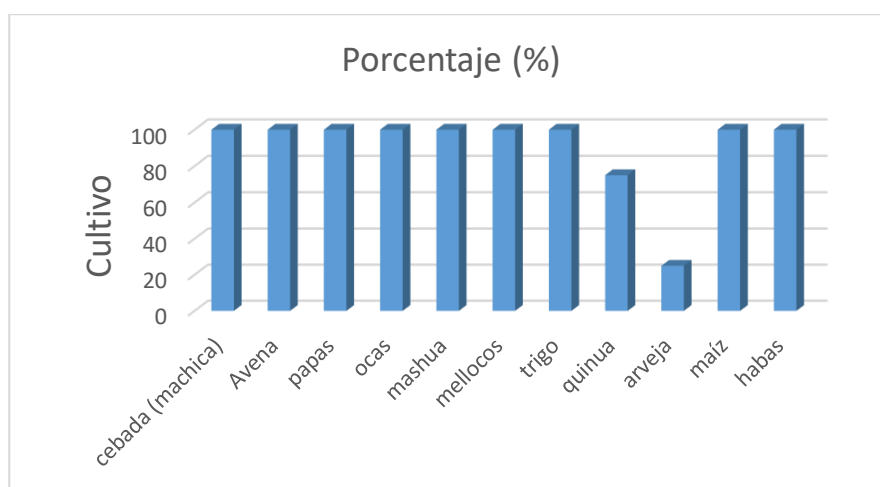
Según (Miranda, C & Moreno, C. 2016). Los Puruháes mantienen la costumbre de una alimentación ligada a los productos que obtienen de la agricultura, por ello su alimentación contiene: cereales y hortalizas, máchica, arroz de cebada, morocho, zanahoria y brócoli; sumando a esta dieta frutas, carnes y alimentos procesados industrialmente. Su costumbre y creencias

religiosas están vinculadas a la iglesia católica, creencias que hoy en día se entremezclan con prácticas propias de religiosidad natural, donde el vínculo con la naturaleza se torna simbólico. Las encuestas realizadas en las comunidades a las personas consideradas adultos mayores que tengan mayor conocimiento acerca de las costumbres gastronómicas en sus comunidades en la época colonial; todas las personas encuestadas coincidieron en las respuestas; el resultado a la pregunta número uno, nos dio como resultado que el consumo de aquella época eran los productos como la cebada, avena trigo, maíz, habas, papa, oca, mashua, melloco, quinua y por último la arveja.

**Tabla 3-3:** Cuadro de porcentaje de consumo de los alimentos de la etnia Puruhá

Cultivo	Porcentaje (%)
Cebada (machica)	100
Avena	100
Papas	100
Ocas	100
Mashua	100
Mellocos	100
Trigo	100
Quinua	75
Arveja	25
Maíz	100
Habas	100

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 2-3:** consumo de los alimentos de la etnia Puruhá

Elaborado por: Yumi, M. 2018

## Gráfico N° 02. Gráfico de porcentaje de consumo de los alimentos de la etnia Puruhá

Según Naula María, moradora de la comunidad de Yanacocha, la siembra de las gramíneas y cereales era una práctica agrícola muy recurrente en la zona, debido al consumo diario de los mismos por los habitantes de las comunidades; los cuales siempre realizaban el ritual de la oración y el correspondiente agradecimiento a la “pacha mama” antes de empezar a realizar alguna actividad agrícola.

Con el porcentaje de productos preferidos para el consumo de la época le ubica en la categoría de productos que más consumían a la cebada, avena, trigo, maíz, haba, papa, oca, mashua, mellocos y la quinua y arveja como los productos de poca preferencia para el consumo diario en las comunidades.

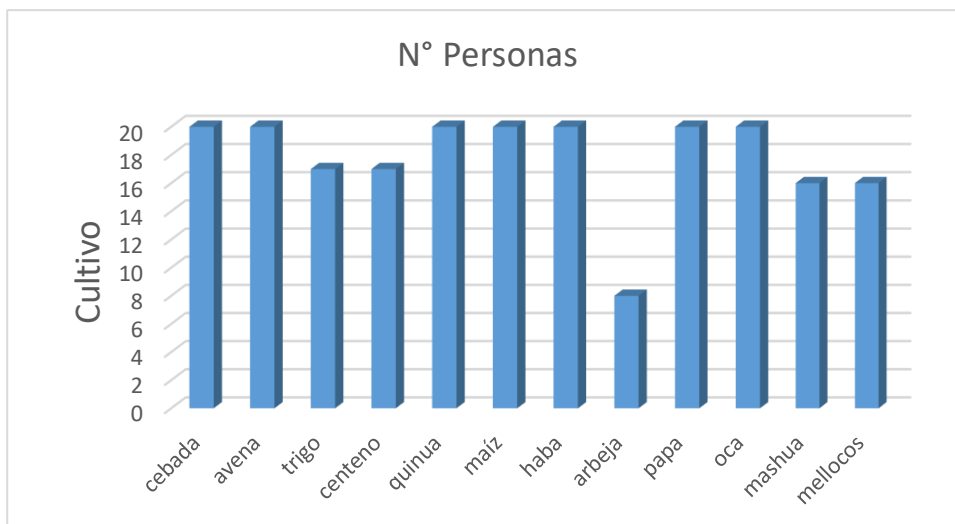
### Pregunta N° 2. ¿Qué cultivaban la etnia Puruhá?

**Tabla 4-3:** Cuadro del tipo del cultivo que realizaba la etnia Puruhá.

Cultivo	N° Personas
Cebada	20
Avena	20
Trigo	17
Centeno	17
Quinua	20
Maíz	20
Haba	20
Arveja	8
Papa	20
Oca	20
Mashua	16
Mellocos	16

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018





**Gráfico 3-3:** tipo del cultivo que realizaba la etnia Puruhá

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

Según manifiesta Freire C., 2005, se dedicaban a la agricultura utilizando abono orgánico y técnicas artesanales; en zonas frías cultivaban maíz, papa, oca, mashua, melloco, quinua, y bledo; en las zonas abrigadas yuca, camote, fréjol, jícama y ají; utilizando una parte para el consumo propio y otra para el intercambio. Sus propiedades las delimitaban por medio de hileras de cabuyas y utilizaban amplios sistemas de riego.

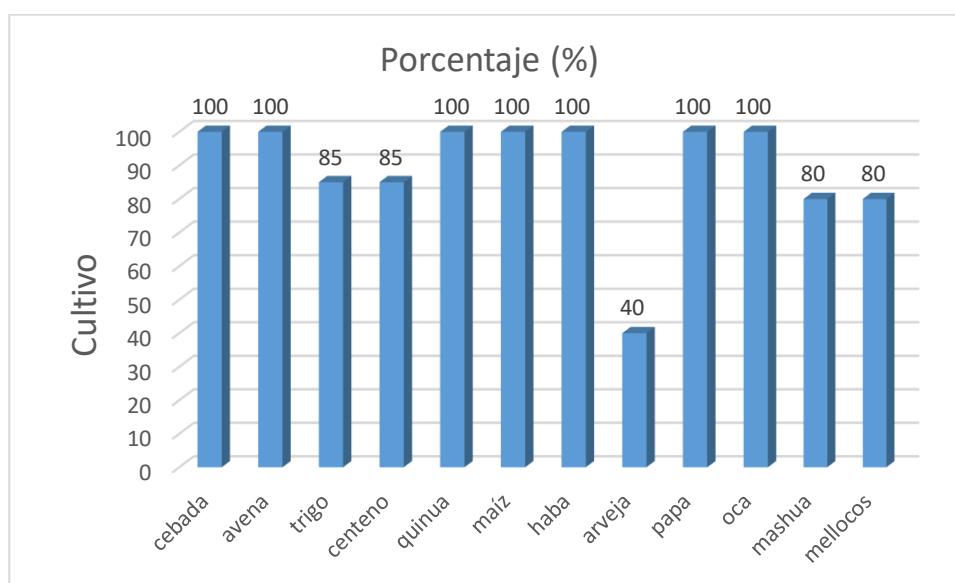
Según Bagua, L. moradora de la Parroquia Santiago de Quito, nos indica que los cultivos que se realiza por estas zonas no varían mucho, debido a la costumbre agrícola y por la tradición alimentaria de los habitantes.

