



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“ESTUDIO ANTROPOLÓGICO DE LA CULTURA  
GASTRONÓMICA DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE  
PICHINCHA, 2019”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Tipo: Etnografías**

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**AUTORA: MARJORIE IVONNE IBAÑEZ PORRAS**

**DIRECTOR: Lic. Juan Carlos Salazar Yacelga.**

Riobamba – Ecuador

2019

**©2019, Marjorie Ivonne Ibañez Porras**

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

Yo, Marjorie Ivonne Ibañez Porras 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 otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

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

Riobamba, 2019

Marjorie Ivonne Ibañez Porras

CC. 172744459-6

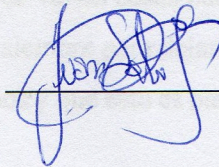
**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

El tribunal de trabajo de Titulación tipo Etnografías certifica que el: **“ESTUDIO ANTROPOLÓGICO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE PICHINCHA, 2019”** de responsabilidad de la señorita Marjorie Ivonne Ibañez Porras, ha sido minuciosamente revisado, quedando autorizada su presentación.

FIRMA

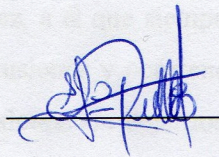
FECHA

Lic. Mg. Juan Carlos Salazar Yacelga  
**DIRECTOR DE TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

  
\_\_\_\_\_

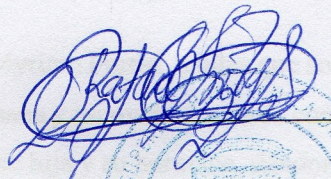
30/05/2019


Lic. Mg. Efraín Rodrigo Romero Machado  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

  
\_\_\_\_\_

30/05/2019

Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo  
**ANALISTA DE BIBLIOTECAS 1**

  
\_\_\_\_\_



30/05/2019

*Marjorie Ibañez*

## DEDICATORIA

A Dios por darme la vida, por ayudarme a superar cada situación que se ha presentado en mi vida, por no dejarme desmayar cuando pensaba que ya no tenía más fuerzas, por las cosas buenas y malas que me han pasado, ya que gracias a ellas he aprendido a ser la persona que actualmente soy.

A mis padres Edgar Ibañez y Elsa Porras que con sus consejos, sus ocurrencias y sus problemas, me enseñaron a ser una persona responsable, amorosa, honesta y dedicada, a ellos que me enseñaron que nunca debo olvidarme de dónde vengo y a donde voy, que nunca debo dejar de soñar y que no hay peor lucha que la que no se hace, ellos que siempre han sido mi pilar fundamental, que muchas veces se privaron de varias cosas para darme un mejor futuro a mí y a mis hermanos, que nos enseñaron a caminar siempre para adelante sin importar los problemas que se tengan a ellos quiero decirle que lo logramos y que esto es para ellos, que los amo y que gracias por todo.

A mis hermanos Erick Ibañez y Janny Ibañez, a él que siempre ha estado a mi lado que juntos hemos pasado varias necesidades, peleas, ilusiones y ocurrencias, que hemos estado juntos en todo momento dándonos la mano y queriéndonos sin dejarnos caer, a mi hermana que cuando llego a mi vida nos dio luz que me enseñó a ver de otro punto de vista la vida y que con sus ocurrencias me hace sonreír aun en los peores momentos.

A mi prima Erika Chariguaman y mi tía Myriam Porras, a ellas que son toda mi familia que nunca me han dejado sola, siendo como mi hermana y mi madre, estando conmigo en los buenos y malos momentos de mi vida, tratándome como su hija y su hermana, dándome un espacio en su casa, su mesa y en su corazón.

A Gustavo Caisa que ha sido mi compañero y mi mejor amigo que nunca me ha dejado sola, siempre aconsejándome, ayudando en mis ocurrencias y siendo mi confidente, ya que con el hemos crecido juntos, y nos hemos apoyado mutuamente.

A mis amigas Nathaly Sulca y Edith Guerrero que hemos pasado varias experiencias y peleas siendo ellas mi familia en toda mi vida estudiantil y nunca dejándonos solas.

*Marjorie Ibañez*

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, hermanos y novio, que siempre me apoyaron tanto de forma moral como económica.

A tía, prima y amigos de una y otra manera aportaron para poder culminar mi carrera e ir mejorando día tras día.

El más sincero agradecimiento Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, que mientras estuve en Riobamba fue mi segundo hogar, en el cual me formé como profesional y persona.

A la escuela de gastronomía en donde encontré amigos en vez de profesores, los cuales, con sus conocimientos, me supieron formar como profesional y con sus sabios consejos contribuyeron para ser la persona que soy.

A los Lic. Juan Carlos Salazar y al Lic. Efraín Romero que con sus conocimientos y carisma guiaron mi camino a lo largo de mi vida estudiantil, que con sus extensos conocimientos contribuyeron para culminar este trabajo, que fueron testigos de mi desenvolviendo en mi vida estudiantil desde el momento que llegue a las aulas hasta el momento que las deje.

A cada uno de ellos el más sincero agradecimiento por todo.

*Marjorie Ibañez*

*“Siempre parece imposible hasta que se hace.”*

*Nelson Mandela.*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	xvi
<b>SUMMARY</b> .....	xvii
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>JUSTIFICACIÓN:</b> .....	3
<b>OBJETIVOS</b> .....	5
<b>Objetivo general</b> .....	5
<b>Objetivos específicos:</b> .....	5
<b>CAPITULO I</b>	
<b>1. MARCO TEÓRICO – REFERENCIAL</b> .....	6
<b>1.1. Marco teórico</b> .....	6
<b>1.1.1. Etnografía</b> .....	6
1.1.1.1. <i>Características de la etnografía</i> .....	7
1.1.1.2. <i>Tipos de etnografías</i> .....	7
<b>1.1.2. Patrimonio</b> .....	7
1.1.2.1. <i>Patrimonio cultural</i> .....	8
1.1.2.2. <i>Patrimonio cultural material o tangible</i> .....	8
1.1.2.3. <i>Patrimonio cultural inmaterial o intangible</i> .....	9
1.1.2.4. <i>Patrimonio cultural alimentario</i> .....	10
<b>1.1.3. Tradiciones</b> .....	11
1.1.3.1. <i>Tradiciones culturales</i> .....	11
<b>1.1.4. Costumbres</b> .....	12
<b>1.1.5. Estrategia</b> .....	12
<b>1.1.6. Gastronomía</b> .....	12
1.1.6.1. <i>Gastronomía en el ecuador</i> .....	13
1.1.6.2. <i>Gastronomía típica</i> .....	13
1.1.6.3. <i>Gastronomía tradicional</i> .....	13
1.1.6.4. <i>Gastronomía ancestral</i> .....	14

<b>1.1.7. Utensilios de cocina ancestrales.....</b>	<b>14</b>
1.1.7.1. Olla de barro .....	14
1.1.7.2. Cuchara de palo .....	14
1.1.7.3. Tiesto .....	14
1.1.7.4. Batea.....	14
1.1.7.5. Harnero .....	15
1.1.7.6. Piedra de moler .....	15
1.1.7.7. Mate.....	15
1.1.7.8. Pondo.....	15
<b>1.1.8. Métodos de cocción.....</b>	<b>15</b>
1.1.8.1. Clasificación y análisis de los diferentes métodos de cocción .....	15
<b>1.1.9. Técnicas culinarias.....</b>	<b>18</b>
1.1.9.1. Técnicas culinarias en frío .....	18
1.1.9.2. Técnicas culinarias de cocción.....	18
<b>1.1.10. Técnicas de cocción y conservación del Ecuador.....</b>	<b>26</b>
1.1.10.1. Curanto .....	26
1.1.10.2. Ahumado .....	26
1.1.10.3. Adobos.....	27
1.1.10.4. En horno de leña.....	27
1.1.10.5. Tiesto.....	28
1.1.10.6. Moler.....	28
1.1.10.7. Al vapor.....	28
<b>1.1.11. Receta estándar.....</b>	<b>28</b>
<b>1.1.12. Parroquia de San Antonio de Pichincha .....</b>	<b>29</b>
1.1.12.1. Historia .....	29
1.1.12.2. Ubicación.....	32
1.1.12.3. Demografía.....	33
1.1.12.4. Cartografía.....	36
1.1.12.5. Límites .....	36



1.1.12.6. <i>Altitud</i> .....	37
1.1.12.7. <i>Clima</i> .....	37
1.1.12.8. <i>Superficie</i> .....	37
1.1.12.9. <i>Productos que se dan en la provincia</i> .....	37
<b>1.1.13. <i>Atractivos turísticos</i></b> .....	<b>38</b>
1.1.13.1. <i>Museo Inti Ñan</i> .....	38
1.1.13.2. <i>Ciudad Mitad del Mundo</i> .....	38
1.1.13.3. <i>El Cerro Catequilla</i> .....	38
1.1.13.4. <i>Pucará de Rumicucho</i> .....	38
<b>1.1.14. <i>Gastronomía de San Antonio de Pichincha</i></b> .....	<b>39</b>
1.1.14.1. <i>Gastronomía típica de San Antonio de Pichincha</i> .....	39
1.1.14.2. <i>Gastronomía ancestral de San Antonio de Pichincha</i> .....	40
<b>1.2. Marco conceptual</b> .....	<b>43</b>
<b>1.3. Marco legal</b> .....	<b>45</b>
1.3.1. <i>Constitución de la República del Ecuador</i> .....	45
1.3.2. <i>Plan Nacional del Buen Vivir</i> .....	45
1.3.3. <i>Ley de turismo</i> .....	45
<b>CAPITULO II</b>	
<b>2. METODOLOGÍA</b> .....	<b>46</b>
<b>2.1. Localización y temporalización:</b> .....	<b>46</b>
2.1.1. <i>Localización</i> .....	46
2.1.2. <i>Temporalización</i> .....	46
<b>2.2. Variable</b> .....	<b>47</b>
2.2.1. <i>Identificación de variables:</i> .....	47
2.2.1.1. <i>Definición de las variables:</i> .....	48
<b>2.3. Operacionalización</b> .....	<b>49</b>
<b>2.4. Tipo y diseño de la investigación</b> .....	<b>50</b>
2.4.1. <i>Investigación Descriptiva</i> .....	50
2.4.2. <i>Investigación no-experimental</i> .....	50

2.4.3.	<i>Investigación de campo</i> .....	50
2.4.4.	<i>Investigación documental</i> .....	50
2.4.5.	<i>Investigación exploratoria</i> .....	50
2.4.6.	<i>Investigación de corte transversal</i> .....	51
2.5.	<b>Métodos y técnicas</b> .....	51
2.6.	<b>Población, muestra o grupos de estudio</b> .....	52
2.6.1.	<i>Población</i> .....	52
2.6.2.	<i>Grupo de estudio</i> .....	52
2.6.3.	<i>Muestra</i> .....	52
2.7.	<b>Diagrama de procesos</b> .....	54
2.8.	<b>Descripción de los procedimientos</b> .....	54
2.8.1.	<i>Recolección de información bibliográfica de la parroquia de San Antonio de Pichincha</i> .....	54
2.8.2.	<i>Elaboración y aplicación del instrumento</i> .....	55
2.8.3.	<i>Procesamiento de la información</i> .....	55
2.8.4.	<i>Discusión y análisis de la información</i> .....	55
2.8.5.	<i>Presentación de resultados</i> .....	56
2.8.6.	<i>Documentación de la comida ancestral de la Parroquia San Antonio de Pichincha</i> .....	56
<b>CAPITULO III</b>		
3.	<b>PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	57
3.1.	<b>Estudio realizado a personas de 20 a 44 años</b> .....	57
3.2.	<b>Estudio realizado a los adultos mayores</b> .....	65
<b>CAPITULO IV</b>		
4.	<b>DIFUSIÓN DE LAS PREPARACIONES ANCESTRALES DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE PICHINCHA</b> .....	72
4.1.	<b>Justificación</b> .....	72
4.2.	<b>Objetivos</b> .....	73
4.2.1.	<i>Objetivo general</i> .....	73
4.2.2.	<i>Objetivos específicos</i> .....	73

<b>4.3.</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>74</b>
<b>4.4.</b>	<b>Desarrollo de la propuesta .....</b>	<b>75</b>
<b>4.4.1.</b>	<b><i>Recolección de las preparaciones antropológicas .....</i></b>	<b>75</b>
<b>4.4.2.</b>	<b><i>Recetas seleccionadas para formar parte de la revista digital. ....</i></b>	<b>83</b>
<b>4.4.3.</b>	<b><i>Estructura de la revista digital: .....</i></b>	<b>83</b>
<b>4.4.4.</b>	<b><i>Revista digital.....</i></b>	<b>84</b>
	Receta: Colada de churos .....	95
	Receta: Cauca con carne de chivo.....	97
	Receta: Catzos con tostado.....	99
	Receta: Cuy asado con mote cocinado y sarza de pepa de zambo. ....	101
	Receta: Chicha de jora .....	103
	Receta: Ají en piedra.....	105
	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>108</b>
	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>109</b>
	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
	<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-1:</b> Diferentes tipos de cocción y métodos de cocción.....	17
<b>Tabla 2-1:</b> Resultado de población según censo 2010 la parroquia San Antonio de Pichicha...	34
<b>Tabla 3-1:</b> Resultado de población total según género la parroquia San Antonio de Pichicha..	34
<b>Tabla 4-1:</b> Población por grupos de edad y sexo de la parroquia San Antonio de Pichincha. ...	35
<b>Tabla 1-2:</b> Operacionalización de variables.....	49
<b>Tabla 2-2:</b> Segmentación por edades de los habitantes de la parroquia de San Antonio de Pichincha.....	52
<b>Tabla 3-2:</b> Distribución de encuestas.....	53
<b>Tabla 4-2:</b> Distribución de las entrevistas.....	54
<b>Tabla 1-3:</b> Edad de los encuestados.....	57
<b>Tabla 2-3:</b> Sexo del encuestado.....	58
<b>Tabla 3-3:</b> Hay comida ancestral de la zona.....	59
<b>Tabla 4-3:</b> Está desapareciendo la comida ancestral de la parroquia.....	60
<b>Tabla 5-3:</b> La comida ancestral era más nutritiva que la actual.....	61
<b>Tabla 6-3:</b> Conoce usted la comida ancestral de San Antonio de Pichincha.....	62
<b>Tabla 7-3:</b> Conoce usted algún restaurante que venda comida ancestral de la zona.....	63
<b>Tabla 8-3:</b> Se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha.....	64
<b>Tabla 1-4:</b> Ficha de recolección de información de la chicha de jora.....	75
<b>Tabla 2-4:</b> Ficha de recolección de información de catzos con maíz seco (tostado).....	76
<b>Tabla 3-4:</b> Ficha de recolección de información del ají en piedra.....	76
<b>Tabla 4-4:</b> Ficha de recolección de información de cauca con carne de chivo.....	77
<b>Tabla 5-4:</b> Ficha de recolección de información de agua de hierva luisa con machica.....	77
<b>Tabla 6-4:</b> Ficha de recolección de información de la colada de churos.....	78
<b>Tabla 7-4:</b> Ficha de recolección de información de la arveja frita.....	79
<b>Tabla 8-4:</b> Ficha de recolección de información de la colada de berros con papas.....	79
<b>Tabla 9-4:</b> Ficha de recolección de información del cuy asado con mote y sarza de pepa de zambo.....	80
<b>Tabla 10-4:</b> Ficha de recolección de información de la sopa de castellano.....	81
<b>Tabla 11-4:</b> Ficha de recolección de información del logro mote.....	82
<b>Tabla 12-4:</b> Recetas seleccionadas (revista).....	83

## ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN

<b>Ilustración 1-1:</b> Resultado Censo de Población 2010 del Cantón Quito. ....	33
<b>Ilustración 2-1:</b> Mapa base de San Antonio de Pichincha. ....	36
<b>Ilustración 1-2:</b> Mapa político del Ecuador. ....	46
<b>Ilustración 2-2:</b> Provincia de la Sierra. ....	47
<b>Ilustración 3-2:</b> Mapa parroquial de San Antonio de Pichincha. ....	47
<b>Ilustración 4-2:</b> Diagrama de procesos. ....	54

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-3:</b> Edad de los encuestados.....	57
<b>Gráfico 2-3:</b> Sexo del encuestado.....	58
<b>Gráfico 3-3:</b> Existe comida ancestral propia de la zona.....	59
<b>Gráfico 4-3:</b> Está desapareciendo la costumbre de consumir comida ancestral de la parroquia .....	60
<b>Gráfico 5-3:</b> Considera que la comida ancestral era más nutritiva que la actual .....	61
<b>Gráfico 6-3:</b> Conoce alguna comida ancestral de San Antonio de Pichincha.....	62
<b>Gráfico 7-3:</b> Conoce usted algún restaurante que venda comida ancestral de la zona.....	63
<b>Gráfico 8-3:</b> Se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha.....	64

## **INDICE DE ANEXOS**

**Anexo A:** Modelo de encuesta

**Anexo B:** Modelo de entrevista

**Anexo C:** Ficha de recolección de información

**Anexo D:** Aplicación de encuesta a los moradores de San Antonio de Pichincha

**Anexo E:** Aplicación de la entrevista a los adultos mayores de la zona

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo de titulación fue realizar un estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia San Antonio de Pichincha, 2019. La etnografía fue realizada teniendo como base la información obtenida en la biblioteca ecuatoriana Aurelio Espinosa Polit que fueron de gran importancia para el rescate de la cultura gastronómica de la zona. Para realización del proyecto se utilizó principalmente el tipo de investigación exploratoria, de campo y no experimental, ya que se observó, recolecto y selecciono la información de cultura gastronómica antropológica. Se utilizaron dos tipos de instrumentos para la recolección de información, de los cuales fueron encuestas y entrevistas, las encuestas fueron aplicadas a 73 habitantes de la parroquia, las cuales comprenden de 20 a 44 años y las entrevistas a los adultos mayores, los cuales tuvieron una edad entre 75 a 88 años, los resultados obtenidos fueron determinantes para conocer la cultura gastronómica antropológica del sector, los mismos que están plasmados en una revista digital, con la finalidad de ser difundida mediante la página web del GAD parroquial de San Antonio de Pichincha, para que de esta manera la población que observa esta revista pueda conocer sobre la cultura gastronómica antropológica de la zona y a su vez recordar y valorar nuestra cultura gastronómica ancestral. Se recomienda que se brinden más espacios que permitan difundir de una forma más amplia la cultura gastronómica.

**Palabras clave:** <TECNOLOGÍA Y CIENCIAS MÉDICAS>, <GASTRONOMÍA>, <CULTURA GASTRONÓMICA> <ETNOGRAFÍA> <COCINA ANCESTRAL>, <SAN ANTONIO DE PICHINCHA (PARROQUIA)>.





## SUMMARY

The following investigation's objective is to realize an anthropological study of the gastronomic culture of the San Antonio de Pichincha parish, 2019. The ethnography was carried out based on the information obtained in the Ecuadorian library Aurelio Espinosa Polit, which were of great importance for the rescue of the gastronomic culture of the area. To carry out the project, the type of exploratory, field and non-experimental research was used since information on anthropological gastronomic culture was observed, collected and selected. Two types of instruments were used for the collection of information, of which were surveys and interviews, the surveys were applied to 73 inhabitants of the parish, which comprised 20 to 44 years old and interviews to the elderly, which had aged between 75 and 88 years old, the results obtained were decisive in order to know the gastronomic anthropological culture of the sector, the same that are embodied in a digital magazine, with the purpose of being disseminated through the web page of the parochial GAD of San Antonio de Pichincha , so that in this way the population that observes this magazine can learn about the gastronomic anthropological culture of the area and at the same time remember and value our ancestral gastronomic culture. It is recommended that more spaces be offered to spread the gastronomic culture in a wider way.