Con la pregunta número dos de la encuesta realizada a cerca de tipo del cultivo que realizaban la etnia puruhá nos dio un resultado que se muestra en el cuadro N° 05, en donde la cebada, avena, quinua maíz, habas, papa, oca eran los producto que se sembraban con mayor frecuencia en las comunidades; el trigo y el centeno es otro de los que sembraban con moderada frecuencia por lo difícil que suele al momento de la siega pero la mashua y el melloco tiene casi la misma aceptación, la diferencia en estos tubérculos con el trigo y el centeno es el sabor poco agradable que resulta a al momento de consumo y en cambio la baja aceptación para el cultivo de la arveja es por la falta de costumbre de este producto en esta región.

**Tabla 5-3:** Cuadro del porcentaje del tipo de cultivo de la etnia Puruhá

Cultivo	Porcentaje (%)
Cebada	100
Avena	100
Trigo	85
Centeno	85
Quinoa	100
Maíz	100
Haba	100
Arveja	40
Papa	100
Oca	100
Mashua	80
Mellocos	80

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018



**Gráfico 4-3:** Grafico del porcentaje del tipo de cultivo de la etnia Puruhá

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

Con el cuadro Tabla 6: y grafico Gráfico 5 del porcentaje de frecuencia de cultivo de los productos agrícolas comprendemos que, los productos preferidos para la siembra zona cebada, avena, quinua maíz, habas y casi con la misma aceptación está el trigo, centeno, mashua, melloco y el porcentaje de menor aceptación para la siembra es la arveja por su poca popularidad de siembra en la región.

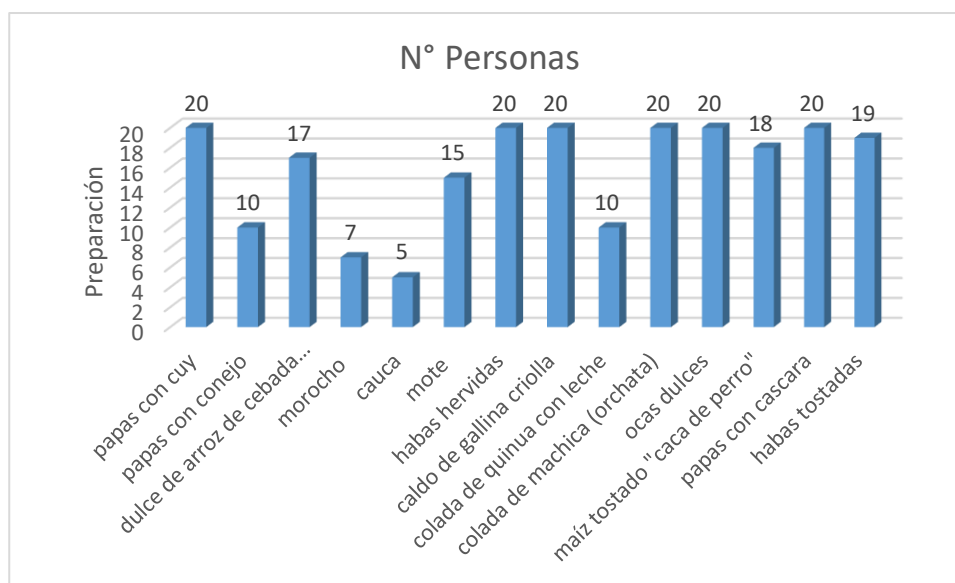
### 3.2 Utensilios métodos y técnicas de cocción.

Pregunta N° 3. ¿Qué preparaciones realizaba la etnia Puruhá?

**Tabla 7-3:** Cuadro de la preparación de comida de la etnia Puruhá

Preparación	N° Personas
Papas con cuy	20
Papas con conejo	10
Dulce de arroz de cebada con leche	17
Morocho	7
Cauca	5
Mote	15
Habas hervidas	20
Caldo de gallina criolla	20
Colada de quinua con leche	10
Colada de machica	20
Ocas dulces	20
Maíz tostado "caca de perro"	18
Papas con cascara	20
Habas tostadas	19

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 6-3:** Gráfico de la preparación de comida de la etnia Puruhá

Elaborado por: Yumi, M. 2018

Según Naula, M.; hace mención a cerca de la preparación de la comida por las mujeres. Indica que la preparación de los alimentos por las mujeres es por la razón de los esposos siempre pasaban en los trabajos más duros del hogar o trabajos comunitarios, lo cual no permitía estar temprano en la casa por las tardes, y la salida al trabajo por las mañanas al campo era prácticamente antes de que salga el alba.

La pregunta número tres de la encuesta con respecto a la preparación de comidas con los productos obtenidos de la cosecha en los campos, obtenemos la información de platos de comidas que preparan con mayor frecuencia dependiendo la ocasión son: papas con cuy en los días festivos y para la comida diaria la comida que siempre preparaban fueron caldo de gallina criolla, habas hervidas, colada de machica con leche (orchata), ocas hervidas después de ser endulzadas mientras se seca en el calor del sol y papas hervidas con cascaras que a al momento de servirse le acompañaban con un poco de ají molido a mano en la piedra de moler ají; las has tostadas tiene casi la misma aceptación que los demás productos antes mencionados, las habas tostadas se podían servir de dos formas, uno de ellos es de forma directa después del tostado que a la hora de masticar era bastante duro, pero la otra forma es, primero hacer el tostado y luego poner en agua hasta hervir para que se convierta en lo que ellos llaman “habas tashno”.

Maíz tostado con panela “caca de perro”, era una de las comidas más populares en el entorno indígena, que hoy en día se ve a algún vendedor ambulante en las calles de Riobamba con este producto en la venta.

Dulce de arroz de cebada con leche, fue uno de los platos de comida con mayor frecuencia de preparación en el desayuno de los indígenas del sector Colta por la abundancia de la cebada después de la siega.

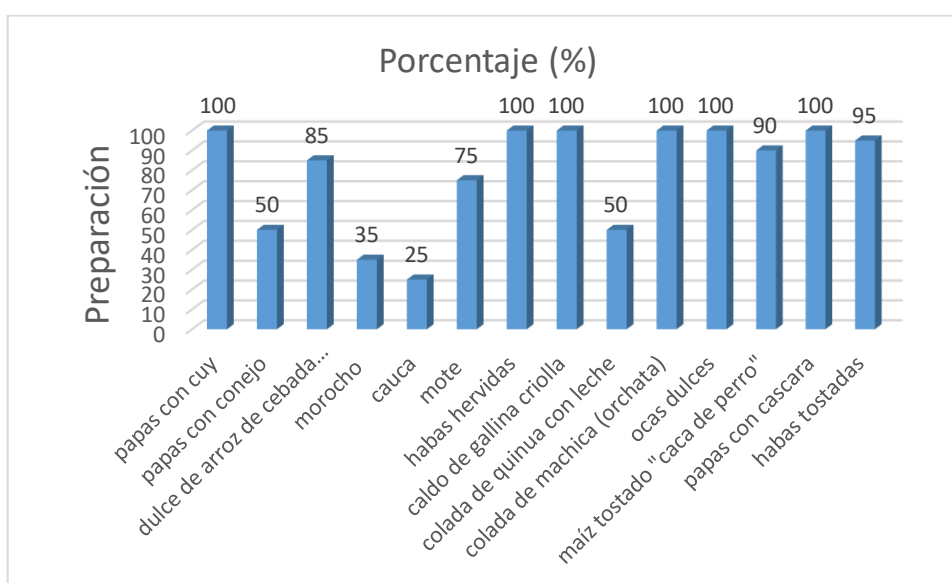
En cambio, el mote, papas con conejo y la colada de quinua eran los platos que se preparaban pocas veces por el poco sabor agradable de los mismos.

El morocho y el cauca son platos que tienen distintas apreciaciones en el entorno, del morocho manifiestan que era un cultivo de poca frecuencia y por lo cual no se preparaba a menudo aquella comida, y la misma cosa ocurría con la cauca.