Keywords: <TECHNOLOGY AND MEDICAL SCIENCE>, <GASTRONOMY>, <GASTRONOMIC CULTURE>, <ETHNOGRAPHY>, <ANCESTRAL KITCHEN>, <SAN ANTONIO DE PICHINCHA (PARISH)>.



## **INTRODUCCIÓN**

San Antonio de Pichincha es una parroquia rural ubicada en el norte de la ciudad de Quito más conocida como Mitad del Mundo nombre dado por el monumento que refleja el sitio por donde pasa la línea Ecuatorial. San Antonio de Pichincha para ser conocida como se le llama actualmente paso por varios cambios en su nombre siendo conocido antiguamente como llanura de Lulumbamba que significa llanura de frutas maduras.

En la época colonial se lo conocía como San Antonio de Lulumbamba por la influencia del catolicismo, pero es en 1901 cuando de nuevo se cambia el nombre pero esta vez llamándose San Antonio de Pomasqui y por la petición de los moradores se cambia a San Antonio de Pichincha cuando esta empieza a ser una parroquia, desde entonces es conocida con este nombre siendo un lugar turístico acoge a varios viajeros ya sean nacionales o internacionales con el fin de dar a conocer sus lugares turísticos como el más reconocido el monumento a la Mitad del Mundo.

En la siguiente etnografía se realizó un estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia rural de San Antonio de Pichincha del Cantón Quito, el cual estudió los platos antropológicos de la zona, analizando el conocimiento de los pobladores sobre estas preparaciones, la importancia que tiene la cultura gastronómica y su difusión por medio de una revista digital.

El estudio fue una investigación descriptiva, no experimental, de campo, documental, exploratoria y de corte transversal, para lo cual se utilizó las técnicas como la entrevista y la encuesta para poder recopilar la información necesaria, la encuesta se realizó a un grupo muestral de la parroquia comprendido por personas de 20 a 44 años de edad, para poder determinar si tienen conocimiento totales o parciales sobre la comida antropológica de la zona, mientras las entrevistas se realizaron a las personas más antiguas de la zona, para poder identificar las preparaciones ancestrales de la parroquia.

Se determinó mediante las encuestas que la mayoría de los pobladores desconocían de forma total la comida ancestral de la parroquia, para lo cual se realizó una revista digital con las preparaciones antropológicas de la parroquia San Antonio de Pichincha en la cual se plasmó la información investigada, recopilada y seleccionada para su difusión mediante una revista digital.

Sacando a relucir que San Antonio de Pichincha si tiene cultura gastronómica antropológica y a su vez concientizando la importancia de difundir estas preparaciones, las cuales persisten en la memoria de algunas personas en su mayoría adultas mayores y dejar un referente digital para aquellas personas que deseen conocer sobre estas preparaciones.

## **JUSTIFICACIÓN:**

El presente trabajo etnográfico se justifica porque la comida ancestral es parte del patrimonio cultural inmaterial de todo pueblo, provincia o parroquia, siendo esta una parte fundamental para identificar las raíces de cada pueblo, la gastronomía, la cultura y el turismo es una parte elemental para que nunca muera la esencia de un país, provincia, cantón o parroquia.

San Antonio de Pichincha al ser un lugar turístico por contar con la Mitad del Mundo, el Catequilla y las Ruinas de Rumicucho se ha vuelto destino turístico y gastronómico tanto para turista nacionales y extranjeros, los cuales visitan los restaurantes de la parroquia en donde se ofrece comida tanto de la sierra como de la costa ecuatoriana, olvidándose de la comida ancestral de la región, debido a que no se presta atención a la gastronomía nativa del lugar, creando esto una situación de desconocimiento de los platos ancestrales de la parroquia, resulta de especial interés conocer si la pérdida de estos platos es de forma total, parcial o si no se han perdido, y a partir de ahí, estructurar una forma para difundir los platos ancestrales más representativos de la parroquia de San Antonio de Pichincha con el fin de proporcionar información útil a toda la comunidad.

Existen varios factores que han ayudado a desaparecer total o parcialmente los platos antropológicos de la parroquia de San Antonio de Pichincha, pero la más preocupante es el desconocimiento sobre estos platos, ya que antiguamente alimentos como la colada de churos, los catzos con tostado, no podían faltar en las casas de los pobladores, pero en la actualidad ya no se evidencian con tanta frecuencia, la mayoría de estos alimentos se han ido perdiendo al pasar del tiempo, para que estos alimentos vayan desapareciendo ha sido cuestión de varios factores uno de ellos, es que actualmente los jóvenes consumen alimentos de rápida preparación, seguido que San Antonio de Pichincha está transformándose de tal forma que ya no existen los lugares donde antiguamente se sembraba, ahora solo hay en su mayoría edificaciones lo que se puede comprobar a simple vista y finalmente por la influencia de gastronomías de otras partes del mundo o de otras región.

Debido a que no se cuenta con suficientes estudios de la gastronomía ancestral de la parroquia de San Antonio de Pichincha, es conveniente para aportar a la comunidad información que permita conocer los platos antropológicos de la zona y a su vez mediante la difusión pueda llegar el conocimiento recopilado a todas aquellas personas que tengan acceso a la información.

Por otra parte, el trabajo ayudará a establecerse como base para futuras investigaciones, sobre este tema, siendo ésta una guía para poderse basarse.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Realizar un estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia San Antonio de Pichincha.

### **Objetivos específicos:**

- Determinar los referentes teóricos, históricos, cartográficos y demográficos de la parroquia de San Antonio de Pichincha.
- Identificar los métodos de cocción, técnicas culinarias y productos agrícolas de la parroquia de San Antonio de Pichincha.
- Realizar un estudio de la cocina ancestral de la zona a los habitantes de la parroquia San Antonio de Pichincha.
- Difundir una revista digital con las preparaciones ancestrales más representativas mediante el sitio web del Gobierno Autónomo de Centralizado de la Parroquia San Antonio de Pichincha.

## CAPITULO I

### 1. MARCO TEÓRICO – REFERENCIAL

#### 1.1. Marco teórico

##### *1.1.1. Etnografía*

La etnografía es su método por excelencia porque recoge y analiza los datos empíricos con que se pueden construir las teorías sobre la cultura y la sociedad. La etnografía forma parte del llamado triángulo antropológico, junto con la comparación y la contextualización (d'Argemir, 2010, p.15).

La etnografía es el estudio descriptivo de la cultura de una comunidad, o de alguno de sus aspectos fundamentales, bajo la perspectiva de comprensión global de la misma. Expliquemos los términos y el marco conceptual de esta definición (Baztán, 1995, p.03).

El término etnografía posee dos significados básicos en antropología. Por un lado, la etnografía es un producto, normalmente en forma escrita, pero también lo puede ser en forma de imágenes, es decir: los libros, artículos o películas que resultan de una investigación de campo. Por otra parte, es un proceso basado en el trabajo de campo que realiza el antropólogo para alcanzar un conocimiento de un tema en un determinado contexto sociocultural y referido a una época determinada (d'Argemir, 2010, pp. 17-18).

Obviamente existe una conexión directa entre la etnografía como proceso y como producto ya que uno es consecuencia del otro. Pero no podemos de ninguna manera pensar que el producto es la simple recolección y edición de las notas de campo obtenidas durante la estancia del antropólogo sobre el terreno. Al contrario, debemos ver que la etnografía como producto contiene algo más que los datos observados y obtenidos por medio de una entrevista o cualquier otra técnica. Una etnografía contiene también la interpretación de los datos de campo, ya que es fruto de la confrontación entre determinados postulados teóricos y las evidencias empíricas obtenidos a través del proceso etnográfico. Mientras el etnógrafo lleva a cabo el trabajo de campo convive con la comunidad sobre la que se basará su estudio. Su trabajo consiste en observar y registrar el comportamiento humano, lo que la gente hace y lo que la gente dice que hace, buscando el contexto específico del grupo observado para luego describir e interpretar la significación de lo observado en el marco de unas hipótesis y postulados teóricos que se quieren contrastar (d'Argemir, 2010, pp. 17-18).

#### *1.1.1.1. Características de la etnografía*

- Acceso exploratorio y abierto a las contingencias del objetivo de investigación;
- Implicación intensa del investigador en el entorno social que estudia;
- Utilización de métodos y técnicas cualitativas variadas, siendo las más frecuentes la observación participante, la entrevista abierta y la consulta documental;
- Comprensión de los acontecimientos en términos de significación para los actores socialmente compartidos;
- Uso de marcos interpretativos destacando la importancia del contexto;
- Publicación de los resultados en forma descriptiva y escrita (Ortiz, 2007, p. 73).

#### *1.1.1.2. Tipos de etnografías*

Hay dos tipos de etnografía:

- La etnografía «meramente descriptiva», cuyos destinatarios son los de la cultura del etnógrafo (casi siempre del mundo académico);
- La etnografía «activa», que ha sido encargada por los etnografiados, como «diagnóstico cultural» y que, una vez realizada, es «devuelta» a la comunidad solicitante, que puede aceptarla o no, en vistas a su eficacia en la resolución de los problemas (Baztán, 1995, p. 3).

#### *1.1.2. Patrimonio*

El patrimonio, en el seno de nuestras viejas sociedades latinas, es el legado del padre que recibimos en herencia y que nosotros transmitimos a su vez en aras de la continuidad del linaje. Conviene recordar esta antigua definición, a pesar de los valores culturales, morales o religiosos que puede vehicular; no sólo por su sencillez sino también por la imagen y el punto de referencia que proporciona (Prats, 2005, p. 8).

Patrimonio no debe confundirse con cultura. Todo lo que se aprende y transmite socialmente es cultura, pero no patrimonio. Los bienes patrimoniales constituyen una selección de los bienes culturales. De tal manera el patrimonio está compuesto por los elementos y las expresiones más relevantes y significativas culturalmente. El patrimonio, entonces, remite a símbolos y representaciones, a los “lugares de la memoria”, es decir, a la identidad. Desde este punto de vista el patrimonio posee un valor étnico y simbólico, pues constituye la expresión de la identidad de



un pueblo, sus formas de vida. Las señas y los rasgos identificatorios, que unen al interior del grupo y marcan la diferencia frente al exterior, configuran el patrimonio (Arévalo, p. 929).

#### *1.1.2.1. Patrimonio cultural*

El patrimonio cultural es todo el conocimiento o reliquias que tiene una sociedad las cuales son pertenecientes al pasado de cada pueblo, a la vez de su presente y las por lógica de su futuro los cuales pueden ser transmitido a las nuevas generaciones, esto puede ser tanto material como inmaterial, es decir que algunos se pueden ver y tocar mientras otros solo se pueden transmitir, esto se lo realiza con el fin de que las costumbres no desaparezcan porque una vez que se pierde no se puede recupera.

Por patrimonio cultural se entienden:

- Los monumentos: obras arquitectónicas, de escultura o de pintura monumentales, elementos o estructuras de carácter arqueológico, inscripciones, cavernas y grupos de elementos, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista de la historia, del arte o de la ciencia (Unesco).
- Los conjuntos: grupos de construcciones, aisladas o reunidas, cuya arquitectura, unidad e integración en el paisaje les dé un valor universal excepcional desde el punto de vista de la historia, del arte o de la ciencia (Unesco).
- Los lugares: obras del hombre u obras conjuntas del hombre y la naturaleza, así como las zonas, incluidos los lugares arqueológicos, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista histórico, estético, etnológico o antropológico (Unesco).

#### *1.1.2.2. Patrimonio cultural material o tangible*

El patrimonio inmaterial por su propia especificidad posee gran vulnerabilidad. La cultura oral e inmaterial, la más frágil forma de cultura, como depositaria de la memoria colectiva de los pueblos tiene una serie de amenazas en los efectos de la globalización económica, la imposición y estandarización de patrones y pautas culturales, la urbanización, la aculturación industrial, el turismo, los avances tecnológicos y en la transformación acelerada de los modos tradicionales de vida. De aquí la necesidad urgente de documentarla, someterla a registro y de archivarla. Pero ¿cómo salvaguardar este tipo de patrimonio...? Existen dos planteamientos complementarios: uno, transformando en formas tangibles su naturaleza intangible a fin de transmitirlo a las generaciones

venideras mediante soportes (informáticos, sonoros, visuales, escritos, iconográficos...); y el otro, manteniéndolo vivo en sus contextos originales, (las culturas locales). Ahora bien, ¿cómo se protege, por ejemplo, un ritual, una fiesta, unos determinados saberes y conocimientos, la música tradicional...? (Arévalo, pp. 132-133).

- Documentándolos (mediante la investigación y el trabajo de campo)
- Pasándolos a soporte físico (mediante registros audiovisuales)
- Legislando (mediante medidas jurídicas para su protección)
- Incluyéndolos en los Catálogos de Bienes Culturales (Arévalo, pp. 132-133).

#### *1.1.2.3. Patrimonio cultural inmaterial o intangible*

El patrimonio inmaterial refleja la cultura viva, y entre otros referentes comprende las costumbres y tradiciones, las prácticas y hábitos sociales, las prácticas relativas a la naturaleza, la medicina tradicional, los rituales y las fiestas, los saberes, los conocimientos, las lenguas y las expresiones verbales, todos los géneros de la tradición oral, la música, el baile y la danza, las artes narrativas y del espectáculo, las cosmologías y los sistemas de conocimiento, las creencias, los valores, etc., que constituyen la expresión de la identidad de un pueblo o grupo étnico o social; en suma, sus formas vivas de vida. Por lo que el patrimonio invisible representa una importante fuente de creatividad e identidad (Arévalo, p. 931).

El patrimonio cultural inmaterial son los conocimientos, la forma de proceder, la forma de expresión de cada pueblo, comunidad o país es propia de cada pueblo y varía dependiendo de la localización.

Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana. A los efectos de la presente Convención, se tendrá en cuenta únicamente el patrimonio cultural inmaterial que sea compatible con los instrumentos internacionales de derechos humanos existentes y con los imperativos de respeto mutuo entre comunidades, grupos e individuos y de desarrollo sostenible (Unesco, 2003, p. 2).

El “patrimonio cultural inmaterial”, se manifiesta en particular en los ámbitos siguientes:

- Tradiciones y lengua nativa

- Arte (cine, pintura)
- Festividades y rituales.
- Conocimientos ancestrales sobre la naturaleza
- Técnicas artesanales tradicionales (Unesco, 2003, p. 2).

#### *1.1.2.4. Patrimonio cultural alimentario*

El patrimonio alimentario de un determinado colectivo es una selección de parte de su “cultura alimentaria”, a la que se le atribuye carta de “tradicionalidad”. Los elementos convertidos en patrimonio no agotan todo lo que esa cultura alimentaria es, a menudo ni tan sólo presentan de manera fidedigna una parte de ella (Espeitx, 2004, p. 196).

En primer lugar, porque en el proceso de patrimonialización se fragmenta y se descontextualiza determinados componentes de una “cultura alimentaria” por lo que cambian los sentidos y las funciones de éstos, que se insertan en una nueva realidad (Espeitx, 2004, p. 196).

En segundo lugar, porque la selección responde más a la cultura alimentaria de la sociedad que patrimonializa - a sus gustos, preferencias, valores...- que a la sociedad donde se “originan” y a la que se atribuyen platos y productos patrimonializados (Espeitx, 2004, p. 196).

Y, en tercer lugar, porque a menudo la patrimonialización de fragmentos selecciona dos de una cultura alimentaria se parece más a una “reinterpretación” que a una “recuperación”, aunque este último término se emplee con profusión al hablar de productos y recetas “tradicionales”. Y todo este proceso de selección, fragmentación, descontextualización, modificación de usos y funciones, adaptación y reinterpretación se explica por el papel que se va a atribuir a ese patrimonio, por el espacio que va a ocupar, por los intereses a que va a servir. No es casual que, de todo aquello que constituye las culturas alimentarias, lo que más se haya patrimonializado sean los llamados productos de la tierra y la cocina regional o local (Espeitx, 2004, p. 196).

#### **Patrimonio cultural alimentario del Ecuador**

La gastronomía ecuatoriana debido a su gran valor histórico y amplia riqueza culinaria representa un legado cultural construido a través del compartir sabores y saberes y la adaptación a una gran biodiversidad natural que otorga a cada región del país, una característica particular asociada al placer de comer y beber bien (Ministerio de cultura y patrimonio, 2013, p. 3).

La cultura alimentaria son las recetas propias de un lugar o pueblos las cuales se prepara en forma simbólica o cultural, para de esta manera poder identificar dicho lugar con su gastronomía, al preparar estos platillos simbólicos se trabaja en conjunto tanto las practicas ancestrales como el conocimiento de los alimentos, a esta se le conoce como patrimonio cultural alimentario que por lo general se tratan de comidas que tienen historia, significado e importancia para el pueblo que los prepara.

### ***1.1.3. Tradiciones***

De manera que la tradición sería ahora algo así como el resultado de un proceso evolutivo inacabado con dos polos dialécticamente vinculados: la continuidad recreada y el cambio. La idea de tradición remite al pasado, pero también a un presente vivo. Lo que del pasado queda en el presente eso es la tradición. La tradición sería, entonces, la permanencia del pasado vivo en el presente (Arévalo, p. 927).

La tradición no se hereda genéticamente; se transmite socialmente y deriva de un proceso de selección cultural. La parte de la cultura seleccionada en el tiempo con una función de uso en el presente sería la tradición. El pasado, decantado, es continuamente reincorporado al presente. Desde tal punto de vista la tradición implica una cierta selección de la realidad social. Y aunque la tradición es un hecho de permanencia de una parte del pasado en el presente, lo antiguo -la continuidad-persistente en lo nuevo el cambio, no todo el pasado que sobrevive en el presente es o se convierte mecánicamente en tradición (Arévalo, p. 927).

#### ***1.1.3.1. Tradiciones culturales***

Las tradiciones culturales son claras manifestaciones de cómo un grupo en particular percibe el mundo y marcan momentos significativos o transiciones de la vida (Importancia.org, 2016).

Son consideradas tradiciones a los conocimientos, que se heredan de generación en generación estas pueden ser tradiciones colectivas, es decir que varias personas los hacen o familiares es decir que se desarrollan en el núcleo familiar , las ceremonias ancestrales, música y danza son consideradas tradiciones que pueden variar de país en país y de ciudad en ciudad, las tradiciones tiene el objetivo de no dejar morir las practicas autóctonas de un pueblo y así que prevalezca con el pasar de los años para que no se pierdan.

#### ***1.1.4. Costumbres***

Las costumbres delimitan el conjunto de cualidades e inclinaciones y usos que forman el carácter distintivo de un pueblo determinado. Costumbre (palabra que viene del latín *cosuetumen*) significa hábito, modo habitual de obrar o proceder establecido por tradición o por la repetición de los mismos actos y que puede llegar a adquirir fuerza de precepto. Ellas se van transmitiendo de generación en generación, convirtiéndose con el tiempo en preceptos que tienen vigencia social y son aceptados por los pueblos (López J. O., 2006, p. 5).

#### ***1.1.5. Estrategia***

“Serie de acciones muy meditadas, encaminadas hacia un fin determinado” (Arribas, 2015, p. 310).

Una estrategia es el conjunto de acciones que se implementarán en un contexto determinado con el objetivo de lograr el fin propuesto. La forma en la que la empresa o institución, en interacción con su entorno, despliega sus principales recursos y esfuerzos para alcanzar sus objetivos. Por lo general, se compone de elementos externos e internos (Lorenzo, 2012, p. 02).