**Tabla 8-3:** Cuadro de porcentaje de la preparación de comida de la etnia Puruhá

Preparación	Porcentaje (%)
Papas con cuy	100
Papas con conejo	50
Dulce de arroz de cebada con leche	85
Morocho	35
Cauca	25
Mote	75
Habas hervidas	100
Caldo de gallina criolla	100
Colada de quinua con leche	50
Colada de machica (orchata)	100
Ocas dulces	100
Maíz tostado "caca de perro"	90
Papas con cascara	100
Habas tostadas	95

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 7-3:** Gráfico de porcentaje de la preparación de comida de la etnia Puruhá

Elaborado por: Yumi, M. 2018

El cuadro N° 08 y el grafico N° 06, nos muestra el porcentaje de aceptación de los platos de comida resultando ser los más sobresalientes el plato de papas con cuy para toda ocasión, y el consumo diario sobresalen las habas hervidas, caldo de gallina criolla, colada de machica con

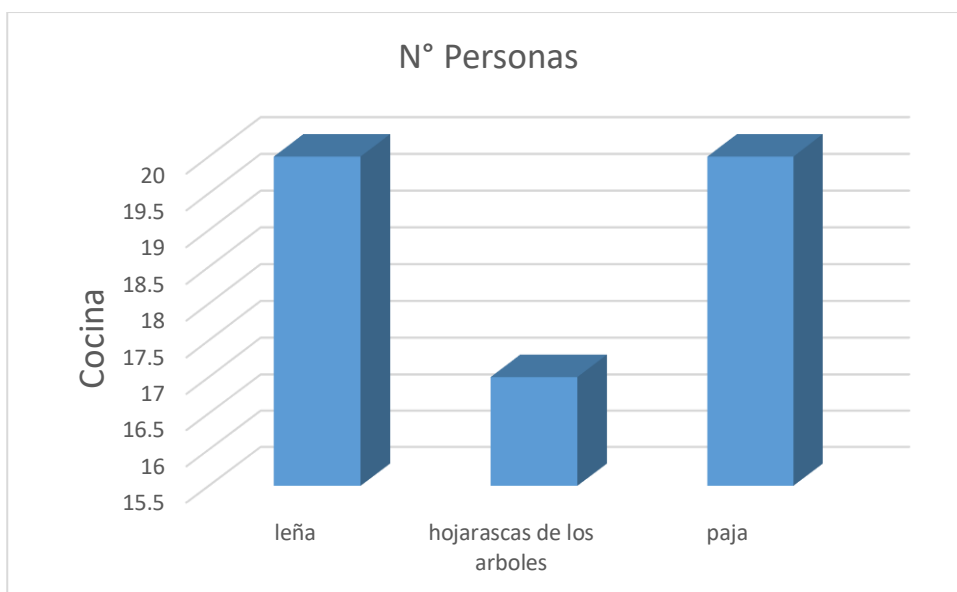
leche “orchata”, ocas dulce, hervidas de papas con cascaras, habas tostadas, maíz tostadas “caca de perro”, dulce de arroz de cebada con leche, papas con conejo y mote. Y el resto como morocho y cauca, eran alimentos consumidos con poca frecuencia. Las respuestas de la pregunta N° 03 satisface al objetivo planteado en el literal “b” de esta tesis, ya que identifica y describe los principales productos y su preparación de comidas por la etnia Puruhá.

**Pregunta N° 4. ¿Tipo de cocciones?**

**Tabla 9-3:** Cuadro sobre la manera de cocinar los alimentos de la etnia Puruhá

Cocina	N° Personas
leña	20
hojarascas de los arboles	17
paja	20

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 8-3:** porcentaje sobre la manera de cocinar los alimentos de la Etnia Puruhá.

Elaborado por: Yumi, M. 2018

Según Naula, M. Para la mujer indígena en la antigüedad erra se suma importancia disponer de material combustible como la paja u hojarascas bien seco para prender el fuego que cocinaría el alimento de la familia indígena, para disponer de fuego para la cocción de los alimentos, la mujer indígena después de terminar la cocción dejaba enterrado los rastrojos secos de las cosechas de cebada o trigo, con la intención de que la braza no se apague hasta el día siguiente; la mujer, al momento de prender el fuego colocaba un poco de paja sobre la braza enterrada y mediante el

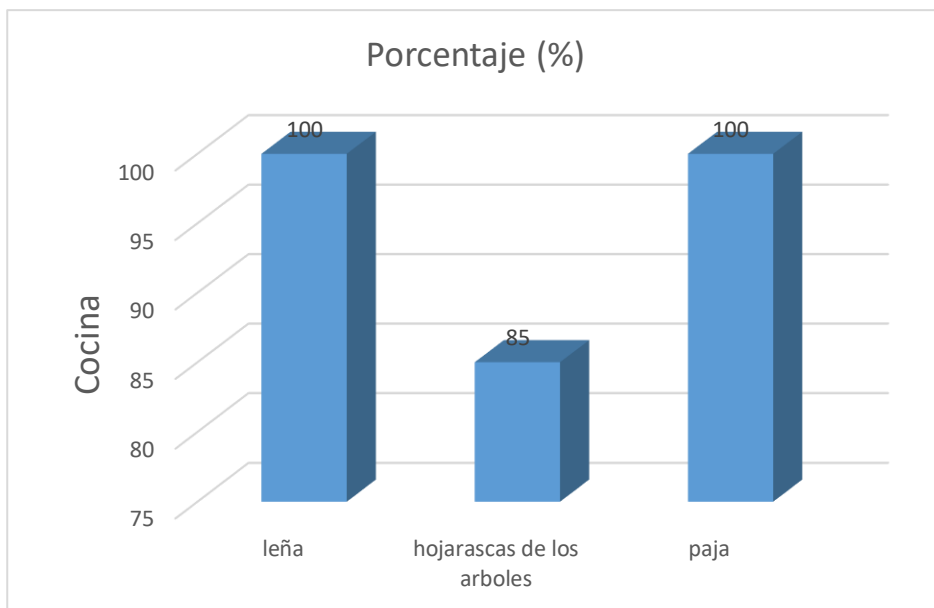
soplo con su boca lograba encender el fuego en la paja. Este método era bastante usual en la cultura indígena ya que ellos no siempre disponían de fosforo para prender el fuego en la cocina. Según Fernández, M; indica que esta forma de cocción es porque antes cuando ellas eran niña, solteras no existían la cocina con gas, es por eso que la cocción de los alimentos se realizaba siempre con leña o paja. La cocción de los alimentos en los pueblos andinos de la etnia puruhá se realizaban sobre el piso colocando piedras que sostenían dos tiras de varillas gruesas en donde se colocaban las ollas que contenían los productos para la cocción y el nombre con que se les conocían aquel instrumento de cocción es la “tullpa”, en los actualidad ya casi no se utiliza aquel método de cocción en las comunidades porque fueron reemplazados por las cocinas a gas salvo en algunas comunidades que es utilizado este método de cocción por personas ya bastantes mayores.

Las veinte personas encuestadas coincidieron en la forma de cocción de los alimentos lo realizaban con leñas y paja debido a la gran abundancia de paja y leñas en esos tiempos. En cambio, la cocción de alimentos con hojarascas de los árboles, tres personas encuestadas negaron la frecuente utilización de ese material para la cocción. La excusa fue; la abundancia de leña y paja, hacia innecesario la recolección de las hojarascas para la cocción.

**Tabla 10-3:** Cuadro de porcentaje de tipos de cocina que tenían la etnia Puruhá

Cocina	Porcentaje (%)
Leña	100
Hojarascas de los árboles	85
Paja	100

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 9-3:** Gráfico de porcentaje de tipos de cocina que tenían la etnia Puruhá

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

El cien por ciento de personas encuestadas confirmó que su forma de cocinar en las épocas pasadas fue con paja y leña, pero solo el ochenta y cinco por ciento de encuestados admitieron que su forma de cocción fue con hojarasca.

Las respuestas de las preguntas N° 04, y la pregunta N° 05 satisfacen al objetivo planteado en el literal “c” de esta tesis, porque las formas y técnicas adecuadas para la cocción de los alimentos las poseían las señoras del hogar, porque en la cultura Puruhá, ellas eran siempre las encargadas de cocinar para la familia y por experiencia conocían todos los secretos culinarios.

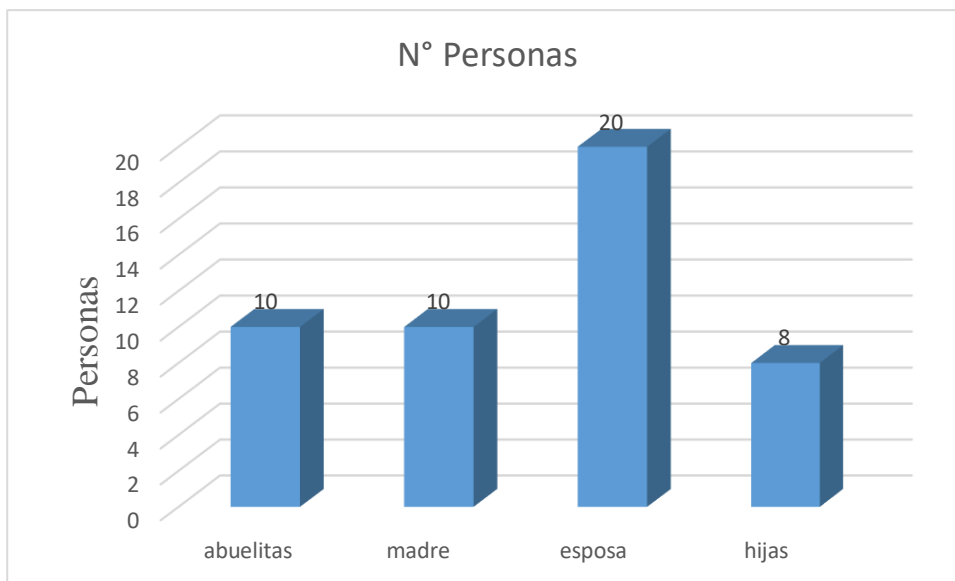
**Pregunta N° 5. ¿Quién hacía las cocciones?**

**Tabla 11-3:** Cuadro de quien se encargaba de la cocción de alimentos.

Personas	N° Personas
Abuelitas	10
Madre	10
Esposa	20
Hijas	8

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018





**Gráfico 10-3:** quien se encargaba de la cocción de alimentos  
**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

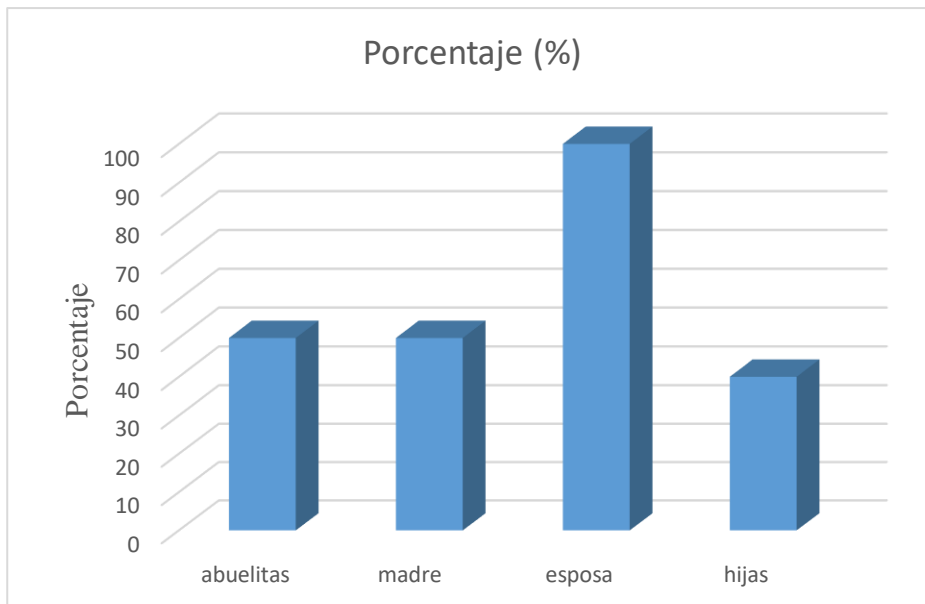
En la antigüedad, en las comunidades de la etnia puruhá existía mucho sentimiento de superioridad por parte de los hombres sobre las mujeres, lo cual implicaba que en familias indígenas la esposa era la encargada de la cocina conjuntamente con la hija o la abuelita. En la época actual, en muchos hogares indígenas persiste el mismo pensamiento que hace que la mujer o esposa sea siempre la encargada de realizar las labores de cocción del alimento familiar (Criollo, J. 2018)

El comentario realizado por Criollo, J. coincide con la encuesta realizada a las personas en distintos lugares del Cantón Colta; las personas que fueron entrevistadas aseguran que la labor de la cocina siempre se realizaba por una persona femenina con una respuesta de veinte personas que afirman que la cocción era específicamente para la esposa. De las veinte personas encuestadas solo diez encuestados manifestaron que las abuelitas cocinaban, pero solamente cuando la esposa no estuviera presente en el hogar, las abuelitas cumplían la función de ayudar en la cocina. Las ocho personas de las veinte encuestadas, manifestaron que raras ocasiones las hijas cumplían la función de cocinera en el hogar porque ellas tenían otros mandados que realizar, como ir a traerlos animales o hacer los deberes de la escuela, etc.

**Tabla 12-3:** Cuadro de porcentaje de quien se encargaba de la cocción de alimentos.

Personas	Porcentaje (%)
Abuelitas	50
Madre	50
Esposa	100
Hijas	40

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018



**Gráfico 11-3:** Porcentaje de quien se encargaba de la cocción de alimentos

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

El análisis porcentual nos muestra que el 100% de las personas encuestadas aseguran que las esposas eran las encargadas de cocinar los alimentos para la familia con la ayuda de la abuelita o en algunas ocasiones con la ayuda de sus hijas.

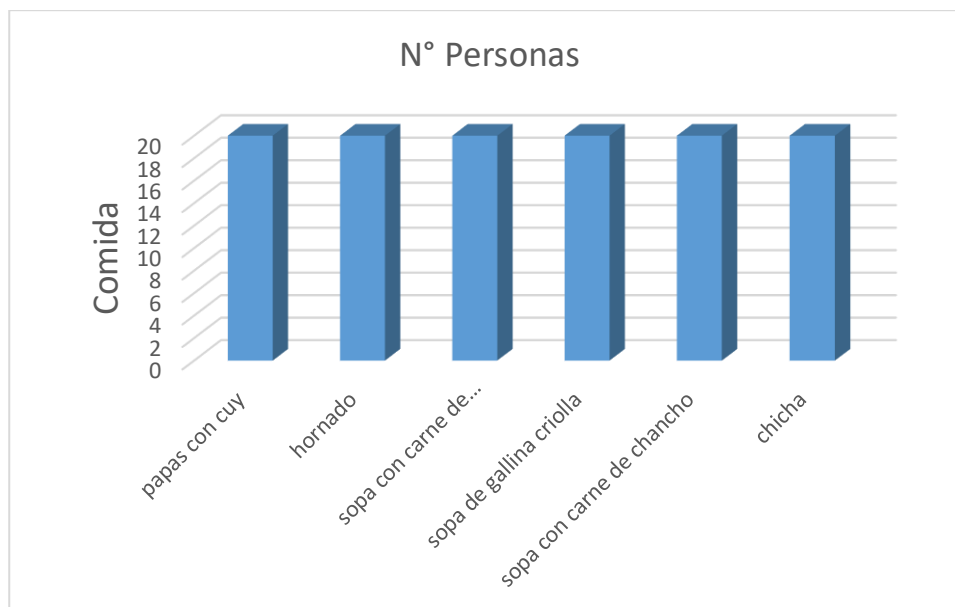
El 50% asumen que las madres y las abuelitas los cocinaban en momentos que la esposa no se encontraba en el hogar y el 40% afirma que las hijas cocinaban en raras ocasiones.