#### ***1.1.6. Gastronomía***

La Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos alrededor de una mesa. Sin embargo, esta es una pequeña parte de dicha disciplina. No siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. De esta forma se vinculan las Bellas Artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimenticio del ser humano (Alva, 2012, p. 6).

Desde el punto de vista etimológico la palabra gastronomía no tiene un significado del todo válido ya que deriva del griego “*gaster*” o “*gastros*” que significa estómago y “*gnomos*”, conocimiento o ley. Son propias de un gastrónomo actividades como degustar, transformar, historiar, narrar, descubrir, vincular, entender, conocer, contextualizar, experimentar e investigar los alimentos (Alva, 2012, p. 6).

#### *1.1.6.1. Gastronomía en el Ecuador*

La gastronomía del Ecuador es una variada forma de preparar comida y bebidas hechas en dicho país, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el mismo. Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales -costa, sierra, oriente e insular o Galápagos -con costumbres y tradiciones diferentes. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función de estas condiciones naturales. La cocina española está fuertemente influida a lo largo de su historia por los habitantes originarios de la zona, así como de pueblos que conquistaron su territorio (Inca y españoles), además de muchas influencias extranjeras, principalmente de países vecinos como Latinoamérica (Chaglla).

#### *1.1.6.2. Gastronomía típica*

Los productos típicos representan uno de los ejemplos de cómo se puede buscar competitividad y sostenibilidad y, al mismo tiempo, para favorecer un reordenamiento de los sistemas productivos, dando un mayor poder de negociación a los agricultores, artesanos y a grupos rurales (Pazos Barrera, 2010).

Esta gastronomía se enfoca a comida un poco más común la cual se encuentra con facilidad sin restricción de la localización, es decir, por ejemplo: que los platos de la costa se pueden encontrar en la sierra.

#### *1.1.6.3. Gastronomía tradicional*

La cocina tradicional ecuatoriana es el resultado de cientos o miles de años de evolución, donde se mezclan en el tiempo sabores de todos los continentes y regiones del planeta. A nuestros ancestros con el pasar del tiempo los han acompañado europeos, africanos, asiáticos, etc., que con mucho amor situaron aquí sus culturas, tradiciones y hasta sus vidas, todos ellos trajeron conocimiento y variedades de plantas, granos, animales etc., que unidos a los que ya habitaban en esta querida tierra dieron origen a lo que tenemos hoy. Toda esta tradición que se ha heredado estamos en el deber de mantenerla ya que representa una parte significativa de nuestra cultura, historia e identidad (Santana, 2004, p. 03).

Lo tradicional se asocia con ideas de nutrición con la costumbre, con una zona específica, con ideas de nutrición con la costumbre, con una zona específica, con un periodo significado de tiempo y principalmente con determinados alimentos (Pazos Barrera, 2010).

Es decir que este tipo de gastronomía se consume en fechas importantes, en fechas festivas como, por ejemplo: la colada morada.

#### *1.1.6.4. Gastronomía ancestral*

La cocina ancestral existe hace varios años atrás, y es transmitida de mayores a las nuevas generaciones.

Es la gastronomía que se transmite de generación en generación y principalmente se utilizan productos del sector.

#### *1.1.7. Utensilios de cocina ancestrales*

##### *1.1.7.1. Olla de barro*

Está hecha de material conocida como arcilla, esta puede tener varias formas, pero la más común es en forma redonda en su base y de cuello largo, aquí se realizaba la mayoría de preparaciones.

##### *1.1.7.2. Cuchara de palo*

La Cuchara de madera es un utensilio empleado en la cocina para mezclar ingredientes o revolver una preparación, sin rayar el fondo del recipiente (Guía de la cocina, 2018).

##### *1.1.7.3. Tiesto*

Especie de sartén de barro que se utiliza para asar ciertas comidas típicas o ancestrales (Definiciones, 2016).

##### *1.1.7.4. Batea*

La batea como recipiente de cocina ha sido otro de los imprescindibles en la gastronomía latina, una herramienta muy práctica que en variadas ocasiones ha alcanzado el nivel decorativo que pueden llegar a tener las herramientas de cocina tradicionales. La batea, extensamente empleada para mezclar ingredientes latinos como la yuca y el maíz ha sido y sigue siendo muy popular; me atrevería a decir que cuando antiguamente no existían encimeras de cocina o estaban reservadas para las clases sociales más nobles, las bateas formaron parte importante de los elementos de la casa (Gusto latino, 2016).

#### *1.1.7.5. Harnero*

El Harnero es un utensilio de forma circular, formado por un aro y una trama metálica muy fina, utilizado para separar las partes finas de las gruesas de algunos alimentos secos (Guía de la cocina, 2018).

#### *1.1.7.6. Piedra de moler*

Es un utensilio de cocina muy antiguo el cual está compuesto por un plato de piedra antiguamente conocido como piedra mamá y una piedra pequeña que ayuda a moler que se lo conocía como piedra guagua, son parecidos a los morteros, pero aún más grandes y de piedra completamente, antiguamente existían diferentes tipos de piedras de moler, unas eran grandes y cuadradas para moler granos como maíz y unas más pequeñas en forma circular para moler ají.

#### *1.1.7.7. Mate*

Recipiente con el cual se sirve la chicha.

#### *1.1.7.8. Pondo*

Es una vasija donde se prepara la chicha de jora.

### ***1.1.8. Métodos de cocción***

#### *1.1.8.1. Clasificación y análisis de los diferentes métodos de cocción*

El tipo de cocción de los alimentos viene determinado por el alimento, su forma, volumen, calidad, gusto, y procedencia. Todos estos factores vienen definidos por la categoría comercial del producto a la hora de su compra (García, 2015, p. 42).

También hay que tener en consideración la finalidad, es decir, el uso y rendimiento que se le ha de dar al producto. En ocasiones, lo que se persigue es el intercambio de sabor con otros alimentos y, en otras ocasiones, el objetivo es resaltar en el plato las propiedades organolépticas del producto a cocinar (García, 2015, p. 42).

Los principios y leyes que rigen las cocciones tradicionales para su clasificación son:



- Por concentración o medio seco: Este método consiste en la aplicación de elevadas temperaturas al alimento, permitiendo a éste conservar la mayor parte de sus jugos, sabor y propiedades nutritivas, como consecuencia de la coagulación de las proteínas que forman una capa protectora impidiendo que los jugos salgan en el argot culinario “sellado”. En este tipo de cocción podemos encuadrar el asado, a la parrilla, salteado, frito, cocciones a partir de un líquido hirviendo y cocción al vapor (García, 2015, p. 43).
- Por expansión o medio húmedo: Consiste en que partiendo de un líquido frío aplicar calor a un género, de manera que se produzca un intercambio de los jugos, sabor y aroma del género hacia el líquido de cocción. Se encuadran aquí el gratinado, glaseado, confitado, rehogado, pochado, salteado y la cocción partiendo de un líquido frío (García, 2015, p. 43).
- Mixta: Es una combinación de las dos anteriores, empezando por concentración, para después mojar el producto y pasar al método de expansión. Este método es el aplicado en braseados y estofados, guisos, sofritos, sudados (García, 2015, p. 43).
- Graso: Es un método de cocción rápida, que se caracteriza por la cantidad de grasa que debe usarse como medio calorífico. Su objetivo es favorecer la palatabilidad, dorar la superficie y proporcionar un flavor atractivo. Debido a la temperatura elevada de trabajo se produce una rápida coagulación superficial de las proteínas, que impide la salida de los jugos internos (Gutiérrez, 1998).

**Tabla 1-1:** Diferentes tipos de cocción y métodos de cocción

<b>MÉTODO DE COCCIÓN</b>	<b>DEFINICIÓN</b>	<b>TÉCNICA DE COCCIÓN</b>
POR CONCENTRACIÓN O MEDIO SECO	Se realiza a elevadas temperaturas para permitir que los alimentos conserven la mayor parte de sus jugos nutritivos y su sabor. La albumina de la superficie con coagula e impide que los jugos salgan (sellado).	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asar</li><li>• Emparrillar</li><li>• Saltear</li><li>• Freír</li><li>• Cocer en un líquido</li><li>• Hervido (ebullición)</li><li>• Cocer al vapor</li><li>• Risolar</li></ul>
POR EXPANSIÓN O MEDIO HÚMEDO	Se parte de frío, lo cual permite el intercambio de los jugos nutritivos y los sabores con el líquido de la cocción.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocer partiendo de un líquido frío</li><li>• Gratinado</li><li>• Glasear</li><li>• Confitar</li></ul>
MIXTA	Es la combinación de los dos métodos anteriores. Se empieza por concentración y al mojar el producto se produce el fenómeno de la expansión.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brasear</li><li>• Estofar</li><li>• Guisar</li><li>• Vacío</li><li>• Sudados</li></ul>
GRASA	Es un método de cocción rápida, que se caracteriza por la cantidad de grasa que debe usarse como medio calorífico.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sofritos</li><li>• Frito</li><li>• Rehogar</li></ul>

**Fuente:** Técnicas de cocinas.

**Elaborado por:** García Francisco. Técnicas de cocinas.

### ***1.1.9. Técnicas culinarias***

Las técnicas culinarias engloban los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que emplean el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal. Existen diferentes tipos de tratamientos basados en principios de transformación de las propiedades organolépticas (normalmente cambios físicos), químicos y nutricionales en los alimentos (García, 2015, p. 39).

#### ***1.1.9.1. Técnicas culinarias en frío***

Estas técnicas son aquellas que se aplican normalmente en frío y sin el uso de medios calóricos, generalmente frío negativo, frío positivo y temperatura ambiente (García, 2015, p. 39).

Las técnicas de frío negativo son muy empleadas en la cocina moderna. Como ejemplos se pueden poner la congelación, la carbonatación (se realiza con un sifón y una carga de dióxido de carbono [CO<sub>2</sub>]) y la técnica criogénica que emplea gases criogénicos, como el nitrógeno líquido a una temperatura de -196 °C (García, 2015, p. 40).

Las técnicas culinarias en frío o temperatura ambiente son métodos muy tradicionales por lo general. Entre los más destacados se pueden mencionar las emulsiones, el amasado, marinar, majar, triturar, batir, encurtir, espesar, trabar, entre otras. No se entra en detalle, pues la mayoría vienen definidas en vocabulario técnica del capítulo anterior (García, 2015, p. 40).

#### ***1.1.9.2. Técnicas culinarias de cocción***

Cocinar no es sinónimo de cocer. Cocer significa preparar los alimentos crudos, animales o vegetales, por medio de una fuente de calor. Mediante este proceso, se produce una transformación en las propiedades organolépticas del alimento o producto que lo hacen más apetecible y digestivo. Los alimentos, al tener diferentes composiciones, requieren de técnicas de cocción apropiadas (García, 2015, p. 40).

A cada alimento una cocción o conjunto de éstas:

Antes de proceder a analizar los diferentes sistemas de cocción, hay que proceder a reflexionar sobre las modificaciones que experimentan los alimentos y las maneras de transmisión del calor a los alimentos (García, 2015, p. 40).

Así, el calor modifica principalmente los siguientes aspectos:

### **Color**

Dependiendo del origen del alimento, si es animal o vegetal, se producirán diferentes cambios de color. Influirán también la composición química y el método o técnica de cocción empleada. De manera general, se produce el cambio de color debido a la coagulación de las proteínas, aunque será para ello determinante, como se ha dicho, el tipo de calor empleado y el tiempo de exposición al mismo. Por ejemplo, el hervido de legumbres en agua salada desactiva las enzimas que producen el amarillamiento (García, 2015, p. 40).

### **Olor**

La cocción puede ocasionar que se liberen ciertos gases volátiles que contienen algunos alimentos proporcionando aromas, inclusive aquellos que se encuentran en los propios alimentos y que se vierten a favor del caldo de cocción, lo que hace que perduren y se preserven hasta el momento del servicio, perfumando con un olor agradable que fomenta el apetito. Por el contrario, y a modo de ejemplo, estarían aquellos gases de olor desagradable cuando cuecen ciertos alimentos, como pudieran ser las coliflores. Para evitarlo, hay que aumentar la cantidad del disolvente más potente de la naturaleza: el agua (García, 2015, p. 40).

### **Sabor**

La mayoría de los aromas y olores que se dan en el proceso de cocción de los alimentos se producen por “difusión” (cuando los olores propios de los alimentos se vierten a favor del líquido de cocción y los propios de éstos, favorecen en su interior al alimento que se está cocinando) o por “ósmosis” (salida de partículas para compensar la diferencia de concentración). Dependiendo de la técnica de cocción empleada se acentuarán o no los sabores (García, 2015, p. 41).

### **Volumen y peso**

Las modificaciones de estos factores pueden venir determinadas principalmente por la pérdida de grasas y de humedad. En cambio, el empleo de otras técnicas diferentes de cocción puede rehidratar los alimentos y producir el efecto contrario, que el alimento aumente de tamaño, como puede ser el caso del grano de arroz hervido (García, 2015, p. 41).

## Química

Los antes mencionado han sido cambios físicos principalmente, pero las cocciones modifican las composiciones químicas de los alimentos. Los principales efectos químicos son, por un lado, que el calor produce reacciones químicas que hacen que los alimentos sean mucho más digeribles, por otro, la cocción produce un efecto higiénico y sanitario al eliminar la mayoría de las bacterias y gérmenes patógenos que pudiera tener el alimento cocinado. Normalmente, las modificaciones químicas producen cambios en la textura de los alimentos, como pueden ser el ablandarlos o transformarlos en crujientes (García, 2015, p. 41).

### Medios de transmisión del calor

En este apartado, se van a estudiar y analizar los distintos medios de transmisión de calor, así como los utensilios más adecuados para cada tipo. El calor necesario para la cocción se puede transmitir a los alimentos de tres maneras:

- **Por contacto:**

Las materias que están en contacto directo con la fuente de calor y el medio de conducción del mismo transmiten el calor directamente. Ésta es la manera más rápida de transmitir el calor (García, 2015, p. 42).

- **Por convección:**

En los líquidos (agua y grasa) y en el aire, las partículas calientes suben y las frías caen, produciéndose un circuito continuado (García, 2015, p. 42).

- **Por radiación:**

Toda fuente de calor desprende rayos que al chocar contra los alimentos los calientan, como, por ejemplo, el horno eléctrico, los rayos infrarrojos. Los medios habituales para transmitir una de las anteriores (también combinaciones de distintos medios) formas son:

- Por aire caliente: Hornos
- Por el agua que contienen los alimentos: Estofados
- Por líquidos en ebullición: Agua y fondos
- Por sustancias grasas: Fritos
- Por ondas: Microondas
- Por radiaciones: Rayos infrarrojos (García, 2015, p. 42).

## **Técnicas de cocción culinarias**

### **Asar**

Es la técnica de cocción que emplea el calor seco, que incide directamente sobre los alimentos como medio de transformación de los mismos. Existen diversos modos de asar:

- **Espetón:** técnica de asar tradicional por medio de la cual el alimento se inserta en un estilete, pincho o caña, para ser expuestos al fuego directo de las llamas o fuente de calor. Es el caso de los pollos asados o del espeto de sardinas (García, 2015, p. 48).
- **Parrilla:** se aplica a pequeñas y medianas piezas que son expuestas al calor producido en una parrilla a una elevada temperatura, que hace que coagulen las proteínas contenidas en los alimentos, caramelizándose y formando una capa protectora que impide la salida de los jugos al exterior (García, 2015, p. 48).
- **Plancha:** los alimentos se cuecen debido a la conductividad de una placa (plancha o lámina) de metal. El componente energético suele ser eléctrico o gas (García, 2015, p. 48).
- **Hornear:** el alimento se encuentra encerrado en un compartimento cerrado donde el aire caliente penetra en la estructura del alimento transformando sus propiedades (García, 2015, p. 48).

Existen diferentes técnicas de asado al horno:

**Asado en seco:** El calor se produce en un ambiente cerrado y seco, donde se introduce el alimento. El horno debe estar precalentado. Generalmente se utiliza para carnes de caza, aves jóvenes y tiernas, carnes de primera y pescados, que son untadas de grasa. Regularmente, hay que darle la vuelta al género para que se dore de manera uniforme. El tiempo de cocción depende de la forma, volumen y calidad del alimento. Posteriormente, se retira el género del horno, dejándolo reposar, desgrasamos y, tras añadirle un líquido frío, recuperamos la grasa, reduciendo el jugo para concentrar aromas y sabores (García, 2015, p. 48).

## **Saltear**

También conocida esta técnica como “cocción al minuto”. Los alimentos deben estar troceados de forma regular y en trozos no demasiado grandes; son introducidos en poca grasa muy caliente hasta que su superficie quede dorada de manera uniforme. Los alimentos a saltear deben estar secos y ser carnes de primera categoría, pescados, mariscos y verduras crudas o cocidas. Las carnes blancas y pescados deben ser sazonadas antes de su cocción y las carnes rojas después. El tamaño del recipiente debe ser acorde a la cantidad de género a saltear (García, 2015, p. 46).

## **Freír**

Consiste en sumergir los alimentos en una grasa a temperatura elevada, que provoca el sellado de la capa exterior del alimento (García, 2015, p. 47).

La temperatura de la grasa debe ser la adecuada para el alimento a cocinar y nunca debe sobrepasar el punto crítico de temperatura, a partir del cual se produce la descomposición de la grasa, haciéndola menos digerible y creando residuos tóxicos (García, 2015, p. 47).

Se debe tener en consideración, a la hora de freír, la humedad del alimento, tamaño y delicadeza de su estructura. Tras la fritura se debe filtrar la grasa para retirar los residuos que pudiera tener (García, 2015, p. 47).

Los géneros para utilizar son carnes de primera, pescados, mariscos, verduras cocinadas o crudas, huevos y productos elaborados (croquetas, buñuelos, etc) (García, 2015, p. 47).

Es un método apropiado para pequeñas y medianas piezas para que el calor penetre rápidamente en el interior del alimento y no esté durante mucho tiempo en contacto con la grasa. El procedimiento por seguir consiste en calentar la grasa, inmersión del género en ésta hasta su cocinado y un perfecto escurrido para retirar el exceso de grasa (García, 2015, p. 47).

Es conveniente hacer el frito inmediatamente para su consumo, ya que con el tiempo pierde calidad y en pequeñas cantidades para evitar cambios bruscos en la temperatura de la grasa (García, 2015, p. 47).

Las grasas más utilizadas son de origen vegetal, el aceite de oliva y girasol, otros aceites de semillas o mezclas de éstos, margarina y grasas de origen animal, mantequilla, manteca de cerdo y de vaca, además de sebos de diferentes animales (García, 2015, p. 47).

Las diferentes técnicas de fritura pueden ser las siguientes:

- Sin protección: Donde el género entra en contacto directo con la grasa donde se cuece. Como, por ejemplo: patatas fritas, huevos fritos, etc.,
- Con protección: El alimento no entra en contacto directo con la grasa, sino que estará cubierto por una capa que será la que esté en contacto con la grasa. Hay varias formas de freír con protección:

Enharinado: Consiste en pasar el género seco y sazonado por harina para después eliminar el exceso de ésta y sumergir el alimento en la grasa caliente hasta su cocción, retirada de la grasa y posterior escurrido. Se utiliza para frituras de pescados pequeños (García, 2015, p. 47).

Rebozado: El género seco y sazonado se pasa por harina, se retira el exceso de ésta y se pasa por huevo batido para introducirlo inmediatamente en la grasa caliente, hasta su total cocción y posterior escurrido y retirada de restos de huevo frito. Este método se le llama también “a la romana” (García, 2015, p. 47).