**Pregunta N° 6. ¿En los días festivos que comida consumían?**

**Tabla 13-3:** Cuadro de consumo de comidas típicas en los días festivos.

Comida	N° Personas
Papas con cuy	20
Hornado	20
Sopa con carne de Ganado/borrego	20
Sopa de gallina criolla	20
Sopa con carne de chanco	20
Chicha	20

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018



**Gráfico 12-3:** Consumo de comidas típicas en los días festivos

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

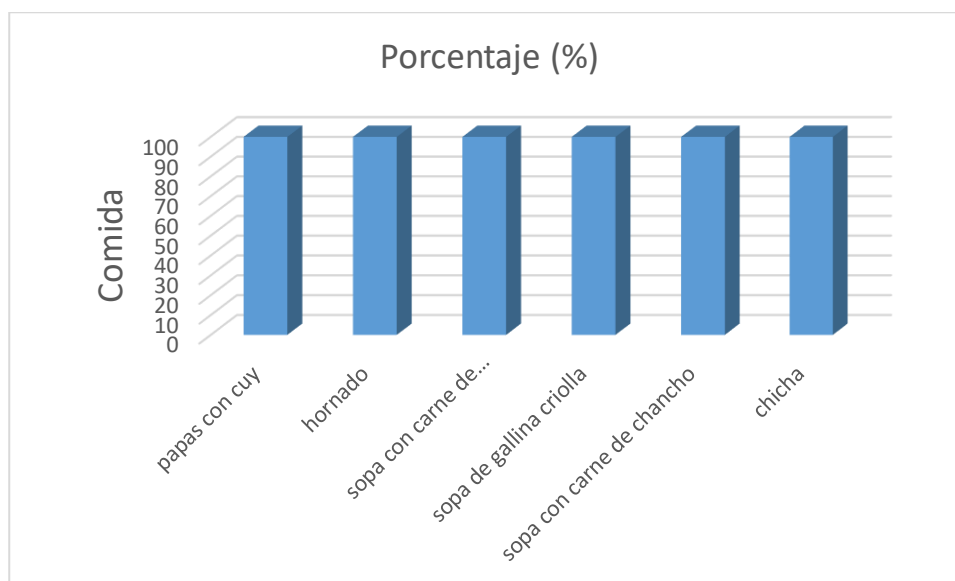
Según Ayme, M.; indica que la costumbre de las comidas típicas de nuestra zona es debido a la abundancia de este tipo de animales en nuestra zona, no existían otro tipo de animales o no se conocían otra forma de preparación de las mismas que influyo para que la carne de estos animales se convierta en una comida típica de nuestra zona puruhá. El tipo de comida que imperaba en los días festivos de la etnia puruhá era la misma comida que se podría encontrar en otra fiesta de la misma comunidad como papas con cuy, hornado o fritada, sopa con carne de ganado o borrego, sopa de gallina criolla, sopa con carne de chanco y como bebida la chicha de jora o la chicha de machica.

Por lo cual cuando se realizó la encuesta al respecto de las comidas típicas en los días festivos, todas las veinte personas encuestadas coincidieron en las respuestas. Fueron personas que practicaban un cultivo monopólico, una familia cultivaba el mismo producto que el vecino, y los animales que tenían eran el mismo que tenía el vecino o algún otro comunero, solo se diferenciaba en la cantidad de animales en su posesión o la extensión de su cultivo. Por esta razón es que en los días festivos la comida servida a los invitados o familiares coincidían.

**Tabla 14-3:** Cuadro de porcentaje de consumo de comidas típicas en los días festivos.

Comida	Porcentaje (%)
Papas con cuy	100
Hornado	100
Sopa con carne de ganado/borrego	100
Sopa de gallina criolla	100
Sopa con carne de chancho	100
Chicha	100

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 13-3:** Porcentaje de consumo de comidas típicas en los días festivos.

Elaborado por: Yumi, M. 2018

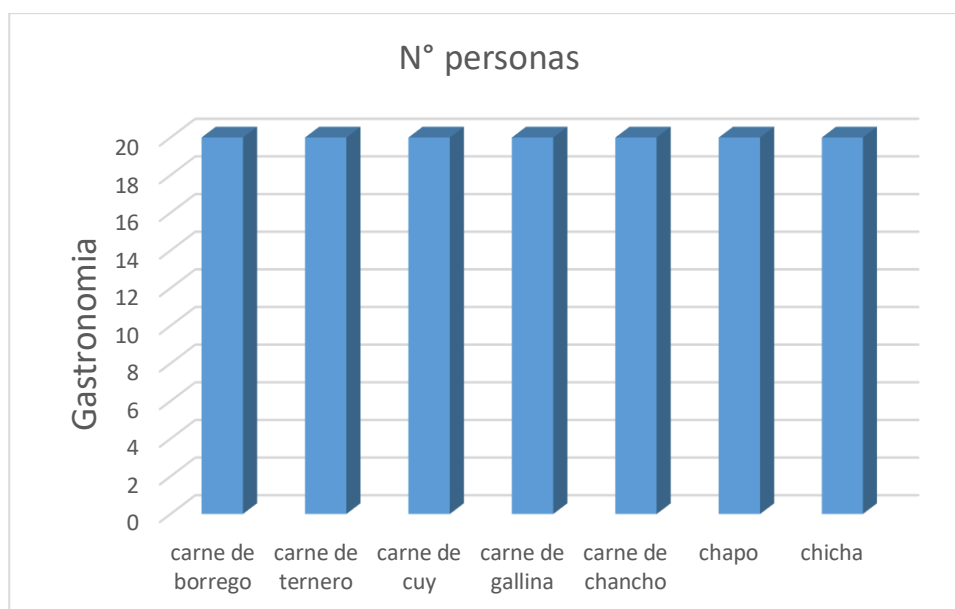
En el análisis porcentual con respecto a la preferencia de la comida para los días festivos llegamos a un resultado de 100% de coincidencia en todos los platos de comida mencionado por cada uno de los encuestados.

**Pregunta N° 7. ¿Cuáles eran las costumbres gastronómicas?**

**Tabla 15-3:** Cuadro de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá.

Gastronomía	N° personas
Carne de borrego	20
Carne de ternero	20
Carne de cuy	20
Carne de gallina	20
Carne de chancho	20
Chapo	20
Chicha	20

Elaborado por: Yumi, M. 2018



**Gráfico 14 -3:** Gráfico de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá

Elaborado por: Yumi, M. 2018

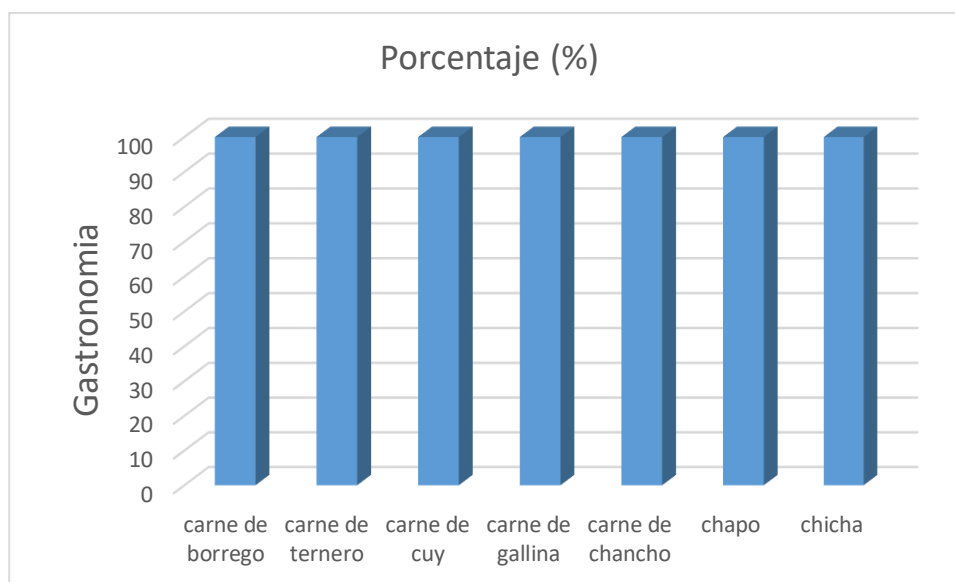
Según Naula, M. Indica que la carne que más se consume por el Cantón Colta, es el cuy, carne de borrego, carne de chancho, y por los tubérculos está la papa, la oca y el melloco. Al realizar las encuestas con respecto a las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá. Todas las respuestas nuevamente terminan coincidiendo en los mismos productos de las distintas familias del lugar como la carne de borrego, carne de ternero, carne de cuy. Carne de gallina, carne de chancho, el chapo y la chicha, debido a la abundancia de esos productos en el lugar; y, además, los hogares que conforman la comunidad indígena son muy fieles a las costumbres practicados en el sector donde ellos habitaban.

Pero en la actualidad esas costumbres que existían poco a poco se ha ido sustituyendo por alimentos de origen industrial, como ejemplo podemos mencionar un indígena para adquirir un saco de video, debe vender unos cinco a seis cuyes que fue criado solo a base de hierba; así el alimento sano y nutritivo es reemplazado por un producto que no tiene muchas propiedades nutritivas que aportaría para la salud de las personas que conforma la familia indígena (Naula, M. 2018)

**Tabla 16-3:** Cuadro de porcentaje de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá.

Gastronomía	Porcentaje (%)
Carne de borrego	100
Carne de ternero	100
Carne de cuy	100
Carne de gallina	100
Carne de chancho	100
Chapo	100
Chicha	100

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018



**Gráfico 15-3:** Gráfico de porcentaje de las costumbres gastronómicas de la etnia Puruhá.

**Elaborado por:** Yumi, M. 2018

El análisis porcentual nos dio el resultado de 100% de coincidencia con respecto al consumo alimenticio del lugar, platos de comidas prepara dos a base de carne provenientes de los animales

sacrificados que existían en el lugar, acompañado de productos agrícolas frescos, provenientes de los campos del mismo sector donde habitaba el indígena.