### **Hervir (ebullición)**

También conocido como “ebullición”. Consiste en sumergir un alimento en un líquido en ebullición, provocando la coagulación inmediata de las proteínas, de manera que la pérdida de propiedades nutritivas es relativamente escasa (García, 2015, p. 45).

El procedimiento consiste en poner a cocer el líquido tapado y, una vez hirviendo, destapar e introducir el alimento, sin tapar, en el recipiente hasta finalizar su cocción, posterior escurrido y refrescado inmediato. Nunca dejar en agua para enfriar por la pérdida de nutrientes que se produciría además de la pérdida de sabor. Los alimentos a utilizar pueden ser muy variados, desde carnes, pescados, huevos, verduras, legumbres frescas, pastas, arroces, mariscos y frutas (García, 2015, p. 45).

- Blanquear: consiste en sumergir un alimento en agua fría, calentarlo hasta que hierva y posteriormente retirarlo. Se trata de una cocción corta que debe detenerse posteriormente aplicando frío (García, 2015, p. 45).



- Escaldar: consiste en sumergir por breve espacio de tiempo un alimento, con objeto de crear en el mismo un contraste de temperatura. Se emplea esta técnica, por ejemplo, para eliminar la piel de los tomates. Normalmente los productos escaldados se han de refrescar para que no pierdan propiedades nutritivas y se produzcan cambios organolépticos (García, 2015, p. 45).
- Escalfar (pochar): el alimento es introducido en un elemento líquido, que puede ser frío o caliente, que en ningún caso puede durante su cocción sobrepasar el punto de ebullición. Los alimentos que se pueden escalfar son carnes de primera, pescados, huevos. La cantidad de líquido para escalfar debe ser el estrictamente necesario, de manera que para pequeñas piezas se emplea muy poco y se escalfa el alimento tapado y para grandes piezas el líquido justo para cubrirlas (García, 2015, p. 45).

Esta técnica se puede usar de dos maneras diferentes:

El líquido del escalfado se pone a hervir para después retirarlo del fuego e introducir la pieza y tapar hasta la cocción del género sin aplicarle más calor (García, 2015, p. 45).

El líquido se mantiene en una temperatura próxima al punto de ebullición. Se introduce el género hasta su total cocción sin tapar. El líquido de cocción puede ser fumet, caldo corto, agua, agua y vinagre, fondos, etc., a partir del cual a veces se confecciona la salsa de acompañamiento (García, 2015, p. 45).

### **Cocer al vapor**

Consiste en aprovechar el gas que se licúa al cambiar el estado físico de un líquido tras la aplicación de calor a dicho líquido, transformándose en vapor. El alimento está expuesto a una temperatura alta, colocado en una rejilla sin entrar en contacto con el líquido, siendo el vapor que expide éste el que modifica las propiedades del alimento (García, 2015, pp. 45,46).

Con la aplicación de este método, las pérdidas nutritivas en el alimento son menores que con la aplicación de otros métodos, lo que lo convierte en una manera óptima de cocción, aunque no es aplicable a todo tipo de alimentos (García, 2015, pp. 45,46).

Existe batería y maquinaria idónea para la aplicación de este método o tipo de cocción, siendo tres las formas de cocción al vapor:

- Sin presión: se hace en una presión atmosférica ambiente y una temperatura de 100 °C, en cocederos a vapor o vaporeras siempre tapadas,
- Con presión: la cocción se realiza en ollas a presión y la temperatura llega hasta los 110 °C. Está provista, esta olla, de un cierre de seguridad para evitar que la presión pudiera levantar. La tapadera además está dotada de válvulas de seguridad,
- A alta presión: en este caso, el vapor es producido en un compartimento aparte e inyectado en el compartimento de cocción directamente sobre los alimentos. De esta manera, se reduce el tiempo de cocción de los alimentos, además de que la pérdida de nutrientes es mucho menor. La temperatura que se alcanza llega hasta los 120 °C,

Con el método de cocción a vapor con presión los alimentos conservan mejor sus propiedades, además que supone un ahorro de energía y tiempo muy importante (García, 2015, pp. 45,46).

### **Estofar**

Es la cocción por intercambio sin coloración más usual junto con la cocción por ebullición (escalfar) a partir de un líquido frío (Tabera, 2006, p. 49).

En este caso, el alimento puede ser salteado con ayuda de un elemento graso a fuego lento para que no tome coloración y cocido en un recipiente cerrado herméticamente, acompañado bien solo de sus propios jugos o con ayuda de un líquido aromatizado, que realza su gusto (Tabera, 2006, p. 49).

En otras ocasiones, el alimento no se saltea, se dispone directamente junto con los condimentos que le vayan a acompañar (aceite, especies, verduras, elementos líquidos, etc.), en crudo y frío, en un recipiente al fuego suave para cocinarlo (Tabera, 2006, p. 49).

### **Rehogar**

Este proceso se lo realiza en un sartén o cacerola la que debe estar caliente previamente, una vez que este caliente se le agrega la grasa con la que se va a cocinar los ingredientes deseados, una vez que la sartén este caliente y con grasa se añade los ingredientes.

### ***1.1.10. Técnicas de cocción y conservación del Ecuador***

La técnica culinaria ancestral es la de nominación que se da las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento (Carhuamaca & León, 2015).

#### ***1.1.10.1. Curanto***

El curanto es una técnica de cocción de alimentos empleada por los indígenas hace miles de años atrás, sin embargo, sigue vigente en la actualidad gastronómica de varios países (Veintimilla S. , 2016).

Su preparación tenía varios objetivos, entre ellos era un ritual para los integrantes de una comunidad, una forma especial de celebrar fiestas importantes de la tierra o el más tradicional la cocción de alimentos para el consumo diario. Cuenta la historia que los indígenas salían a trabajar temprano y dejaban en un hoyo en la tierra, con sus alimentos cocinándose en el interior. Volvían por la tarde cansados de un largo día, pero con sus productos listos para comer (Veintimilla S. , 2016).

En Ecuador, esta tradición sigue viva y es rescatada tanto por pueblos ancestrales como Tigua Rumichaca (Veintimilla S. , 2016).

#### ***1.1.10.2. Ahumado***

El ahumado consiste en la penetración en el producto de unos agentes bactericidas presentes en el humo que son el metanal y la creosota, lo que unido a la deshidratación del producto y la conservación en frío hacen prácticamente imposible el desarrollo bacteriano. Además, en muchos productos el ahumado se suma a una salazón previa (Sanz J. L., 2011, p. 228).

Procedimiento. Para el ahumado se emplean leñas o serrín de maderas aromáticas que no sean resinosas. Antiguamente, o de forma artesanal, se hacía colocando los productos en la chimenea, exponiéndolos a la acción del humo. Para los procesos industriales e industria de hostelería existen ahumadores en los que se realiza el proceso de forma controlada (Sanz J. L., 2011, p. 228).

**Ahumado en frío.** - se expone el producto en el ahumador a una temperatura de entre 30 y 38 °C, para después pasarlos a una temperatura de entre 24 y 28 °C, normalmente en una cámara aparte. El tiempo de ahumado y el aserrín o mezcla, dependerá del tipo de producto y su grosor.

Este sistema está indicado para productos de larga conservación como quesos, salmones, embutidos o jamones (Sanz J. L., 2011, p. 228).

**Ahumado en caliente.** - se introduce el producto en el ahumador a una temperatura de entre 100 y 130°C, para posteriormente mantenerlo a 40 o 45 °C. Se emplea para productos de ciclo corto como salchichas y morcillas (Sanz J. L., 2011, p. 228).

Una vez ahumado, los productos deben conservarse en frío entre 0 y 2 °C; los pescados deben envasarse con aceite, o envasarse al vacío untados con algo de aceite (Sanz J. L., 2011, p. 228).

#### *1.1.10.3. Adobos*

Consiste en introducir el producto, troceado, en una preparación como elementos que, además de aromatizar, mejoran su conservación. Estos elementos son el vinagre, la sal o el aceite (Sanz J. L., 2011, p. 228).

El adobo siempre debe complementarse con la conservación en frío. Los adobos solo prolongan un poco la vida sanitaria de los productos y no deben utilizarse para una conservación a largo plazo (Sanz J. L., 2011, p. 228).

#### *1.1.10.4. En horno de leña*

Un horno de leña trabaja de la misma manera que un horno convencional eléctrico o de gas. La diferencia es que el calor de la leña le da un sabor extra a la comida. Dependerá este sabor del tipo de leña que se utilice para encender el horno (Hornos Urrea, 2017).

Se puede cocinar lo mismo que en un horno de cocina o restaurante, sin embargo, estos hornos tienen la capacidad de economizar energía. El secreto está en los materiales que se usan para construirlos. Las paredes retienen el calor por horas dándole mucho mejor rendimiento a los recursos (Hornos Urrea, 2017).

Además, otra ventaja es que se puede cocinar directamente en el suelo del horno, pues este también se calienta y es refractario (Hornos Urrea, 2017).

#### *1.1.10.5. Tiesto*

Se coloca sobre el fuego de la leña un tiesto que tiene la forma de un plato plano y grande hecho de arcilla en el cual se pueden tostar varias preparaciones como tortilla o maíz, es considerado una forma de asado.

#### *1.1.10.6. Moler*

Consiste en triturar cierto tipo de alimentos secos hasta obtener trozos muy pequeños o incluso polvo. Para hacerlo se puede usar un mortero, un molino. En todos los casos es importante tener en cuenta que entre mayor sea el tiempo en el que se aplique este proceso, los trozos obtenidos serán más finos (Guía de la cocina, 2019).

#### *1.1.10.7. Al vapor*

La cocción al vapor se interpreta como la acción de cocción con el vapor del agua hirviendo sin entrar en contacto directo con el agua en ebullición, para realizar este proceso los alimentos se ponen en un recipiente que sea la barrera entre el agua hirviendo y el producto que se desea cocinar para que así el producto solo se cocine con el vapor de forma lenta, este elemento de barrera por lo general son rejillas u ollas.

#### ***1.1.11. Receta estándar***

Una receta estándar es una formula escrita para producir un plato o articulo alimenticio de una calidad específica y cantidad deseada. La receta estándar muestra la cantidad exacta de cada ingrediente usado en la preparación del plato o articulo y la secuencia de pasos a seguir en su preparación (Martínez, 2008, p. 115).

Las recetas estándar son recetas propias acompañadas de instrucciones precisas sobre la preparación y la cocción de cada plato del menú. Elabore una receta estándar para cada plato. (Cooper, Floody, & McNei, 2002, p. 193).

### ***1.1.12. Parroquia de San Antonio de Pichincha***

#### *1.1.12.1. Historia*

Lo que actualmente es Cotocollao, Pomasqui y San Antonio de Pichincha, fue en tiempos pasados el escenario de la vida de un pueblo afincado en este sector desde muchos años antes de la llegada de los españoles; se podrá decir entonces, que el Valle Equinoccial estuvo habitado desde tiempos prehistóricos (Reyes, 1999).

La investigación arqueológica en la zona nos habla de una ocupación perteneciente al periodo de integración de nuestro país (500 a 1400 d.c) con testimonios de culturas como la llamada Quitu o Cara y Panzaleo. Posteriormente, con la llegada de los Incas al Ecuador (aproximadamente en el año 1490) la zona equinoccial es ocupada por esta cultura venida del sur. Los Incas establecen como segunda capital del Imperio a la ciudad de Quito y buscan las tierras equinociales para cumplir con sus ceremonias astronómicas. Es por ello que en la mitad del mundo encontramos testimonios materiales de típica filiación incásica. Uno de los sitios en que se aprecia la ocupación Inca es el Pucara de Rumicucho (Reyes, 1999).

Con el pasar de los años, los pueblos andinos se ven sometidos por los españoles y a partir de entonces se inicia otra etapa en la historia de la región. Cuando Benalcázar funda la ciudad de San Francisco de Quito, establece el primer Cabildo entre los 204 vecinos que se quedan en la naciente ciudad. Luego, el organismo municipal realiza el reparto de solares en la urbe y de parcelas de labranza fuera de ella. En los años 1535, 36 y 37 se procede a entregar las extensas zonas de Ñaquito, Cotocollao y Pomasqui; es decir toda la zona actualmente conocida como Valle Equinoccial. A partir de este reparto, la tierra se transforma en un prospera región agrícola, también conocida con el nombre de “El regadío” (Reyes, 1999).

La población aborígen se ve sometida al trabajo del agro y poco a poco se inicia una etapa de colonización y fundación de los pueblos. De esta manera surge la doctrina de Pomasqui que tiene su Acta de Fundación fechada el 27 de julio de 1537. Posteriormente se funda otras poblaciones aledañas, entre las que se encuentra: Lulumbamba, Calcalí y Perucho (Reyes, 1999).

En tiempos de la Colonia, en “el regadío” existían varias haciendas productivas como: la de Pululahua (famosa por su cráter cultivado) que perteneció a la comunidad de los Padres Dominicanos; las haciendas de Rumicucho y Shagua que pertenecieron a las religiosas Conceptas; la haciendas de Tanlagua perteneciente a los Jesuitas. A parte de la labor agropecuaria de las haciendas mencionadas, varias de ellas estaban dedicadas a la producción de cal, carbón y leña.

Hasta hoy se puede admirar en San Antonio varios hornos que siguen quemando este material para su comercialización (Reyes, 1999).

La hacienda Pululahua vendía grandes cantidades de cal y carbón. Además, proporciono la madera necesaria para la edificación de convento de Santo Domingo de Quito. Esta actividad forestal y minera trabajo como consecuencia la tala del bosque, que a su vez origino cambios en la ecología de la región, a tal punto que en la actualidad la zona equinoccial es semidesértica y muy difícil para la agricultura (Reyes, 1999).

La zona de Pomasqui adquiere importancia mundial a raíz de la llegada de la Misión de Geodésicos Franceses a la Audiencia de Quito, para medir un arco meridiano terrestre. Este trabajo (Reyes, 1999).

A 13.5 Km. de la Capital Ecuatoriana, en Quito, a una altura media de 2.500 msnm se encuentra San Antonio de Pichincha, cuya historia data de la época preinca (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015, pág. 18).

En 1936, se levantó el monumento a la Línea Equinoccial, en el sitio fijado por los sabios de la Misión Geodésica Francesa en el siglo XVIII. El constructor del monumento fue el Ing. Luis Tufiño. La latitud 0°0'0" se enmarca en línea recta desde el cerro Catequilla hasta el cerro Padre Rumi (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015, pág. 19).

San Antonio se presenta en época preinca como un asentamiento agrícola llamado Lulumbamba, término de raíz quichua que significa llanura de frutos o huevo en la planicie (Almeida 1999:134). Se podría decir que el nombre viene del apellido del curaca o señor étnico reconocido por la comunidad (Almeida, 1994: 23). Lulumbamba formaba parte del Valle de Pomasqui y a su vez, el Valle de Pomasqui estaba en la parte norte de la región y señorío étnico de Quito (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

### **De la fundación de San Antonio de Pichincha en tiempos de la colonia**

No se sabe con certeza la fecha de fundación de San Antonio de Pichincha. Según documentos coloniales, en 1692 ya se llamaba San Antonio de Pomasque. No sabemos cuándo se fundó San Antonio, las fuentes no lo tienen registrado. Tampoco los documentos concuerdan en su fundación. Sabemos que la primera en fundarse fue la “doctrina” de Pomasqui, el 27 de julio de 1537 y luego se fundan Lulumbamba, Calacalí y Perucho. Otros se atreven a aventurar que fue

1705 ya que en esa fecha es la que se inicia el registro de bautizos del poblado (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

### **Siguiendo el rastro de la resistencia**

Un primer rastro de resistencia aconteció en alguna quebrada desconocida de San Antonio de Pomasqui. El caudillo indígena Rumiñahui lleno de ira tras las alianzas de la nobleza local quiteña con la autoridad española, castigó a aquellos que se sometieron al invasor: (...) un capitán de Atahualpa Inga llamado Rumiñahui paso a cuchillo en la quebrada de San Antonio de Pomasqui más de cuatro mil indios de los dichos Pillaxos, Zámbez y Collaguazos (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

En 1692 se produce una invasión de indígenas a las tierras de Rumicucho protagonizada por los yanaconas con sus caciques. Ambos tomaron posesión de 39 caballerías y 14 cuadras de tierra (aproximadamente 440 hectáreas) la ocupación se dio en lugares distintos. Fueron cinco los caciques de San Antonio de Lulumbamba que procedieron a ocupar sus antiguas tierras por la fuerza, probablemente ante la falta de espacio cultivable o también debido al crecimiento demográfico. La población involucrada fue de 118 tributarios, 53 reservados, 69 muchachos, 42 viudas y 87 ausentes, en total 369 individuos (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

Otro testimonio de resistencia lo encontramos en el juicio emprendido por los jesuitas contra los indígenas. Vemos resistencia en la acusación de despojo hecha por los caciques indígenas contra los jesuitas (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015, pág. 22).

Sobre las primeras tierras de Tanlagua los mencionados sacerdotes, hubieron de establecer juicio con los caciques del pueblo de San Antonio de Pomasque, porque estos los acusaban de despojo. El 30 de noviembre de 1636, falló la Audiencia a favor de los naturales permitiéndoles a los jesuitas solamente la posesión de ocho caballerías y once cuadras que hallaron ser suyas (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015, pág. 22).

Con el triunfo de la revolución liberal, el escenario político era favorable para que algunos pobladores comenzaran a dar los primeros pasos para construir el camino a la parroquialización. Es así que, en 1904 en la presidencia de Eloy Alfaro, la parroquia toma el nombre de San Antonio de Pichincha, elevada a parroquia civil. En época de la colonia tomará el nombre de San Antonio de Lulumbamba, luego San Antonio de Pomasqui y finalmente San Antonio de Pichincha (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).



El Valle Equinoccial, denominado también valle de Pomasqui fue ocupado por Cacicazgos, Caranquis y Quitus desde el año 500 D.C. Posteriormente estos pueblos se vieron influenciados por la cultura cuzqueña, que implantó en la zona algunas de sus costumbres tradicionales, como fue la construcción de fortalezas o pucarás y centros ceremoniales dedicados al culto solar. Testimonios de estas obras se conservan en la zona, como son los pucarás de la Marca, Trigoloma y Rumicucho. Mientras que, en el caso de las obras ceremoniales, se conserva una estructura circular en la cima del cerro Catequilla (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

Luego de la conquista española, los pueblos indígenas del valle de Pomasqui enfrentaron una serie de transformaciones, materializada con la presencia de españoles que usurparon estas tierras y luego crearon el Cabildo para repartirse la tierra para vivienda y estancias para cultivo. En los años de 1535 a 1537, el Cabildo distribuyó los campos de cultivo de Ñaquito, Cotocollao y Pomasqui, convirtiéndose en una próspera región agrícola denominada “el regadío”. Las actividades productivas fueron realizadas con mano de obra indígena, la que poco a poco fue evangelizada (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

Dentro de este contexto colonizador y por influencia de la religión católica, la llanura de Lulumbamba, “llanura de frutas maduras”, cambia de nombre por el de San Antonio de Lulumbamba, nombre que se conserva hasta 1901, fecha en la que cambia a San Antonio de Pomasqui; y finalmente por decreto del presidente Eloy Alfaro, en 1904 la parroquia toma el nombre de San Antonio de Pichincha, elevada a parroquia civil. En la primera mitad del siglo XX, los moradores de San Antonio encontraron en la explotación y producción de cal, la principal fuente de ingresos, muchas familias prosperaron gracias a esta actividad (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015)

#### *1.1.12.2. Ubicación*

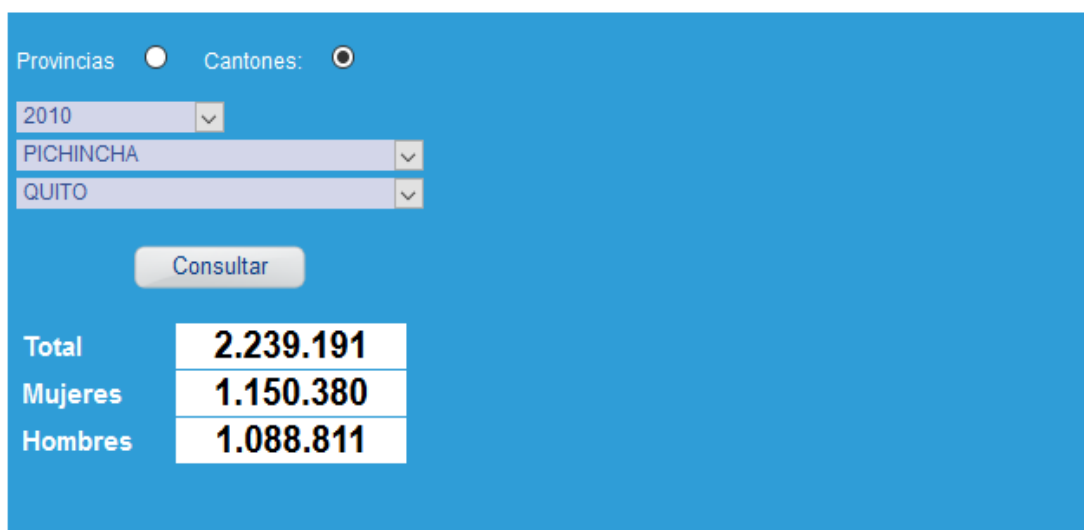
San Antonio de Pichincha, conocido también como “la Mitad del Mundo”, resplandece altivo en pleno centro del planeta, como uno de los destinos turísticos, científicos y culturales más visitados e importantes del Ecuador (Ministerio de turismo, 2015).

Ubicado al noroccidente de la capital, (13.5km), la Mitad del Mundo, por su privilegiada localización geográfica, se ha convertido en un imán turístico, donde se conjugan aspectos clave como el conocimiento ancestral, la naturaleza, la ciencia y, actualmente, la integración regional, a través de la sede permanente de UNASUR (Ministerio de turismo, 2015).

### 1.1.12.3. Demografía

“Según el diccionario demográfico multilingüe, plantea que la demografía es la ciencia que: la demografía es la ciencia que tiene por objeto el estudio de las poblaciones humanas tratando, desde un punto de vista principalmente cuantitativo, su dimensión su estructura, su evolución y sus características generales” (Cruz, 2005, p. 11).

## Resultados Censo de Población



Provincias  Cantones:

2010

PICHINCHA

QUITO

Consultar

Total	<b>2.239.191</b>
Mujeres	<b>1.150.380</b>
Hombres	<b>1.088.811</b>

### **Ilustración 1-1:** Resultado Censo de Población 2010 del Cantón Quito

**Fuente:** (INEC, 2010)

**Elaborado por:** Instituto nacional de estadística y censo.

**Tabla 2-1:** Resultado de población según censo 2010 de la parroquia San Antonio de Pichicha según censos

DETALLE	AÑOS						
	1950	1962	1974	1982	1990	2001	2010
PICHINCHA	381.982	553.665	885.078	1,244.330	1,516.902	2,388.817	2,576.287
DMQ	314.238	475.335	768.885	1,083.600	1,371.729	1,839.853	2,239.191
POMASQUI	2.540	3.085	5.634	8.059	13.735	19.803	28.910
CALACALI	3.247	3.456	3.308	3.478	3.505	3.626	3.895
<b>SAN ANTONIO DE PICHINCHA</b>	<b>2.609</b>	<b>3.003</b>	<b>5.350</b>	<b>8.248</b>	<b>12.479</b>	<b>19.816</b>	<b>32.357</b>

Fuente: Censo INEC, 2010  
Elaborado por: ETP – GADPP

**Tabla 3-1:** Resultado de población total según género de la parroquia San Antonio de Pichicha según censos 2010

DETALLE	POBLACIÓN TOTAL	HOMBRES	MUJERES
PICHINCHA	2,576.287	1,255.711	1,320.576
DMQ	2,239.191	1,088.811	1,150.380
POMASQUI	28.910	14.101	14.809
CALACALI	3.895	1.947	1.948
<b>SAN ANTONIO DE PICHINCHA</b>	<b>32.357</b>	<b>15.912</b>	<b>16.445</b>

Fuente: Censo INEC, 2010  
Elaborado por: ETP – GADPP

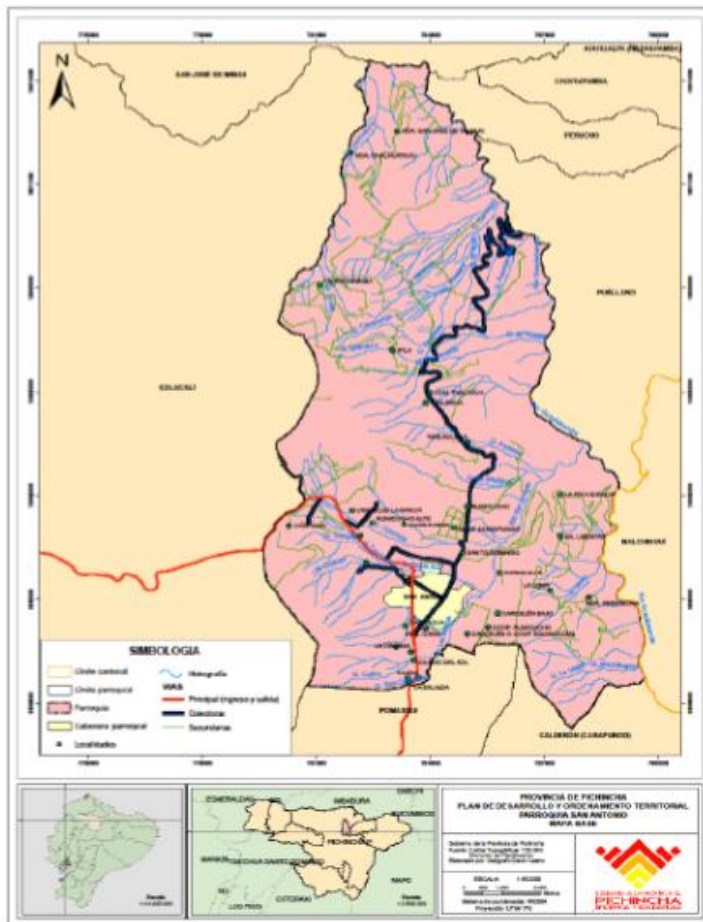
**Tabla 4-1:** Población por grupos de edad y sexo de la parroquia San Antonio de Pichincha

GRUPO DE EDAD	SEXO		TOTAL
	HOMBRE	MUJER	
MENOR DE 1	305	272	577
DE 1 A 4 AÑOS	1301	1281	2582
DE 5 A 9 AÑOS	1693	1704	3397
DE 10 A 14 AÑOS	1651	1545	3196
DE 15 A 19 AÑOS	1567	1514	3081
DE 20 A 24 AÑOS	1497	1510	3007
DE 25 A 29 AÑOS	1440	1513	2953
DE 30 A 34 AÑOS	1242	1321	2563
DE 35 A 39 AÑOS	1075	1213	2288
DE 40 A 44 AÑOS	935	980	1915
DE 45 A 49 AÑOS	845	921	1766
DE 50 A 54 AÑOS	630	682	1312
DE 55 A 59 AÑOS	535	578	1113
DE 60 A 64 AÑOS	404	439	843
DE 65 A 69 AÑOS	333	337	670
DE 70 A 74 AÑOS	185	241	426
DE 75 A 79 AÑOS	121	174	295
DE 80 A 84 AÑOS	88	115	203
DE 85 A 89 AÑOS	41	60	101
DE 90 A 94 AÑOS	19	31	50
DE 95 A 99 AÑOS	2	10	12
DE 100 AÑOS Y MAS	3	4	7
<b>TOTAL</b>	<b>15912</b>	<b>16445</b>	<b>32357</b>

Fuente: Censo INEC, 2010  
Elaborado por: ETP - GADPP

#### 1.1.12.4. Cartografía

Es la disciplina que estudia los mapas, y a su vez los elabora con ayuda del cartógrafo, siendo este capaz de realizar distintos tipos de mapas, los cuales son utilizados para distintos fines, la cartografía proviene del griego *khartēs* (mapa) y *graphein* (escribir). (Geo Enciclopedia, s.f.).



**Ilustración 2-1:** Mapa base de San Antonio de Pichincha

**Fuente:** Gobierno Autónomo Descentralizado de Pichincha

**Elaborado por:** Prefectura de Pichincha

#### 1.1.12.5. Límites

**Norte:** Parroquia San José de Minas

**Sur:** Parroquias Pomasqui y Calderón

**Este:** Parroquias Puéllaro y Cantón Pedro Moncayo

**Oeste:** Parroquia Calacalí (GAD de San Antonio de Pichincha, 2015).

#### *1.1.12.6. Altitud*

“El punto más alto de la parroquia está a 2439 msnm” (Distrito de pichincha eficiencia y solidaridad, 2012, p. 33).

#### *1.1.12.7. Clima*

“El clima es cálido seco y la temperatura fluctúa entre los 12°C y 18°C” (Distrito de pichincha eficiencia y solidaridad, 2012, p. 33).

El clima es templado y cálido en San Antonio de Pichincha. Hay precipitaciones durante todo el año en San Antonio de Pichincha. Hasta el mes más seco aún tiene mucha lluvia, en San Antonio de Pichincha, la temperatura media anual es de 16.1 ° C. La precipitación es de 778 mm al año. El mes más seco es julio. Hay 12 mm de precipitación en julio. 115 mm, mientras que la caída media en abril. El mes en el que tiene las mayores precipitaciones del año (Climate data. org, 2018).

#### *1.1.12.8. Superficie*

“La superficie aproximada de la parroquia es de 116.26Km<sup>2</sup>” (Distrito de pichincha eficiencia y solidaridad, 2012, p. 33).

#### *1.1.12.9. Productos que se dan en la provincia*

En la época de la colonia esta parroquia estuvo regentada por franciscanos y jesuitas. En este periodo tuvo lugar una bifurcación de tradiciones, linajes, cambios culturales que, transformando notablemente la sociedad, los jesuitas tenían haciendas que dedicaban a la agricultura de los productos autóctonos como maíz, maní, fréjol. El comercio jugó un papel importante como elemento de cohesión entre las parroquias vecinas y el noroccidente de Pichincha (Distrito de pichincha eficiencia y solidaridad, 2012, p. 58).

Antiguamente San Antonio era conocido porque era un valle lleno de bosques y cultivos lo que ha ido menorando debido a la explotación minera, antes se podía cosechar quinua, choclo, maíz y algunas frutas, pero debido a la minería y la tala de árboles estos productos han ido desapareciendo.

### ***1.1.13. Atractivos turísticos***

#### ***1.1.13.1. Museo Inti Ñan***

Este museo se encuentra localizado en San Antoni de Pichincha, a un lado de la ciudad mitad del mundo, aquí se puede encontrar la cruz andina, la cual es un símbolo de las culturas ancestrales del Ecuador, también podemos encontrar un bosque totémico, donde se puede realizar varias demostraciones de la fuerza magnética que tiene la tierra por estar en la latitud cero, se puede evidenciar el cambio de dirección del agua dependiendo si estas en el norte o sur y la elaboración de varias artesanías que se pueden encontrar por todo el Ecuador.

#### ***1.1.13.2. Ciudad Mitad del Mundo***

La ciudad Mitad del Mundo si bien es conocida por el monumento emblemático que divide la mitad del planeta, también se puede encontrar varias actividades que hacer una vez dentro, ya que cuenta con museos, un planetario donde existen funciones cada hora, galería, un insectario, salones donde se proyecta la evolución de la ciudad de Quito y varios locales que ofertan comida de todo el Ecuador, artesanías, cuadros entre otras cosas, también esta ciudad semejante a una villa colonial, nos presenta los fines de semana grupos de baile, cantantes y más para el deleite de los turistas, además de contar con juegos infantiles para los niños, también se puede caminar de pabellón a pabellón conociendo las principales ciudades de Ecuador, representadas en miniaturas como son Quito, Cuenca y Guayaquil, o conocer sobre Francia y la misión geodésica que establecieron la mitad, alado de este atractivo podemos encontrar la Unasur.

#### ***1.1.13.3. El Cerro Catequilla***

El Cerro Catequilla obtiene ese nombre por su ubicación en el barrio Catequilla, simbolizando al centro de la tierra, aquí en este lugar se realiza investigación astronómica por estar más cercano al sol y a su vez es uno de los atractivos turísticos.

#### ***1.1.13.4. Pucará de Rumicucho***

Es considerado como una fortaleza prehispánica y está ubicado sobre una colina en forma alargado, fue construida por los incas y utilizada como fortaleza militar en la conquista de Quito, también en este lugar se realizaban ceremonias ancestrales para los solsticios y equinoccios, aun se pueden observar ruinas de como fue el pucara, en la antigüedad el pucara estaba hecho de piedras con techo de chocoto (agua con arena) y paja, con varias habitaciones internas, se puede

identificar que existían dos comedores por los restos que se encontraron en las excavaciones hechas por el banco central una que era para los guerreros y otro para la realeza así mismo se puede identificar que existía una habitación solo para las esposas del Dios inca y dos más las cuales pertenecían a las esposas de los guerreros y otro para el Inca Dios en la actualidad es un atractivo turístico, donde se celebran varias fiestas y a su vez.

#### ***1.1.14. Gastronomía de San Antonio de Pichincha***

La parroquia de San Antonio de Pichincha al igual que varias parroquias cuenta con varias preparaciones ecuatorianas que normalmente se encuentra en cualquier parte del país, debido a que es un lugar turístico, ofrece comida tradicional de todo el Ecuador, es así como podemos encontrar varias preparaciones:

##### ***1.1.14.1. Gastronomía típica de San Antonio de Pichincha***

#### **Fritada**

La fritada es un delicioso platillo que se puede encontrar en la ciudad de Quito esto consiste en carne de cerdo frita, comúnmente se la confunde con el hornado, pero son distintos ya que la fritada como se explicó anteriormente es frita mientras el hornado si bien es cerdo este es horneado como su nombre lo dice, por lo general se acompaña con papas cocinada y un agrío, pero esto puede ir variando según el lugar de preparación ya que en otros sitios se le acompaña con mote, maduro frito o incluso tortillas de papa.

#### **Guata**

Se dice que este plato es verdaderamente antiguo que ya en 1559 en España se lo consumía, este compuesto de pedazos de panza de vaca cocinada, acompañado de papas cocinadas, maní y por lo general se lo acompaña de un huevo cocido, este platillo se consume tanto en la Costa como en la Sierra ecuatoriana.

#### **Yahuarlocro**

Está compuesta por una sopa a base de papa cocinada, lo cual hace que esta preparación se muy espesa y sangre la cual es frita con cebollas, esto se acompaña con aguacate, cebollas y tomate.



### **Papas con cuero**

La historia dice que el cuero del cerdo era desechado por los españoles y los indígenas ecuatorianos aprovechaban esto para alimentarse, lo cocinaban por varios minutos y una vez suave lo consumían con papas cocinadas.

### **Empanadas de viento**

Es elaborado a base de harina de trigo y su relleno habitual es cual el queso, en el momento de su elaboración muchas personas colocan agua con gas, se dice que esto es para que crezca la empanada al momento de freír, para que esta se imple de viento he ahí su nombre. Lo más importante al momento de freír este manjar es que el aceite este sumamente caliente para que ayude a que la empañada crezca.

### **Tripa mishqui**

Es un plato que se le atribuye su creación a la Sierra ecuatoriana conocido también como chinchulines, la tripa mishqui es nada más que los intestinos de la res tanto delgado como grueso, lavadas, aliñadas y asadas esto es muy popular y se lo puede conseguir en todas las fechas del año se lo puede acompañar, papas, mote y ají.

#### *1.1.14.2. Gastronomía ancestral de San Antonio de Pichincha*

### **Colada de churos**

La colada de churos o colada con churos como se le conoce, está compuesta por moluscos o caracoles los cuales salen después de llover, estos se pueden encontrar en las montañas o en los lugares altos pegados en la planta conocida como mosquera. Es una colada de arveja o de tres granos acompañados de estos animalitos.

La mayoría de persona acompaña estos moluscos con una colada de tres granos la cual está compuesta de harina de haba, harina de arveja y harina de maíz en iguales proporciones, en otros sitios solo se consume con harina de arveja y puede estar acompañada de carne de cerdo su cocción puede ser hasta de cinco horas.

### **Cauca con carne de chivo**

La chef Bernarda Vargas explica que la harina de maíz es diferente en sabor y consistencia a la popular harina de trigo, pero igual de versátil ya que con esta se puede obtener un número de entremeses y preparaciones (Landivar, 2018).

El maíz contiene el antioxidante betacaroteno, muy recomendado en la prevención del cáncer, además es rico en carbohidratos y proteínas. Contiene ácido fólico, según los expertos en nutrición (Landivar, 2018)

Su aporte de fibra favorece la digestión y reduce el colesterol. Y ayuda en trastornos digestivos. Tiene bajos niveles de sodio por lo que es recomendable para hipertensos (Landivar, 2018).

### **Catzos con tostado**

Se afirma que estos insectos son una buena fuente de alimento que contiene una gran cantidad de proteínas. “Nuestros antepasados lo consideraban como una comida sagrada, enviada por los dioses para garantizar que el año venidero tenga una abundante cosecha” (La Hora, 2016).

Los escarabajos blancos o cafés viven enterrados la mayor parte del año, pero entre los meses de febrero y marzo salen a la superficie para reproducirse (La Hora, 2016).

En la madrugada, entre las 05:00 y 05:30, es el momento donde se aprovecha para capturarlos y comercializarlos (La Hora, 2016).

### **Cuy asado con mote y sarza de pepa de zambo**

El nombre original del roedor que mide entre 30 y 40 centímetros cobayo, pero con el tiempo cambió su nombre denominación por cuy, según la investigadora de comidas típicas, Nancy Carreño. Hay quienes aseguran que este animal es originario del Perú. Los escritos exponen que fueron los pueblos norandinos anteriores a los Incas quienes consumían esta carne como fuente de proteínas. Con la invasión y la conquista española de América, fue introducido en Europa en el siglo XVI (Rojas, 2017).

El chef Estuardo Salazar explica que con el roedor se preparan diversos platillos en el país. Entre estos destacan el ají de cuy, que se sirve con papas enteras, peladas, en salsa de maní o pepa de

zambo con ensalada de lechugas, cebolla, tomate y culantro, más la salsa de ají para quienes gustan el picante

### **Ají molido en piedra**

A la cocina ecuatoriana siempre le acompaña una salsa -a veces picante, otras no tanto-, pero siempre aporta con sabor. Se la llama ají, por su ingrediente principal, pero son los contrastes del resto de componentes con los que se elabora los que muestran que por todo el Ecuador se pueden degustar distintas variedades (Veintimilla, 2016).