A manera de una conclusión, podemos referirnos que todas las preguntas realizadas en esta encuesta, satisface al objetivo planteado en el literal “a” de este trabajo de titulación, las discusiones bien detalladas en los resultados obtenidos en cada una de las preguntas, son resultados que concluyen satisfactoriamente a este objetivo en particular.

#### **3.4 Difusión de la información cultural.**

La presente investigación bibliográfica, contiene un gran valor cultural acerca de las costumbres y tradiciones de la población coltense; por lo tanto, esta información está publicada en las páginas oficial del GAD Municipal de Cantón Colta, previa obtención de a autorización del ente municipal.

## CONCLUSIONES

- El presente trabajo fue realizado mediante entrevistas a personas que son consideradas mayores adultos de la etnia Puruhá. Los tipos de saberes, creencias, costumbres, producción y preparación de alimentos tiene un gran valor cultural que identifica a las costumbres de las personas que habitan en el lugar. Las tradiciones gastronómicas que tenían antes los moradores de las comunidades influyen en la buena salud de los moradores como ejemplo: la buena dentadura de las personas que consumían alimentos procedentes de los cereales.

Todas las preguntas realizadas en las entrevistas cumplen el objetivo mencionado en este literal.

- En la etnia Puruhá, los productos agrícolas utilizados en la preparación de las comidas consistían en la papa, en la carne, el asado de cuy, el borrego asado, o sopa con carne de borrego, la carne de chanco cocido con arroz de cebada o el hornado de chanco y el poco mencionado, pero de igual sabroso es el caldo de gallina.

Esta conclusión tiene mayor afinidad con la pregunta N° 4 de la sección de resultados y discusión.

- El sabor de los platos considerados típicos de la etnia Puruhá, es la forma de crianza de los animales; por ejemplo, el cuy criado solo con hierba de cebada o hierba de avena; y la producción agrícola a base de productos orgánicos es lo que les da el sabor agradable a los platos gastronómicos.

Esta conclusión tiene mayor afinidad con la pregunta N° 5 y N° 6 de la sección de resultados y discusión.

- La difusión de estas costumbres requiere de mucha ayuda por parte de las instancias públicas como el GAD municipal, el ministerio de turismo. El presente trabajo es de mucha ayuda en la difusión de la cultura gastronómica de la etnia Puruhá, ya que este trabajo consistió mayormente en entrevistas personales en las comunidades.



## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a las instituciones públicas hacer una investigación más profunda acerca de todas las costumbres y tradiciones de todas las etnias que existieron en el Cantón Colta.
- También se recomienda, después de realizar este tipo de investigación realizar las publicaciones para que la sociedad lo conozca y comience a adoptar las costumbres culinarias que le ayudaron a la supervivencia de nuestros ancestros.
- Se les recomienda a todos los lectores del presente trabajo investigativo optar por estos tipos de alimentos, ya que son productos que aportan nutrientes a nuestro organismo y nos ayuda a mantener viva la costumbre gastronómica de la etnia Puruhá.

## BIBLIOGRAFIA

- Aguas, C. (2016). *Puruháes, Indígenas de Chimborazo*. Diario el Norte. Recuperado de: <https://www.elnorte.ec/ibarra/puruhaes-indigenas-de-chimborazo-dyen62849>
- Alvarado, M. & Pérez, A. (2009). *Diseño y desarrollo de cartillas informativas culturales y turísticas enfocadas en la cultura Puruhá*, Tesis de Grado. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Informática y Electrónica, Escuela de Diseño Gráfico, Riobamba, Ecuador.
- Benítez, L. & Garcés, A. (1988). *Culturas ecuatorianas de ayer y hoy*. Quito, Ecuador: Abya-Yala.
- Caamaño, J. J. (1927). *Puruhá contribución al conocimiento de los aborígenes de la provincia de Chimborazo de la república del Ecuador*. Quito, Ecuador.
- Calderón, F. (2018). *Aplicación de la serigrafía en la reproducción de iconos precolombinos sobre papel artesanal, para revalorizar la cultura Puruhá en la ciudad de Riobamba*. Trabajo de Titulación. Universidad de Cuenca.
- ECUADOR TRAVEL. (2014). *Las 10 fiestas populares que buscabas en Ecuador*. Recuperado de: <https://ecuador.travel/es/10-fiestas-populares-del-ecuador/>
- Fields, K. (2002) *Demand for the gastronomy tourism product. motivational factors. in: tourism and gastronomy*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1851-17322007000300001](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1851-17322007000300001)
- Freire, C. (2005) *Origen de los Puruháes*, Segunda Edición, Riobamba, Ecuador.
- Haro A, S. (1977). *Puruhá nación guerrera*, Quito, Ecuador: Editora nacional.
- INEC. (2006). *VI Censo de vivienda y V de población, 2001, Encuesta de condiciones de vida, 2006*, Quito, Ecuador.
- Kottak, C. P. (2011). *Antropología cultural*. Ney York, U.S.A: Mc Graw Hill Companies, Inc.

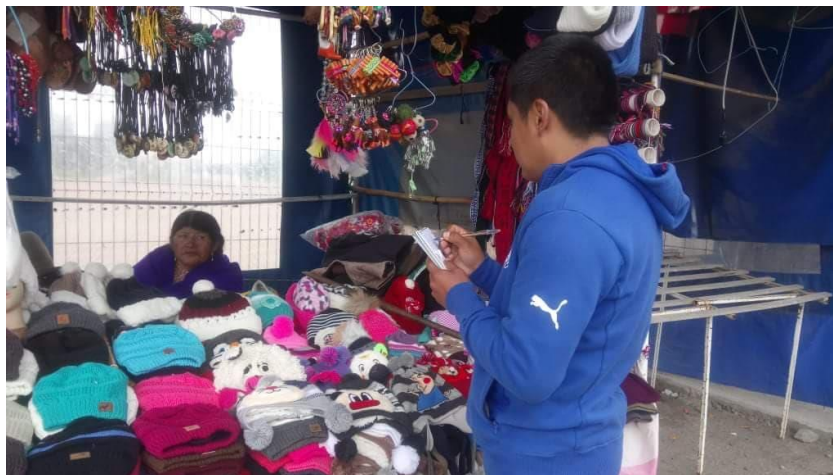
- MINISTERIO DE CULTURA Y PATRIMONIO (2015). *Once cosas que deberías conocer sobre el Pawkar Raymi*. Quito, Ecuador. Recuperado de: [www.supercom.gob.ec/es/sala-de-prensa/noticias/1005-supercom-loja-intercultural-kulla-raymi-saraguro-fiesta](http://www.supercom.gob.ec/es/sala-de-prensa/noticias/1005-supercom-loja-intercultural-kulla-raymi-saraguro-fiesta)
- Miranda, C. & Moreno, C. (2016). *Estudio de la cultura Puruhá para el desarrollo de un estilo gráfico y su aplicación en texturas de decoración y ambientación de espacios interiores*. Tesis de Grado. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Informática y Electrónica, Escuela de Diseño Gráfico, Riobamba, Ecuador.
- Naula, S. & Guaranga, J. (2018). *Análisis de la evolución de la cultura Puruhá en el imaginario social de la población de Colta, durante enero-junio 2017*. Trabajo de Titulación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Ontaneda, S. (2002). *Catálogo de la sala de arqueología*, Riobamba, Ecuador: Banco Central. ed., 2002.
- Perez, A. (1969). *Los Puruhuayes*, Quito, Ecuador.
- Porras, P. (1980). *Nuestro ayer manual de arqueología ecuatoriana*. Quito, Ecuador.
- PROMPERU. (2018). *Conociendo las regiones en festividades*. Recuperado de: <http://www.promperu.gob.pe/turismoin/>
- Valdez, D. (2015). *Estudio de la semiótica y semántica del diseño Puruhá para la aplicación de señalética en el equipamiento urbano de la ciudad de Riobamba en el periodo 2011-2012*. Trabajo de Titulación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