### **Chicha de jora**

Es una bebida que es elaborado en varios países como Ecuador, Perú y Bolivia, esta bebida tiene fines celebres y se lo puede elaborar con distintos ingredientes dependiendo de la zona en donde se elabore es así que la chicha que más se consumen en la Sierra ecuatoriana es la chicha de jora y en el Oriente ecuatoriano la chicha de chonta o yuca. La chicha de jora es considerada una bebida ancestral, la cual se realiza con la jora que es el maíz germinado y ha es considerada una bebida sagrada desde la época preincaica.

Exclusiva para actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de la zona central andina (La hora, 2015).

## 1.2. Marco conceptual

**Gastronomía.** - “Arte de preparar una buena comida” (Real academia española, 2017).

**Gastronomía tradicional.** –“Es el resultado de cientos o miles de años de evolución, donde se mezclan en el tiempo sabores de todos los continentes y regiones del planeta” (Santana, 2004).

**Gastronomía ancestral.** - “La cocina ancestral es transmitida por los mayores, es aquella que viene de siglos atrás” (Frade, 2014).

**Tradiciones.** – “1.f. Transmisión de noticias, composiciones literarias, doctrinas, ritos, costumbres, etc., hecha de generación en generación. 2. f. Noticia de un hecho antiguo transmitida por tradición. 3. f. Doctrina, costumbre, etc., conservada en un pueblo por transmisión de padres a hijos” (Real academia española, 2017).

**Censo.** - Lista de la población o riqueza de un país o de una comunidad (Real academia española, 2014).

**Tangible.** – “1. adj. Que se puede tocar. 2. adj. Que se puede percibir de manera precisa” (Real academia española, 2017).

**Intangible.** – “1. adj. Que no debe o no puede tocarse” (Real academia española, 2017).

**Etnografía.** – “1. f. Estudio descriptivo de las costumbres y tradiciones de los pueblos” (Real academia española, 2017).

**Receta estándar.** son recetas propias acompañadas de instrucciones precisas sobre la preparación y la cocción de cada plato del menú. Elabore una receta estándar para cada plato. (Cooper, Floody, & McNei, 2002, p. 193).

**Demografía.** –“Según el diccionario demográfico multilingüe, plantea que la demografía es la ciencia que: la demografía es la ciencia que tiene por objeto el estudio de las poblaciones humanas tratando, desde un punto de vista principalmente cuantitativo, su dimensión su estructura, su evolución y sus características generales” (Cruz, 2005, p. 11).

**Cartografía.** – Es el estudio y elaboración de distintos tipos de mapas realizados por el cartógrafo (Geo Enciclopedia, s.f.).

**Patrimonio.** – “1. m. Conjunto de bienes de una nación acumulado a lo largo de los siglos, que, por su significado artístico, arqueológico, etc., son objeto de protección especial por la legislación” (Real academia española, 2017).

**Técnica culinaria.** - Las técnicas culinarias engloban los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que emplean el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal (García, 2015, p. 39).

**Método de cocción.** - Los diferentes métodos de cocción o procedimientos culinarios se basan en normas muy concretas e imprescindibles para la práctica, si se quiere tener éxito con un plato sencillo como complicado (Tabera, 2006, p. 25).

### **1.3. Marco legal**

#### ***1.3.1. Constitución de la República del Ecuador***

El presente trabajo de etnografía se respalda por la Constitución de la República del Ecuador, sección cuarta (cultura y ciencia), en el Art. 21.- Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. No se podrá invocar la cultura cuando se atente contra los derechos reconocidos en la Constitución (Asamblea constituyente, 2008, p. 32).

#### ***1.3.2. Plan Nacional del Buen Vivir***

En el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017, en el objetivo 5, el cual expresa: “Este objetivo propone estrategias para fortalecer la identidad plurinacional e intercultural, mediante la preservación y revitalización del patrimonio y de las diversas memorias colectivas e individuales, así como mediante el impulso de industrias culturales con contenidos diversos e incluyentes” (Consejo Nacional de Planificación, 2013-2017, p. 212).

#### ***1.3.3. Ley de turismo***

Art. 3.- Políticas y principios de la gestión pública y privada del sector turístico. - El cumplimiento de las políticas y principios del sector turístico establecidos en los artículos 3 y 4 de la Ley de Turismo y en otros instrumentos normativos de naturaleza similar son de obligatorio cumplimiento para todas las instituciones del Estado, del régimen dependiente y del régimen seccional autónomo; y, son referenciales para las personas naturales y jurídicas del sector privado, a través del ejercicio de las potestades, deberes y derechos que a cada uno le corresponda y que tengan relación con el desarrollo del sector turístico. Las declaraciones de políticas para el sector turístico se constituyen en herramientas de interpretación, juntamente con las definiciones establecidas en este reglamento, en caso de duda en la aplicación de normas legales o secundarias del sector turístico ecuatoriano (Ministerio de turismo, 2014, p. 2).

## CAPITULO II

### 2. METODOLOGÍA

#### 2.1. Localización y temporalización:

##### 2.1.1. Localización

El presente tema se realizó en la parroquia de San Antonio de Pichincha, Cantón Quito, localizada en la región interandina o Sierra del Ecuador.

##### 2.1.2. Temporalización

El presente trabajo de titulación, tipo etnografía tuvo aproximadamente una duración de 6 meses, donde se investigó, recopiló, seleccionó y difundió la información obtenida para de esta forma dar a conocer la gastronomía ancestral de la parroquia de San Antonio de Pichincha.



**Ilustración 1-2:** Mapa político del Ecuador

**Fuente:** (Ecuador 10)

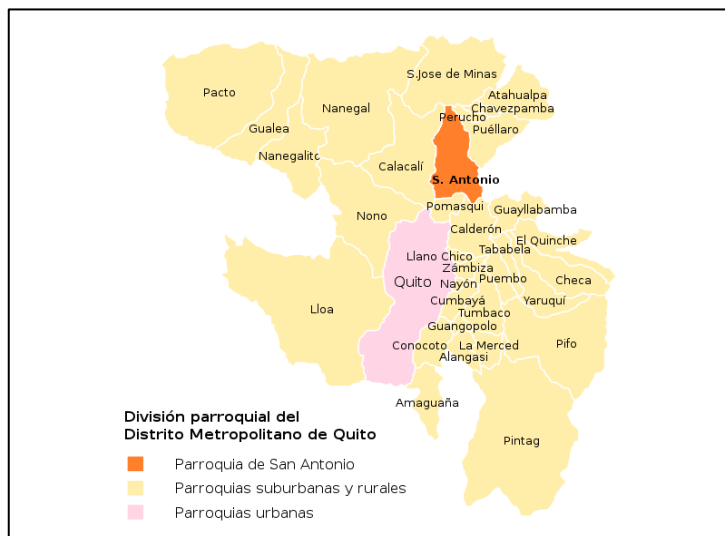
**Elaborado por:** Ecuador 10



**Ilustración 2-2:** Provincia de la Sierra

**Fuente:** (Goraymi,2018)

**Elaborado por:** Turismo Ecuador.



**Ilustración 3-2:** Mapa parroquial de San Antonio de Pichincha

**Fuente:** (Wikipedia,2018)

**Elaborado por:** S/A.

## 2.2. Variable

### 2.2.1. Identificación de variables:

- *Variable independiente: estudio antropológico*
- *Variable dependiente: cultura gastronómica*



### *2.2.1.1. Definición de las variables:*

#### **Estudio antropológico**

El estudio es el desarrollo de aptitudes y habilidades mediante la incorporación de conocimientos nuevos; este proceso se efectúa generalmente a través de la lectura. El sistema de educación mediante el cual se produce la socialización de la persona tiene como correlato que se dedique una elevada cantidad de horas al análisis de diversos temas (Definición ABC, 2007).

La antropología estudia a la humanidad, sus sociedades del presente y del pasado, así como las diversas culturas y formas de organización e interacción social que ha creado. Conoce y analiza la diversidad étnica, los procesos de continuidad y cambio sociocultural, las formas de organización social y, en general, todas las expresiones de la variabilidad humana. Incursiona en el conocimiento del proceso de hominización y, en ese marco, analiza la coevolución del Homo sapiens con otras especies animales y su relación con el medio ambiente (Universidad Nacional Autónoma de México- Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 2009 - 2017).

Es una disciplina que cuenta con diferentes campos de conocimiento o áreas de especialización que se han venido desarrollando durante más de un siglo (Universidad Nacional Autónoma de México- Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, 2009 - 2017).

#### **Cultura gastronómica**

La cultura está constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en costumbres, hábitos, comportamientos y tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra, presentando características y significados de acuerdo con la sociedad donde se generan. Un elemento clave en esta aportación, es la interiorización de la cultura, la cual se puede entender como la manera en que el ser humano adopta las distintas formas culturales para realizar cualquier acción. Esta acción puede ser un comportamiento, la preparación de un alimento, la danza, la forma de vestir, la lengua, entre otras más. Todo esto bajo distintos significados otorgados por los individuos de acuerdo con su contexto social. Por lo tanto, la cultura envuelve a los comportamientos y formas de vida que el ser humano adopta y transmite a la sociedad, considerando que estas formas de vida cuentan con significados que representan el esfuerzo, la ideología, las emociones, las múltiples maneras de organizarse, los roles o posturas que asume el individuo, las festividades, entre otras (Leyva & Gómez, 2008).

### 2.3. Operacionalización

**Tabla 1-2:** Operacionalización de variables

VARIABLES	CATEGORÍA ESCALA	INDICADOR
Estudio antropológico	Referencias teóricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investigación</li> <li>• Recolección</li> <li>• Selección</li> <li>• Difusión</li> </ul>
	Referencias históricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nombre</li> <li>• Ingredientes</li> <li>• Preparación</li> <li>• Fotografía</li> </ul>
	Demografía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecuador</li> <li>• Quito</li> <li>• Parroquia San Antonio de Pichincha</li> </ul>
Cultura gastronómica	Gastronomía ancestral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas</li> <li>• Platos ancestrales</li> <li>• Bebidas</li> </ul>
	Métodos de cocción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio húmedo (expansión)</li> <li>• Medio Seco (concentración)</li> <li>• Graso</li> <li>• Mixto</li> </ul>
	Técnicas de culinarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocción lenta</li> <li>• Hervido</li> <li>• Salteado</li> <li>• Frito</li> <li>• Asado</li> </ul>
	Productos de origen vegetales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Verduras</li> <li>• Hortalizas</li> <li>• Cereales</li> <li>• Tubérculos</li> </ul>
	Productos de origen animal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aves</li> <li>• Vacunos</li> <li>• Ovinos</li> <li>• Porcinos</li> <li>• Animales de corral</li> </ul>

Elaborado por: Ibañez M. (2018).

## **2.4. Tipo y diseño de la investigación**

### **2.4.1. Investigación Descriptiva**

Describe lo que está ocurriendo en un momento dado, porcentaje del público objetivo que consume una marca en un lugar determinado (Sanz, 2015, p. 73).

### **2.4.2. Investigación no-experimental**

Cuando se clasifican las investigaciones tomando como criterio el papel que ejerce el investigador sobre los factores o características que son objeto de estudio, la investigación puede ser clasificada como experimental o no-experimental. Cuando el investigador se limita a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos entonces se desarrolla una investigación no experimental (Grajales, 2000).

### **2.4.3. Investigación de campo**

Esta clasificación distingue entre el lugar donde se desarrolla la investigación, si las condiciones son las naturales en el terreno de los acontecimientos tenemos una investigación de campo, como los son las observaciones en un barrio, las encuestas a los empleados de las empresas, el registro de datos relacionados con las mareas, la lluvia y la temperatura en condiciones naturales (Grajales, 2000).

### **2.4.4. Investigación documental**

Esta investigación es aquella que se realiza a través de la consulta de documentos (Grajales, 2000).

Un documento es cualquier testimonio que revela que existe o existió un determinado hecho o fenómeno. cómo ejemplos de estos pueden citarse los siguientes: libros, revistas, periódicos, anuario, memorias, registros, códigos, constituciones, etcétera (López A. E., 2002, p. 23).

### **2.4.5. Investigación exploratoria**

“La investigación exploratoria: es considerada como el primer acercamiento científico a un problema. Se utiliza cuando éste aún no ha sido abordado o no ha sido suficientemente estudiado y las condiciones existentes no son aún determinantes” (Carrasco, 2009, p. 23).

#### **2.4.6. Investigación de corte transversal**

Se recopilan los datos una sola vez en un momento determinado (llamado por esto también análisis puntual o sincrónico). La investigación es de corte transversal, ya que se realizó en un solo periodo de tiempo, en la cual se levantó la información necesaria, la misma que posteriormente se tabuló, discutió y se presentó los resultados (Heinemann, 2003, p. 176).

### **2.5. Métodos y técnicas**

En el siguiente trabajo se utilizaron métodos y técnicas a continuación los detalles:

#### **Método Teórico:**

Son aquellos que permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, son fundamentalmente para la comprensión de los hechos y para la formulación de la hipótesis de investigación, (Ocaña, 2009, p. 98).

#### **Método Empírico:**

Plantean fundamentalmente las relaciones causa-efecto; están basados en el conocimiento dado por la experiencia una vez que se realizan numerosas observaciones de la realidad circundante (Landeau, 2007, p. 11).

Las técnicas que se utilizaron para la obtención de información fueron:

- **Entrevista:** Se define como una interacción dinámica de comunicación entre dos personas, el entrevistador y el entrevistado, bajo el control del primero (Ruiz, 2012).
- **Encuesta:** Se puede definir como una técnica primaria de obtención de información sobre la base de un conjunto objetivo coherente y articulado de preguntas, que garantiza que la información proporcionada por una muestra puede ser analizada mediante métodos cuantitativos y los resultados sean extrapolables con determinados errores y confianza a una población, las encuestas pueden ser personales y no personales, (Elena Abascal, 2005, p. 14).

## 2.6. Población, muestra o grupos de estudio

### 2.6.1. Población

La parroquia rural San Antonio de Pichincha cuenta con una población de 32357 según datos de población y vivienda 2010 del INEC.

### 2.6.2. Grupo de estudio

Los grupos de estudio que se tomaron en cuenta para el desarrollo de esta etnografía fueron los habitantes entre los 20 años a 44 años y los adultos mayores, quienes ayudaron al estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia San Antonio de Pichincha.

**Tabla 2-2:** Segmentación por edades de los habitantes de la parroquia San Antonio de Pichincha.

GRUPOS DE EDADES	SEXO		TOTAL
	HOMBRE	MUJER	
DE 20 A 24 AÑOS	1497	1510	3007
DE 25 A 29 AÑOS	1440	1513	2953
DE 30 A 34 AÑOS	1242	1321	2563
DE 35 A 39 AÑOS	1075	1213	2288
DE 40 A 44 AÑOS	935	980	1915
<b>POBLACIÓN TOTAL</b>	<b>6189</b>	<b>6537</b>	<b>12726</b>

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadísticas y Censos

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

### 2.6.3. Muestra

El primer grupo de estudio está comprendido por personas de 20 a 44 años para las cuales se usó un muestreo probabilístico para la aplicación de las encuestas y se utilizó la fórmula para calcular el tamaño de la muestra de poblaciones finitas.

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

- N = Tamaño de la muestra
- Z = 1.96 (nivel de confianza es del 95%)
- p = probabilidad a favor (en este caso 5% = 0.05)
- q = probabilidad en contra (1 – p en este caso 1 – 0.05 = 0.95)
- d = error muestral permisible (en esta investigación 5%).

### Tamaño de la muestra

$$n = \frac{N * Z^2 p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{12726 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (12726 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = \frac{12726 * 3.84 * 0.05 * 0.95}{0.0025 * 12725 + 3.84 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = \frac{2321.22}{31.81 + 0.18}$$

$$n = \frac{2321.22}{31.99}$$

$$n = 72 \text{ Encuestas}$$

**Tabla 3-2:** Distribución de encuestas

<b>Población</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Frecuencia</b>
12726	Encuestas	72

Elaborado por: Ibañez. M. (2018)

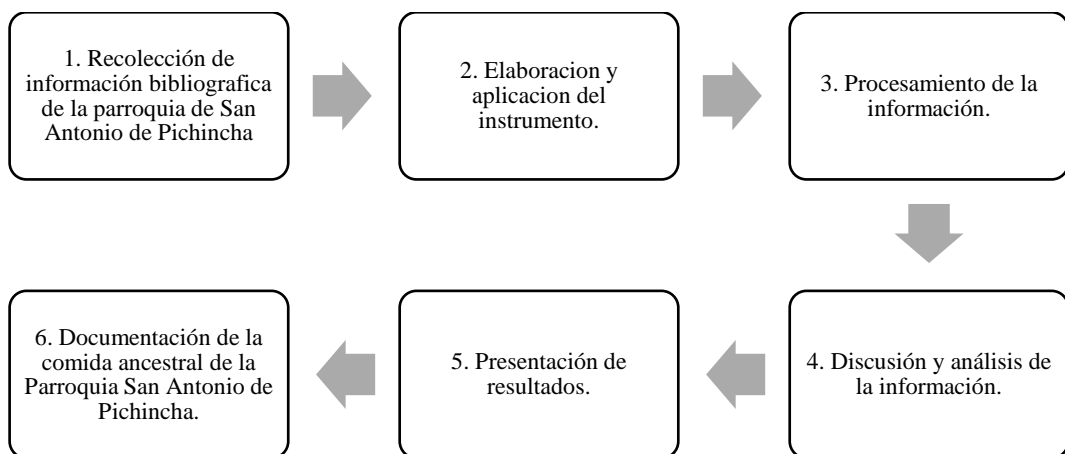
El segundo grupo de estudio es no probabilístico por convivencia está compuesto por adultos mayores, los cuales se tomaron como referencia a las personas de mayor acceso de la zona que aún recuerdan las preparaciones ancestrales.

**Tabla 4-2:** Distribución de entrevista

Nombre	Edad	Sector
Baltazara Shuguli	75 años	Rumicucho
María Encarnación Concha	82 años	Alcantarillas
María Caiza	83 años	Ciudad Mitad del Mundo
Evelina Diguay	86 años	Huasipungo
María Soledad Muñoz	77 años	Equinoccial
Fernanda Sigcha	75 años	Los Shyris
Amparo Pallo	80 años	Alcantarillas
Juana Chicaiza	78 años	Rumicucho
Emiliano Pallo	87 años	Equinoccial
Francisco Yúguela	88 años	Equinoccial

Elaborado por: Ibañez. M. (2018)

## 2.7. Diagrama de procesos



**Ilustración 4-2:** Diagrama de procesos

Elaborado por: Ibañez M. (2018)

## 2.8. Descripción de los procedimientos

### 2.8.1. *Recolección de información bibliográfica de la parroquia de San Antonio de Pichincha.*

Recolección de información sobre la parroquia San Antonio de Pichincha, historia, clima, gastronomía etc. mediante el uso de fuentes bibliográficas como libros, revistas, documentación,

relatos personales y entrevistas para obtener información que facilite el estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia San Antonio de Pichincha.

### ***2.8.2. Elaboración y aplicación del instrumento.***

Los instrumentos utilizados para la investigación fueron entrevista y encuesta, los cuales se elaboraron, seleccionaron y aplicaron a dos grupos de estudio; para la aplicación de la encuesta se determinó un muestreo probabilístico aplicado al primero grupo de estudio conformado por personas de 20 a 44 años debido a que este grupo tiene un gran rango de edad se puede observar los diferentes criterios sobre la comida ancestral o antropológica, el segundo grupo de estudio se lo determino mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia el cual está comprendido por personas adultas mayores las cuales por sus edades y su larga vida ayudaron a recopilar la información sobre las preparaciones ancestrales o antropológicas.

### ***2.8.3. Procesamiento de la información.***

Una vez que se pudo aplicar los instrumentos se obtuvo información la cual se procedió a analizar, interpretar y tabularlas para obtener los resultados finales. Para el análisis de la información tanto de las encuestas como de la entrevista se ordenó la información obtenida para facilitar el análisis y se interpretó de una manera comprensiva.

Para las encuestas se clasifico la información dependiendo de la respuesta dada para proceder a tabularla usando gráficos estadísticos circulares, usando Excel como programa para crearlos y a la vez interpretarlos de una forma comprensiva.

Para la entrevista se ordenó, seleccionó la información y se tipio lo que los adultos mayores expresaron en cada una de sus entrevistas usando Word y a la vez interpretando en palabras concisas.

### ***2.8.4. Discusión y análisis de la información.***

En este punto de la investigación, se analizó la información obtenida, mediante las encuestas y entrevistas realizadas a los pobladores de San Antonio de Pichincha, dando como resultado que se debería realizar más difusiones sobre la cultura gastronómica antropológica.

La encuesta fue aplicada a personas de 20 a 44 años las cuales contestaron según su criterio para proporcionarnos información la cual se analizó y tabulo.



En las entrevista se tomó en cuenta a las personas adultas mayores mediante un muestreo no probabilístico debido a que llegar a estas personas es muy difícil ya que muchas de ellas han fallecido, otras personas por la edad no recuerdan muy bien su niñez y lo que consumían, y el último factor porque sus familiares prefieren que no den entrevistas, es por esto que se entrevistó a 10 adultos mayores que tienen aún recuerdos de todo lo que consumían de niños, los cuales fueron la principal fuente para poder establecer los platos ancestrales de la zona.

#### **2.8.5. *Presentación de resultados.***

Una vez obtenida, analizada y seleccionada la información, se presentó las preparaciones antropológicas más novedosas de la zona, con el propósito de que la difusión sea novedosa, clara y precisa para el lector.

#### **2.8.6. *Documentación de la comida ancestral de la Parroquia San Antonio de Pichincha.***

Una vez que se realizó la investigación bibliográfica, la investigación de campo, las encuestas y entrevistas, la discusión y análisis de la información adquirida y presentación de resultados, se obtuvo todos los fundamentos necesarios para realizar el estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia de San Antonio de Pichincha y a su vez la difusión de la misma, mediante una revista digital, la cual servirá como una fuente de información para las personas que deseen conocer sobre la comida ancestral de la parroquia.

## CAPITULO III

### 3. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1. Estudio realizado a personas de 20 a 44 años

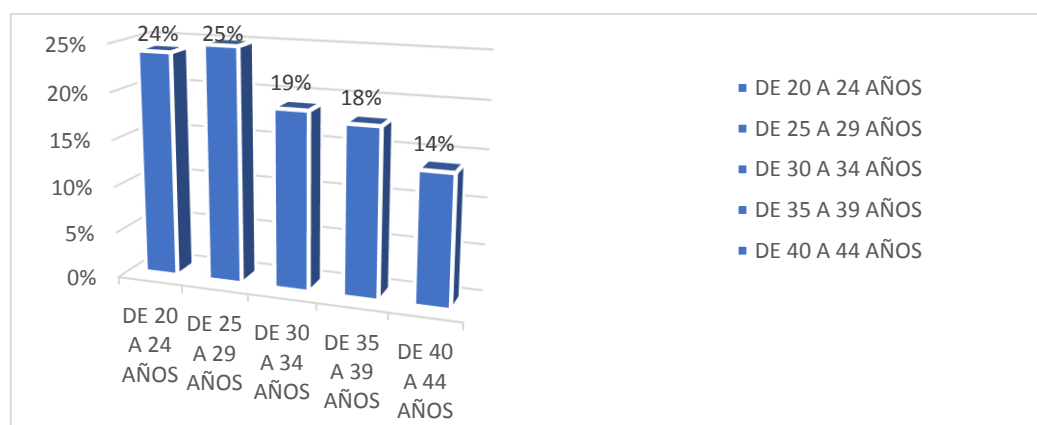
##### 1. Edad:

**Tabla 1-3:** Edad de los encuestados

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DE 20 A 24 AÑOS	17	24%
DE 25 A 29 AÑOS	18	25%
DE 30 A 34 AÑOS	14	19%
DE 35 A 39 AÑOS	13	18%
DE 40 A 44 AÑOS	10	14%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 1-3:** Edad del encuestado

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

##### Análisis:

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: que el 24% tienen entre 20 a 24 años, el 25% de 25 a 29 años,

seguido del 19% que tienen de 30 a 34 años, el 18% comprendido entre 35 a 39 años y finalmente el 14% que contiene a personas de 40 a 44 años.

La edad es fundamental en el trabajo de etnografía para poder identificar desde que rango de edad existe el conocimiento sobre la comida ancestral.

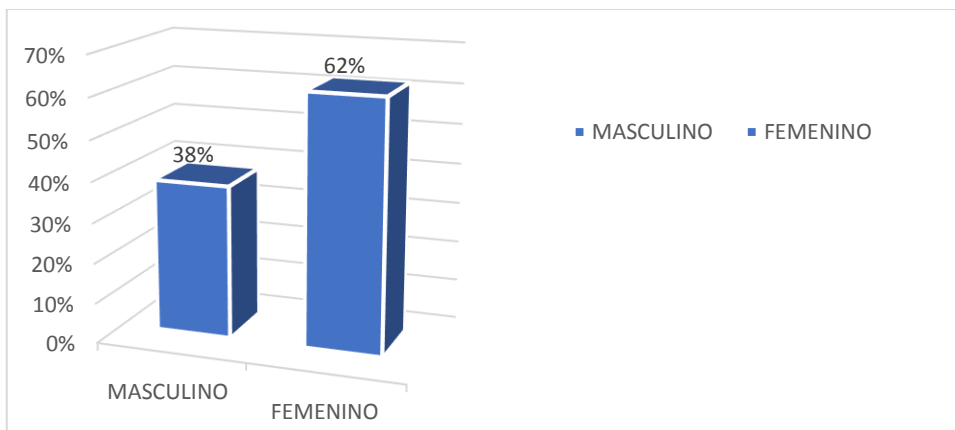
## 2. Sexo

**Tabla 2-3:** Sexo del encuestado

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
MASCULINO	27	38%
FEMENINO	45	62%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 2-3:** Sexo del encuestado

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

### **Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 38% son de sexo masculino y 62% de sexo femenino.

Para el trabajo etnográfico es importante saber el sexo que se está encuestando, debido a que las mujeres antiguamente eran o son las personas encargadas en los hogares de transmitir las recetas ancestrales para que prevalezcan.

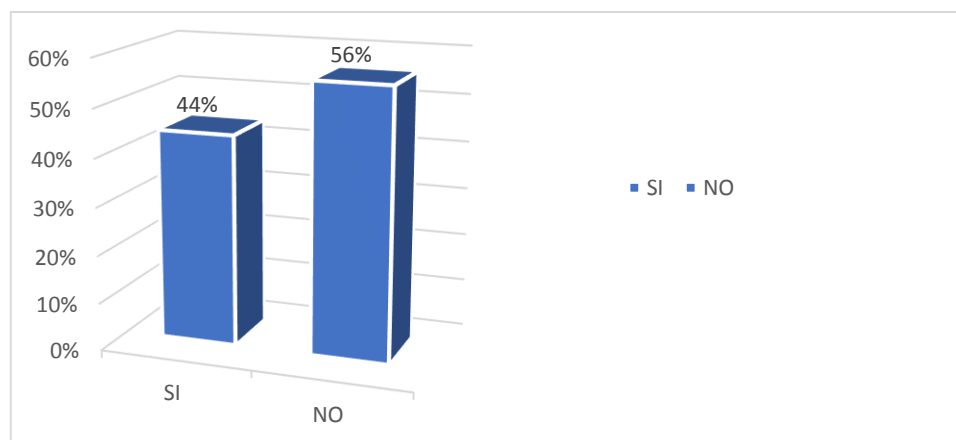
### 3. ¿Cree que existe comida ancestral propia de la zona (San Antonio de Pichincha)?

**Tabla 3-3:** Existe comida ancestral propia de la zona

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	32	44%
NO	40	56%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 3-3:** Existe comida ancestral propia de la zona

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

#### **Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 44% afirma que, sí hay, mientras el 56% niega que exista o que San Antonio de Pichincha tenga comida ancestral.

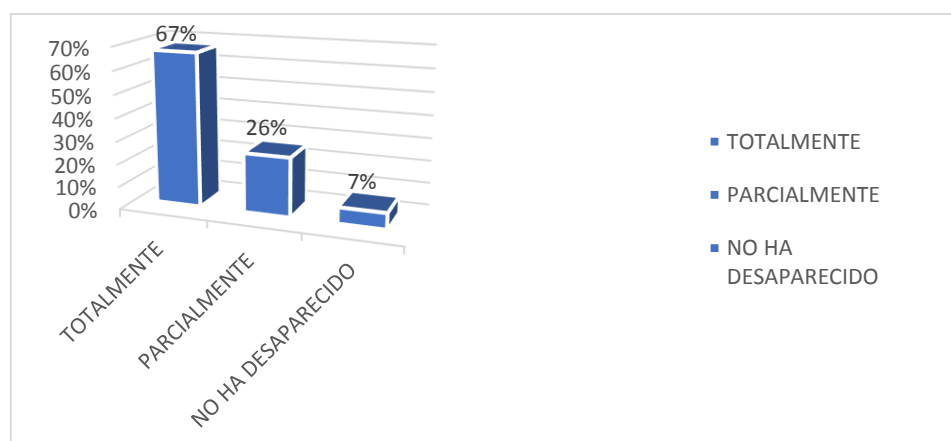
En este punto se puede evidenciar si las personas conocen o creen que existe comida ancestral propia de la zona donde según el cuadro estadístico se puede evidenciar el desconocimiento de la esta clase de preparaciones.

#### 4. ¿Cree que actualmente está desapareciendo la costumbre de consumir comida ancestral de San Antonio de Pichincha?

**Tabla 4-3:** Está desapareciendo la costumbre de consumir comida ancestral de la parroquia

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
TOTALMENTE	48	67%
PARCIALMENTE	19	26%
NO HA DESAPARECIDO	5	7%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 4-3:** Está desapareciendo la costumbre de consumir comida ancestral de la parroquia

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

#### **Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 67% se inclinó que totalmente se está desapareciendo la costumbre de consumir comida ancestral de la parroquia, seguido de 26% que indica que solo es parcialmente y el 7% cree que no ha desaparecido.

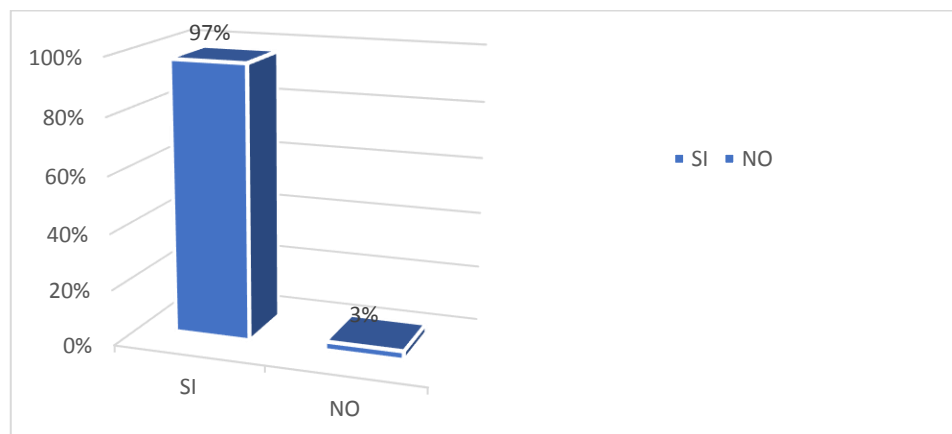
Por lo tanto, se puede evidenciar que la gran mayoría considera que ya no hay costumbre por consumir este tipo de alimentos.

**5. ¿Considera que la comida ancestral era más nutritiva que las preparaciones que actualmente consumimos?**

**Tabla 5-3:** Considera que la comida ancestral era más nutritiva que la actual

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	70	97%
NO	2	3%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 5-3:** Considera que la comida ancestral era más nutritiva que la actual

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

**Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 97% considera que sí, que la comida ancestral era más nutritiva que las preparaciones actuales, mientras el 3% responde que no.

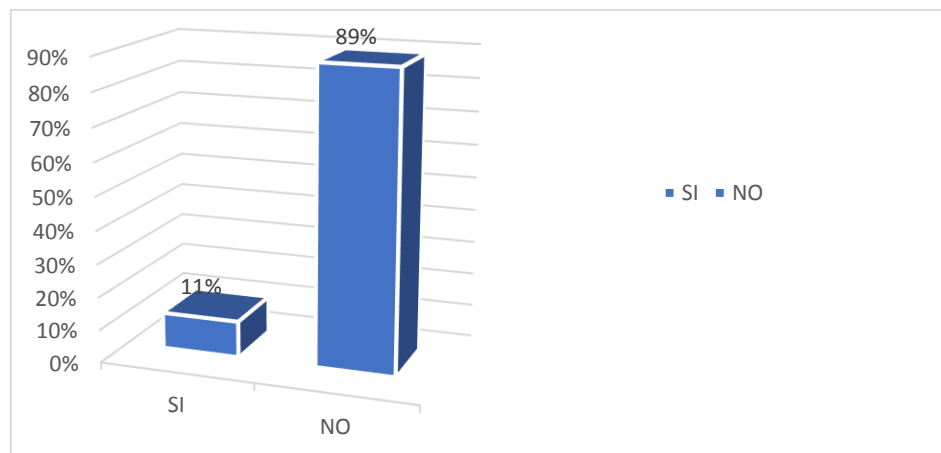
Este punto es importante debido a que a más que la comida ancestral es propia de un pueblo se puede evidenciar que según el criterio de las personas es más nutritiva que las preparaciones que actualmente ingerimos.

**6. ¿Conoce alguna comida ancestral de la parroquia de San Antonio de Pichincha? de ser su respuesta positiva escriba por lo menos una.**

**Tabla 6-3:** Conoce alguna comida ancestral de San Antonio de Pichincha

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	11%
NO	64	89%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 6-3:** Conoce alguna comida ancestral de San Antonio de Pichincha

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

**Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 89 % no conoce comida ancestral de San Antonio de Pichincha y el 11% si la conoce.

Es importante tener conocimiento si aún se recuerdan las preparaciones ancestrales o no. En este punto solo un 11% responde que sí conoce alguna preparación ancestral propia de la zona es decir 8 personas de 72 encuestados las cuales oscilan desde los 25 a 44 años dejando plasmado como su respuesta algunas preparaciones ancestrales como chicha de jora, cuy asado, catzos, colada de churos y habas con choclo, dando a concluir que los jóvenes de 20 a 24 años no conocen sobre alguna comida ancestral de la zona.

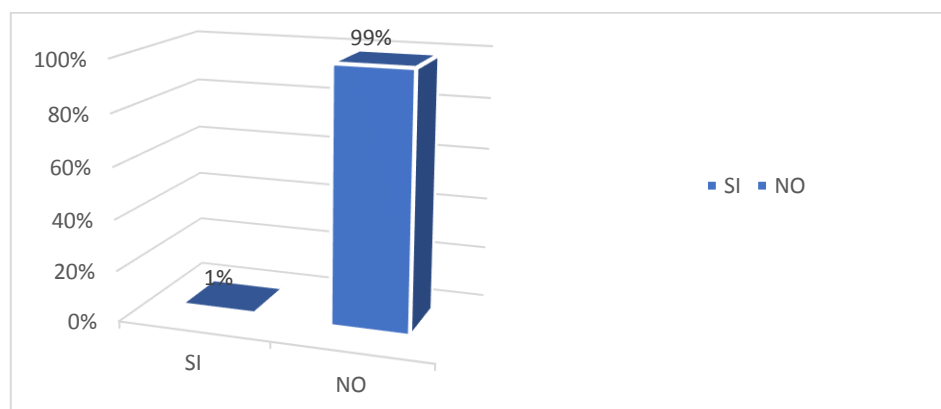
**7. ¿Conoce algún restaurante en la parroquia que venda comida ancestral de San Antonio de Pichincha? Si su respuesta es sí puede escribir el nombre de uno.**

**Tabla 7-3:** Conoce algún restaurante que venta comida ancestral de la zona

	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	1	1%
NO	71	99%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 7-3:** Conoce algún restaurante que venta comida ancestral de la zona

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

**Análisis:**

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 99% de personas no conocen ningún restaurante que venda comida ancestral de la parroquia y el 1% sí.



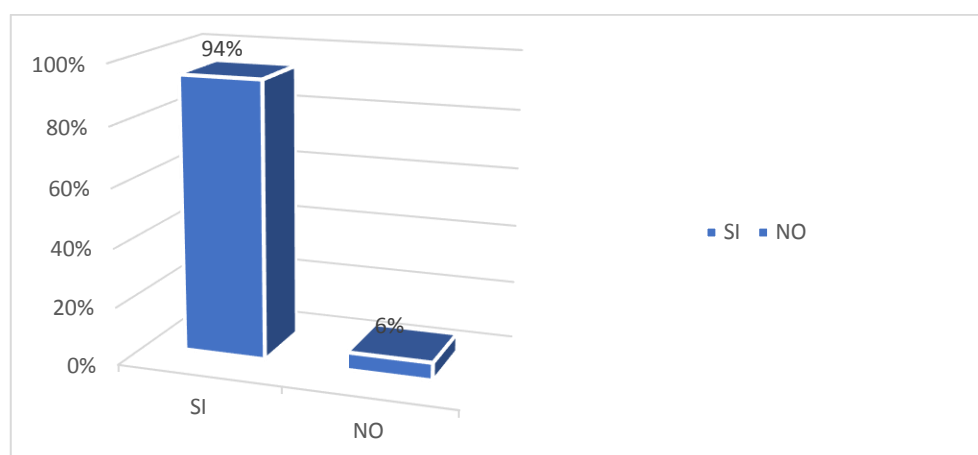
Este punto es importante para saber si los restaurantes de la zona se preocupan por ofertar las preparaciones ancestrales propias de la zona. El encuestado que constituye el 1% no dejó referencia del establecimiento que expende este tipo de preparaciones.

## 8. ¿Cree usted que se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha?

**Tabla 8-3:** Se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	68	94%
NO	4	6%
<b>TOTAL</b>	<b>72</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)



**Gráfico 8-3:** Se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha

**Fuente:** Encuestas aplicadas a la población de la localidad  
**Elaborado por:** Ibañez. M. (2018)

### Análisis:

De acuerdo con los resultados de la población encuestada y tabulando las respuestas estadísticas, se obtiene los siguientes resultados: el 94% de la población está de acuerdo con que se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha, y el 6% no.

La gran mayoría de los encuestados afirman que se debería rescatar la comida ancestral de la parroquia teniendo en cuenta que las preparaciones culinarias es parte fundamental del patrimonio inmaterial del pueblo y la esencia de este.