## ANEXOS

### Anexo A: Fotografías



**Foto N° 01:** Entrevista a las señoras de colta.



**Foto N° 02:** Entrevista a la señora moradora de la Parroquia Santiago de Quito.



**Foto N° 03:** Foto de la entrevista a la señora moradora de Parroquia Columbe.






**Foto N° 04:** foto de la entrevista a la señora moradora de la Parroquia Juan de Velasco.




**Foto N° 05:** Señora con la compra de un chancho.



## Anexo B : Receta preparación papas con cuy


		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: PAPAS CON CUY				APOORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1200 Kcal Kcal./porción:1300 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN	ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F	Cuy	1	Unidad	Pelado	s/n	Parrilla	Cocido	
F	Papas	3	Lb	Pelado	Torneada	Vapor	Cocidas	
F	Ajo	4	Unidad	Pelado	Brunoise	Vapor	Salsa	
F	Cebolla Blanca	2	Unidad	Pelado	Brunoise	Vapor	A la inglesa	
F	Culantro	15	Gramos	Limpio	Brunoise	Vapor	Salsa	
F	Sal	s/n	s/n	s/n	s/n	s/n	Salsa	
F	Maní	100	Gramos	Pelado	Brunoise	Vapor	Salsa	
F	Comino	s/n	s/n	s/n	s/n	s/n	Salsa	
F	Achiote	s/n	s/n	s/n	s/n	s/n	Salsa	
F	Leche	100	ml	s/n	s/n	Vapor	Salsa	
F	Mantequilla	50	Gramos	s/n	s/n	Vapor	Salsa	
F	Cebolla Color.	1	Unidad	Pelado	Brunoise	Vapor	Salsa	
TRADICIONAL				NO TRADICIONAL				
				DIBUJO CON COLOR/FOTO				
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> <b>Preparación del Cuy</b> Alíñar el cuy con ajo, comino y sal. Dejarlos reposar 6 horas. Cocción a la parrilla, bañarlo con achiote, pincharlo para que se cocine homogéneamente. <b>Preparación de la salsa de maní</b> Disuelva la mantequilla de maní con ½ taza de leche, caliente el aceite o mantequilla para preparar un refrito con la cebolla, achiote, comino y sal; cocine hasta que las cebollas estén suaves, cocine con el resto de leche la preparación por 10 minutos. <b>Preparación de las Papas</b> Pelar las papas. Agregar las papas con suficiente agua y sal a fuego lento hasta que se cocinen. Se sirve con la salsa de maní y lechuga.								

**Anexo C: Preparación papas con conejo**


TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: PAPAS CON CONEJO				APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1200 Kcal Kcal./porción:1300 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		# pax: 4	
CONSERVACIÓN	ambiente			refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN		
F	Conejo	1	Unidad	Pelado	s/n	Parrilla	Cocido		
F	Cebolla blanca	1	Unidad	Limpio	Brunoise	Vapor	Condimento		
F	Cebolla Colorado	1	Unidad	Limpio	Brunoise	Vapor	Condimento		
F	Ajo	5	Unidades	Pelado	Machacados	Vapor	Condimento		
F	Comino	20	Gramos	s/n	s/n	Vapor	Condimento		
F	Sal	s/n	s/n	s/n	s/n	s/n	Salsa		
F	Papas	3	Lb	Pelado	Torneado	Vapor	A la inglesa		
F	Achiote	s/n	s/n	s/n	s/n	s/n	Salsa		
F	Mantequilla	50	Gramos	s/n	s/n	Vapor	Salsa		
F	Leche	100	ml	s/n	s/n	Vapor	Salsa		
TRADICIONAL					NO TRADICIONAL				
					DIBUJO CON COLOR/FOTO				
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> Preparación del Conejo Aliñar el conejo con ajo, comino y sal. Dejarlos reposar 6 horas. Cocción a la parrilla, bañarlo con achiote, pincharlo para que se cocine homogéneamente. Preparación de la salsa de maní Disuelva la mantequilla de maní con ½ taza de leche, caliente el aceite o mantequilla para preparar un refrito con la cebolla, achiote, comino y sal; cocine hasta que las cebollas estén suaves, cocine con el resto de leche la preparación por 10 minutos. Preparación de las Papas Pelar las papas Agregar las papas con suficiente agua y sal a fuego lento hasta que se cocinen. Se sirve con la salsa de maní y lechuga.									



**Anexo D:** Preparación caldo de gallina criolla

TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN		ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN		
F	Gallina	2	Lb	Pelado	Presas	Vapor	Caldo		
F	Arroz	50	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Caldo		
F	Papas	2	Lb	Limpio	Torneado	Vapor	Caldo		
F	Zanahoria	1	Unidad	Pelado	Brunoise	Vapor	Caldo		
F	Arveja	50	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Caldo		
F	Ajo	3	Unidades	Pelado	Machacado	Vapor	Caldo		
F	Cilantro	s/n	s/n	Limpio	Brunoise	Vapor	Decoración		
F	Cebolla blanca	s/n	s/n	Limpio	Brunoise	Vapor	Decoración		
F	Sal	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Caldo		
TRADICIONAL					NO TRADICIONAL				
					DIBUJO CON COLOR/FOTO				
<p><b>NOTAS IMPORTANTES:</b>  <b>PREPARACIÓN DEL CALDO DE GALLINA CRIOLLA</b>                  Colocar las presas de la gallina, junto a la zanahoria, arveja, ajo cebolla blanca en una con agua y dejar hervir a fuego medio. Después añadir el arroz, las papas y sal al gusto y dejar hervir por 10 minutos hasta que este cocinado por completo. Este delicioso plato se lo sirve decorado con cilantro.</p>									

**Anexo E:** Preparación colada de quinua con leche

TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTR E	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN		ambiente	X	refrigeración		congelación		otros	
Siglas Menú Completo		PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
						CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F		Quinua	100	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada	
F		Azúcar	80	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada	
F		Leche	600	ml	Limpio	s/n	Vapor	Colada	
F		Agua	200	ml	Limpio	s/n	Vapor	Colada	
F		Canela	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Colada	
F		Pimienta dulce	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Colada	
TRADICIONAL					NO TRADICIONAL				
					DIBUJO CON COLOR/FOTO				
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> <b>PREPARACIÓN</b> Lavar la quinua en un colador, removiendo hasta eliminar toda la espuma y escurrir. En una olla poner la quinua, el agua y dejar hervir por 20 minutos. Añadir la leche, la canela, pimienta dulce y la azúcar y dejar hervir por 10 minutos más.									


**Anexo F:** Preparación arroz de cebada con leche

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: ARROZ DE CEBADA CON LECHE				APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción:1200 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN	ambiente	X	refrigeración		congelación		otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F	Arroz de cebada	100	Gramos	Limpio	S/n	Vapor	Colada	
F	Leche	100	ml	Liquido	s/n	Vapor	Colada	
F	Azúcar	80	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada	
F	Canela	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Colada	
E	Pimienta dulce	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Colada	
TRADICIONAL				NO TRADICIONAL				
				DIBUJO CON COLOR/FOTO				
NOTAS IMPORTANTES: PREPARACIÓN Lave muy bien el arroz y colóquelo en una olla con agua. Lleve a fuego y cuando suelte hervor, reduzca a fuego medio y deje hervir por 15 minutos. Incorpore la leche, la canela, el clavo de olor y la azúcar; deje cocer por 10 minutos más, removiendo ocasionalmente.								

**Anexo G:** Preparación morocho con leche

Siglas Menú Completo		PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
						CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
F		Morocho	100	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada
F		Azúcar	80	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada
F		Canela	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Colada
F		Agua	200	ml	s/n	s/n	Vapor	Colada
F		Leche	200	ml	Limpio	s/n	Vapor	Colada
F		Pimienta dulce	s/n	s/n	Limpio	s/n	Vapor	Colada

TRADICIONAL	NO TRADICIONAL
	DIBUJO CON COLOR / FOTO

**NOTAS IMPORTANTES:**  
**PREPARACIÓN**  
 Durante la noche deje el morocho en remojo en agua. Ponga hervir el morocho en agua hasta que este blando y tierno alrededor de 3 horas. Añada la leche, el azúcar, la canela, pimienta dulce y deje hervir por 20 minutos.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
 FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
 ESCUELA DE GASTRONOMÍA  
 FICHA DE RECETA ESTANDAR




NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: MOROCHO CON LECHE				APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018	# pax : 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	
CONSERVACIÓN	ambiente	X	refrigeración		congelación		otros

**Anexo H:** Preparación mote con chicharrón




Siglas Menú Completo		PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
						CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN
F		Mote	1	kg	Limpio	s/n	Vapor	A la inglesa
F		Agua	4	Lt.	Limpio	s/n	Vapor	A la inglesa
F		Carne de cerdo	1	Lb	Limpio	Cubos	Vapor	A la inglesa
F		Sal	s/n	s/	s/n	s/n	Vapor	A la inglesa
F		Comino	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	A la inglesa
F		Ajo	4	Unidad	Limpio	Machacado	Vapor	A la inglesa
F		Cebolla	1	Unidad	Limpio	Brunoise	Vapor	A la inglesa

TRADICIONAL	NO TRADICIONAL
	<p>DIBUJO CON COLOR/FOTO</p>


**NOTAS IMPORTANTES:**  
 Preparación del mote: Remojar una noche antes el maíz. Poner en una en una olla el maíz con agua y llevar a fuego, dejar cocer hasta que le maíz este suave y reviente, en el transcurso de la cocción añadir más agua si requiere.  
 Preparación del chicharrón: Pique la carne en pedazos muy pequeños, coloque en una paila a fuego lento para que suelte la grasa, agregue las cebollas, el ajo, la sal y el comino. Remueva constantemente hasta formar un chicharrón crujiente.

**Anexo I: Preparación Habas con queso**


		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: HABAS CON QUESO				APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN	Ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F	Habas	1	Kg.	Limpio	s/n	Vapor	A la inglesa	
F	Agua	600	ml.	Limpio	s/n	Vapor	A la inglesa	
F	Sal	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	A la inglesa	
F	Queso	1	Unidad	Limpio	Rodajas	s/n	s/n	
TRADICIONAL				NO TRADICIONAL				
				DIBUJO CON COLOR/FOTO				
NOTAS IMPORTANTES								
PREPARACIÓN: Poner en una olla agua y añadir las habas a fuego moderado por 50 minutos, vigilar que no se quede sin agua. Luego se escurren y poner sal al gusto. Se sirve con rodajas de queso.								



**Anexo J: Preparación de cauca**

TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	# pax: 4	
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: CAUCA					APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		
CONSERVACIÓN	ambiente			refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN		
F	Harina de maíz	100	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada		
F	Azúcar	80	Gramos	Limpio	s/n	Vapor	Colada		
F	Canela	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor	Colada		
F	Agua	200	ml	s/n	s/n	Vapor	Colada		
F	Leche	200	ml	Limpio	s/n	Vapor	Colada		
F	Pimienta dulce	s/n	s/n	Limpio	s/n	Vapor	Colada		
TRADICIONAL					NO TRADICIONAL				
					DIBUJO CON COLOR / FOTO				
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> <b>PREPARACIÓN</b> Disolver la harina de maíz. Ponga a hervir la harina de maíz por 10 minutos. Añada la leche, el azúcar, la canela, pimienta dulce y deje hervir por 20 minutos.									

**Anexo K:** Preparación de colada de machica

TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN		ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN		
F	Machica	100	Gr.	Limpio	s/n	s/n	Colada		
F	Agua	150	Ml.	Limpio	s/n	s/n	Colada		
F	Leche	150	Ml.	s/n	s/n	s/n	Colada		
F	Azúcar	70	Gr.	s/n	s/n	s/n	Colada		
F	Canela	s/n	s/n	s/n	s/n	s/n	Colada		
TRADICIONAL				NO TRADICIONAL					
				DIBUJO CON COLOR/FOTO					
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> <b>PREPARACIÓN</b> Ponemos a hervir la leche con la canela y azúcar, cuando hierve agregamos la machica cernida previamente disuelta en el agua. Cocinamos por 15 minutos moviéndole constantemente con una cuchara de madera para evitar grumos. Servimos caliente o fría									



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
 FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
 ESCUELA DE GASTRONOMÍA  
 FICHA DE RECETA ESTANDAR




NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: COLADA DE MACHICA	APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción:1200 Kcal	FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018	# pax: 4
---	---	-------------------------------------	-------------



**Anexo L: Preparación de ocas dulces**

 <div style="text-align: center;"> <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b>  <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b>  <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b>  <b>FICHA DE RECETA ESTANDAR</b> </div> 								
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: OCAS DULCES				APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE X	POSTR E	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN	ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F	Ocas	1	kg	Limpio	s/n	Vapor		
F	Agua	3	Lt	Limpio	s/n	Vapor		
<b>TRADICIONAL</b>				<b>NO TRADICIONAL</b>				
				DIBUJO CON COLOR/FOTO				
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> <b>PREPARACIÓN</b> Poner en una olla con agua las ocas y dejar hervir 40 minutos. Escurrir y servir.								

**Anexo M: Preparación maíz tostado**

TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN		ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN		
F	Maíz	1	Lb	Limpio	s/n	Vapor			
F	Leche	30	ml	Limpio	s/n	Vapor			
F	Panela	400	Gr	Limpio	s/n	Vapor			
F	Aceite	s/n	s/n	s/n	s/n	Vapor			
TRADICIONAL					NO TRADICIONAL				
					<p style="text-align: center;">DIBUJO CON COLOR/FOTO</p>				
<p><b>NOTAS IMPORTANTES:</b>  <b>PREPARACIÓN</b>                      Tostar el maíz en una paila con un chorrillo de aceite, mezcle con una cuchara de madera la leche, la panela y mover hasta que esté bien mezclado.</p>									



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**  
**FICHA DE RECETA ESTANDAR**



<b>NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES:</b> MAÍZ TOSTADO (CACAO DE PERRO).				<b>APOORTE ENERGÉTICO APROXIMADO:</b> Kcal. /ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal		<b>FECHA ELABORACIÓN:</b> 22-11-2018		<b>DE # pax:</b> 4	
---	--	--	--	---	--	--------------------------------------	--	--------------------	--

**Anexo N:** Preparación papas con cascara

		ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: PAPAS CON CÁSCARA				APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO: Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal		FECHA DE ELABORACIÓN: 22-11-2018		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN	ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F	Papas	4	Lb.	Limpio	Torneadas	Vapor	A la inglesa	
F	Agua	400	ml	Limpio	s/n	Vapor	A la inglesa	
F	Sal	s/n	s/n	Limpio	s/n	Vapor	A la inglesa	
TRADICIONAL				NO TRADICIONAL				
				DIBUJO CON COLOR/FOTO				
<b>NOTAS IMPORTANTES:</b> Poner en una olla las papas y cubrimos con agua fría, añadimos un poco de sal. Una vez que comience a hervir bajamos el fuego y lo dejamos a cocer a fuego medio, así no se romperá la piel. El tiempo de cocción es de 20 a 40 minutos dependiendo el tamaño de las patatas. Sirva las papas acompañada con el palto de su gusto.								

**Anexo O:** Preparación de habas tostadas

TIPO DE MENÚ		BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		
CONSERVACIÓN		ambiente		refrigeración		congelación	X	otros	
Siglas Menú Completo		PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
						CORTE	MÉTODO DE COCCIÓN	APLICACIÓN	
F		Habas	500	Gr.	Limpio	Con cáscara	Vapor		
F		Aceite	s/n	s/n	Limpio	s/n	Vapor		
F		Sal	s/n	s/n	Limpio	s/n	Vapor		
TRADICIONAL					NO TRADICIONAL				
					<p style="text-align: center;">DIBUJO CON COLOR/FOTO</p>				
<p><b>NOTAS IMPORTANTES:</b>  <b>PREPARACIÓN</b>                  Ponga en la paila a fuego medio las habas y añada un poco de aceite.                  Cuando empiece a calentarse la paila mezcle las habas lentamente con una cuchara de madera con el fin de que no se quemem.                  Las habas estarán listas cuando veas que tiene un tono café oscuro                  Retíralas de la olla y déjalas enfriar.                  Añadir sal al gusto y servir</p>									



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**  
**FICHA DE RECETA ESTANDAR**



<b>NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES:</b> HABAS TOSTADAS	<b>APORTE ENERGÉTICO APROXIMADO:</b> Kcal./ración: 1100 Kcal Kcal./porción: 1200 Kcal	<b>FECHA DE ELABORACIÓN:</b> 22-11-2018	# pax: 4
---	---	--	----------