### 3.2. Estudio realizado a los adultos mayores

#### Entrevista:

##### 1. Edad

<b>Baltazara Shuguli</b>	75 años
<b>María Encarnación Concha</b>	82 años
<b>María Caiza</b>	83 años
<b>Evelina Diguay</b>	86 años
<b>María Soledad Muñoz</b>	77 años
<b>Fernanda Sigcha</b>	75 años
<b>Amparo Pallo</b>	80 años
<b>Juana Chicaiza</b>	78 años
<b>Emiliano Pallo</b>	87 años
<b>Francisco Yúguela</b>	88 años

##### 2. Sexo

<b>Baltazara Shuguli</b>	Femenino
<b>María Encarnación Concha</b>	Femenino
<b>María Caiza</b>	Femenino
<b>Evelina Diguay</b>	Femenino
<b>María Soledad Muñoz</b>	Femenino
<b>Fernanda Sigcha</b>	Femenino
<b>Amparo Pallo</b>	Femenino
<b>Juana Chicaiza</b>	Femenino
<b>Emiliano Pallo</b>	Masculino
<b>Francisco Yúguela</b>	Masculino

##### 3. ¿Cree usted que ha cambiado la alimentación de la población de San Antonio de Pichincha?

**Baltazara Shuguli.** – si claro que ha cambiado, ahora existen más comida chatarra.

**María Encarnación Concha.** – si ha cambiado, antes se comía otras cosas más sanas.

**María Caiza.** - si ha cambiado, antes era todo más orgánico.

**Evelina Diguay.** - si ha cambiado.

**María Soledad Muñoz.** – si claro que ha cambiado, antes existía más comida sana como coladas.

**Fernanda Sigcha.** – si ha cambiado.

**Amparo Pallo.** – claro que ha cambiado

**Juana Chicaiza.** – si ha cambiado, ante se sembraba y cosechaba productos más orgánicos.

**Emiliano Pallo.** – claro que ha cambiado.

**Francisco Yúguela.** – si claro que ha cambiado.

#### **4. ¿Qué productos se cosechaban en su niñez?**

**Baltazara Shuguli.** – cebada, maíz, arveja, haba, papa, frejol.

**María Encarnación Concha.** – maíz, haba, papa, ají.

**María Caiza.** - choclo, frejol, limón, zapallo, berros.

**Evelina Diguay.** – tomate de árbol, papa, maíz, zambo.

**María Soledad Muñoz.** – arveja, maíz, cebada, cilantro, apio.

**Fernanda Sigcha.** – frejol, choclo, zapallo, maíz, cedrón, arveja.

**Amparo Pallo.** – zambo, zapallo, maíz, haba, arveja, frejol.

**Juana Chicaiza.** – castellano, ají, hierba luisa, haba.

**Emiliano Pallo.** – berros, zambo, castellano, maíz.

**Francisco Yúguela.** - limón, hierba luisa, cedrón, maíz, haba.

#### **5. ¿En su niñez que alimentos consumía?**

**Baltazara Shuguli.** – colada de berros, arveja frita, cauca con carne de chivo, sopa de quinua, choclo cocinado, agua de hierba luisa, agua de cedrón.

**María Encarnación Concha.** – mote cocinado, arveja frita, catzos con maíz seco o frito, colada de churos, ají molido en piedra, logro mote, chicha de jora.

**María Caiza.** - cuy asado, ají, sarza de pepa de zambo, logro mote, chicha de jora, pedazos de panela, agua de cedrón, sopa de castellano, agua de hierba luisa, colada de churos, catzos.

**Evelina Diguay.** – chicha de jora, cauca con carne de chivo, arveja frita, habas cocinadas, colada de berros, cuy asado con mote cocinado y sarza de pepa de zambo, colada de cuy.

**María Soledad Muñoz.** – catzos, ají, chicha de jora, colada de churos, cauca, agua de hierba luisa, choclo cocinado.

**Fernanda Sigcha.** – sopa de castellano, sopa de quinua, colada de berros, cuy asado.

**Amparo Pallo.** – chicha de jora, catzos, colada de churos, cauca, logro mote, papas cocinadas.

**Juana Chicaiza.** – ají, cuy asado, colada de churos, catzos con maíz seco, sopa de cebada.

**Emiliano Pallo.** – mote cocinado, colada de berros, arveja frita, cauca.

**Francisco Yúguela.** – choclo y habas cocinado, catzos, agua de hierba luisa, colada de berros, logro mote, sopa de frejol.

## **6. ¿Cuáles son las preparaciones ancestrales de San Antonio de Pichincha?**

**Baltazara Shuguli.** – chicha de jora, catzos con tostado, arveja frita, cauca con carne de chivo.

**María Encarnación Concha.** – catzos con maíz seco, colada de churos, ají.

**María Caiza.** - cuy asado con sarza de pepa de zambo, ají, chicha de jora, sopa de castellano, agua de hierba luisa con machica.

**Evelina Diguay.** – chicha de jora, cauca con carne de chivo, arveja frita, colada de berros, cuy asado con mote cocinado y sarza de pepa de zambo.

**María Soledad Muñoz.** - catzos con maíz, ají, chicha de jora, colada de churos, agua de hierba luisa con machica, cauca, sopa de quinua con hoja de zambo.

**Fernanda Sigcha.** – sopas de castellano, colada de berros, cuy asado.

**Amparo Pallo.** – chicha de jora catzos, colada de churos, logro mote, cauca.

**Juana Chicaiza.** – ají, cuy asado, colada de churos, catzos con maíz seco.

**Emiliano Pallo.** – colada de berros, arveja frita, cauca.

**Francisco Yúguela.** – catzos con maíz seco, agua de hierba luisa con machica, colada de berros, logro mote.

## **7. ¿Quién le enseñó a elaborar estas preparaciones?**

**Baltazara Shuguli.** – madre y abuela.

**María Encarnación Concha.** – madre y abuela.

**María Caiza.** - madre.

**Evelina Diguay.** – abuela.

**María Soledad Muñoz.** – madre y hermana mayor.

**Fernanda Sigcha.** – madre, abuela y hermana mayor.

**Amparo Pallo.** – madre.

**Juana Chicaiza.** – abuela.

**Emiliano Pallo.** – cocina mi mujer.

**Francisco Yúguela.** – cocina mi hija.

**8. ¿Cree usted que actualmente se han perdido estas preparaciones?**

**Baltazara Shuguli.** – sí, ya que no se consume con tanta frecuencia.

**María Encarnación Concha.** – sí.

**María Caiza.** - sí.

**Evelina Diguay.** - sí.

**María Soledad Muñoz.** – sí, ahora los nietos ya no comen eso, si se cocina es para los hijos o esposo.

**Fernanda Sigcha.** – sí, ahora ya no se come eso.

**Amparo Pallo.** - sí.

**Juana Chicaiza.** – sí.

**Emiliano Pallo.** - sí.

**Francisco Yúguela.** – sí.

**9. ¿Cree usted que la alimentación de años atrás ayudaba a mantener un buen estado de salud?**

**Baltazara Shuguli.** – sí, por eso estoy hasta ahora dura.

**María Encarnación Concha.** – si ha cambiado, antes se comía otras cosas.

**María Caiza.** - sí, antes se comía más coladas y eso era sano.

**Evelina Diguay.** – sí, porque ahora toda la comida tiene químicos.

**María Soledad Muñoz.** – sí.

**Fernanda Sigcha.** - ya que antes la comida era más sana, con la comida de ahora hasta los niños se enferman con más facilidad, eso veo en mis nietos.

**Amparo Pallo.** - sí.

**Juana Chicaiza.** – sí, porque antes la comida era más sana.

**Emiliano Pallo.** - sí.

**Francisco Yúguela.** – sí, ya que todo era más natural.

**Análisis de las entrevistas:**

**1. Edad**

La edad de las personas encuestadas comprende entre los 75 a 88 años, los cuales son considerados adultos mayores, siendo personas nativas de la zona que conocen sobre la

gastronomía antropológica del lugar, ayudando al estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia.

## **2. Sexo**

Los entrevistados fueron en su mayoría personas de sexo femenino, las cuales elaboraban las preparaciones desde su niñez, las que aprendieron de sus madres o abuelas siendo estas una clave para recopilar información, y en su minoría personas de sexo masculino para así poder apreciar respuestas de personas que consumían estas preparaciones, teniendo en cuenta que todos son adultos mayores y si bien es cierto antiguamente solo las mujeres preparaban los alimentos también es importante saber si los hombres han notado cambios en la alimentación.

## **3. ¿Cree usted que ha cambiado la alimentación de la población de San Antonio de Pichincha?**

Según las personas encuestadas la alimentación si ha cambiado, ya que antiguamente se consumía productos más orgánicos, sembrados y cosechados en la parroquia, se dificultaba el hecho de poder consumir productos cárnicos con facilidad, al menos de ser criados los animales por las personas y no se podía acceder a productos de otras regiones muy seguido, como el pescado esto solo se los podía hacer una sola vez, al mes o los dos meses y a muy elevados costos.

## **4. ¿Qué productos se cosechaban en su niñez?**

Aclaran los entrevistados que en su niñez se cosechaban varios productos que actualmente ya no se siembran en la zona, como es el castellano que puede ser comparado con el zapallo o zambo ya que se parece mucho, también expresan que actualmente si existen algunos productos que se siembra, pero ya no en cantidades grandes como antes se lo hacía, ya que anteriormente se sembraban hectáreas y actualmente solo unas pocas personas se dan el tiempo para sembrar productos como habas, arveja, papa, y maíz.

Siendo el maíz uno de los productos que más se sembraba y cosechaba antiguamente ya que de este se denominaba varias preparaciones, si el maíz estaba tierno se hacía choclo cocinado, humitas y si estaba maduro, se hacía tostado, mote o chicha.

## **5. ¿En su niñez que alimentos consumía?**

Según los entrevistados se consumía alimentos como coladas, sopas, mote, granos cocidos generalmente habas y choclo, cuy en colada o asado, catzos en época de lluvia al igual que los churos, aguas aromáticas, chicha en épocas especiales y el ají en piedra que no podía faltar.

## **6. ¿Cuáles son las preparaciones ancestrales de San Antonio de Pichincha?**

Para los encuestados se puede considerar comida ancestral o antropológica a las comidas que ellos consumían cuando era niños y a su vez su madre consumía cuando ella también era niña. Todos los encuestados dieron nombres de preparaciones ancestrales similares.

Recuerdan que consumían colada de cauca acompañada de carne de chivo, el chivo solo cuando había para matar o para comprar, al igual de la colada de tres granos (arveja, haba y maíz) o de arveja acompañada de churos, animalitos que salen después de llover, también expresan que al año, una o dos veces en el mes de febrero o marzo, cuando llueve en la madrugada como 5:30 am o 5:45 am salen los catzos, animales que salen de la tierra los cuales solo salen si llueve pero no cae trueno en palabras de los entrevistados, estos se consumen acompañados de maíz seco o maíz tostado que se elaboraba en tiesto, esto servía como cucabe o cucayo que se mandaba para que se consuma durante el día de trabajo, al igual que la arveja frita, también se elaboraba y aun se elabora las humitas con el cholo tierno, la sopa de quinua con hojas de zambo las cuales se cortaban finamente pero actualmente las hojas ya no se les agrega a la sopa, colada de berros con papas, los berros crecen y se los podía recoger en un río, actualmente se los puede comprar en el mercado, la sopa de castellano que se lo prepara como el zapallo, la sopa de zapallo que antiguamente se lo cocinaba por horas hasta que se deshaga.

También comentan que en fechas especiales como fiestas no podía faltar el cuy asado animal que regularmente en toda casa se criaba, acompañado de mote que se cocinaba por toda la noche en leña y una deliciosa sarza de pepa de zambo, adicional a esto un ají hecho en piedra que nunca podía faltar expresan, al preguntarles si podían ayudarnos con algún nombre de alguna bebida a todos los entrevistados, dieron brevemente el nombre de chicha de jora, preparación que expresan

ya no se hace como antes que antiguamente sus madres hacían y se les enseñó hacer en un recipiente llamado pondo, que actualmente ya no han visto que ahora se hace en otros recipiente pero que el sabor ya no es el mismo.

**7. ¿Quién le enseñó a elaborar estas preparaciones?**

Las mujeres coincidieron que sus madres y abuelas les enseñaron a elaborar todas las preparaciones que saben hacer ya que antiguamente solo las mujeres cocinaban.

Mientras los hombres recuerdan que a sus hermanas, esposas e hija les enseñó las madres de ellas o las suegras.

**8. ¿Cree usted que actualmente se han perdido estas preparaciones?**

Todas las entrevistados respondieron que sí, que actualmente ya no se consumen estas preparaciones o si se consumen ya no con tanta frecuencia como antes, aclaran que actualmente si cocina alimentos como colada o catzos, solo consume ellos y alguno de sus hijos ya que sus nietos y bisnietos están acostumbrados a comer otras cosas que según su criterio no ayudan a la salud.

**9. ¿Cree usted que la alimentación de años atrás ayudaba a mantener un buen estado de salud?**

Según los entrevistados dicen que, sí que la comida que ellos consumían de niños les mantiene aún en un buen estado de salud, que actualmente las salchipapas, limón con sal entre otros o como se les conoce comida chatarra no ayudan a que los niños disfruten de un buen estado de salud ya que como algunos de ellos mencionaron, ellos evidencian en sus nietos o bisnietos que al comer solo este tipo de alimentos chatarras se enferman con más facilidad, expresan que antes solo se consumía productos que la tierra daba o se criaba y que ahora hasta el pollo tiene químicos y la leche ya no es 100% de vaca.



## CAPITULO IV

### **4. DIFUSIÓN DE LAS PREPARACIONES ANCESTRALES DE LA PARROQUIA SAN ANTONIO DE PICHINCHA**

#### **4.1. Justificación**

Al haber concluido con la aplicación de encuestas y entrevistas a la población de la parroquia de San Antonio de Pichincha, se pudo establecer que existe un gran desconocimiento sobre la cultura gastronómica antropológica o en otras palabras la comida ancestral de la zona.

Debido a una alimentación más simple y menos elaborada dando como resultado la ingesta de comida chatarras, seguido de la falta de conocimientos sobre este tipo de preparaciones hacen que la comida ancestral o antropológica vaya desapareciendo día tras día, siendo esto un caso de preocupación, ya que la cultura gastronómica es una parte fundamental de cada pueblo, es necesario concientizar y dar a conocer la misma, ayudando así a que las personas recuerden los sabores ancestrales de nuestra parroquia a través de la difusión de preparaciones que antiguamente se elaboraban.

Siendo necesario la difusión la información obtenida mediante el estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia San Antonio de Pichincha, y que la vez que las autoridades correspondientes se preocupen por dar a conocer nuestra comida ancestral y realizar programas que impartan los conocimientos para elaborar estas preparaciones, ayudando así a que los habitantes no pierdan el interés por estas comidas ancestrales.

## **4.2. Objetivos**

### **4.2.1. *Objetivo general***

Difundir una revista digital con las preparaciones ancestrales más representativas de la parroquia San Antonio de Pichincha.

### **4.2.2. *Objetivos específicos***

- Identificar las diferentes preparaciones antropológicas de la parroquia San Antonio de Pichincha.
- Seleccionar las preparaciones antropológicas más representativas de la zona.
- Realizar una revista digital donde se encuentren plasmadas las preparaciones antropológicas seleccionadas.

### **4.3. Introducción**

El presente estudio tuvo la finalidad de difundir las preparaciones antropológicas que se elaboraban en la parroquia San Antonio de Pichincha, mediante una revista digital donde se dio a conocer la cultura gastronómica antropológica de la zona y mediante la difusión motivar, recordar y consumir las preparaciones propias de la parroquia, ayudando a valorar nuestras raíces y no dejar que se pierdan.

Al realizar el estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia San Antonio de Pichincha, se contó con el apoyo de la población de la zona, los cuales proporcionaron información en base a sus conocimientos brindando información útil para determinar los platos antropológicos.

El presente trabajo está basado en la Constitución de la República del Ecuador, en el Plan Nacional del Buen Vivir y en la Organización Mundial de la Salud, cuyo propósito fundamental es mantener las expresiones culturales y fortalecer libremente su identidad.

#### 4.4. Desarrollo de la propuesta

##### 4.4.1. Recolección de las preparaciones antropológicas

Mediante las diferentes entrevistas a las personas más antiguas de la parroquia se pudo recopilar mucha información de los platos antropológicos, desde el plato más común y fácil de elaborar hasta el plato más complejo y novedoso, la información sobre las diferentes preparaciones se plasmó en fichas de recolección de información.

**Tabla 1-4:** Ficha de recolección de información de la chicha de jora

FICHA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	
<b>PREPARACIÓN:</b>	CHICHA DE JORA
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
MAÍZ SECO	4 tazas
PANELA	½ unidad grande
AGUA	2 jarras de 1 litro
CANELA	1 rama
<b>PREPARACIÓN</b>	
Remojar el maíz toda la noche botar el agua, guardar el maíz en un costal por 3 días, cuando salga las raíces, sacar a secar al sol, una vez secado moler, entibiar el agua y agregar la harina de maíz, moviendo a cada rato, una vez que este disuelto, cocinar por 15 minutos sin dejar de mover, cernir y poner en un pondo, aparte cocinar con poca agua la panela, y agregar la rama de canela, cernir y agregar al pondo cuando este frio mezclar y poner el pondo en un lugar donde no haya sol.	
<b>Observación:</b> Si el pondo está en contacto directo con el sol por largo tiempo se puede poner amargo.	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 2-4:** Ficha de recolección de información catzos con maíz seco (tostado)

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	CATZOS CON MAÍZ SECO (TOSTADO)
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
MAÍZ SECO	4 tazas
SAL	1 pisca
CATZOS	2 tazas
MANTECA O ACEITE	1 chorro
AGUA	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
Calentar el tiesto en leña, poner el maíz y mover hasta que este, sacar y poner sal, pelar los catzos sacarles las alas, las patas y dejarlos en agua con sal por toda una noche, al día siguiente botar el agua y poner en una olla con un poco de aceite para freír a fuego bajo, hasta que se hagan amarillos, sacar y mezclar con el maíz.	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 3-4:** Ficha de recolección de información del ají en piedra

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	AJÍ EN PIEDRA
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
AJÍ	2 unidades grandes
CULANTRO	1 rama
CEBOLLA BLANCA	1 rama
ACEITE	1 chorro
SAL	Cantidad necesaria
AGUA	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
Moler el ají completo con la sal en la piedra, poner el ají molido en un plato hondo, agregar un poco de agua fría, la cebolla picada en cuadritos, el cilantro y un poco de aceite.	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 4-4:** Ficha de recolección de información de cauca con carne de chivo

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	CAUCA CON CARNE DE CHIVO
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
MOTE SECO Y MOLIDO (HARINA)	1 taza
AJO	1 pepa
COMINO	Cantidad necesaria
CEBOLLA BLANCA	1 rama
ZANAHORIA	1 unidad mediana
ACHIOTE	½ cucharadita
SAL	Cantidad necesaria
PAPA	4 unidades grandes
CULANTRO	1 rama
AGUA	Cantidad necesaria
CHIVO	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
Moler la taza de mote, realizar un refrito con la cebolla, el ajo, comino, la zanahoria y el achiote, agregar el refrito al agua y las papas, cuando las papas ya estén casi cocinadas, agregar la harina de mote disuelto en agua fría, meciedo, agregar el chivo y dejar cocinar a lo que esté listo agregar el culantro picado y apagar.	
<b>Observación:</b> No dejar de mecer para que no se haga bolas la harina.	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 5-4:** Ficha de recolección de información de agua de hierba luisa con machica

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	AGUA DE HIERBA LUISA CON MACHICA
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
MACHICA	8 cucharas grandes
HIERBA LUISA	2 hojas
AGUA	4 tazas
PANELA	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
Poner a hervir la hierba luisa con agua, hasta que esta cambie de color, esperar que se entibie y poner dos cucharas de machica en cada taza de agua de hierba luisa, agregar panela molida al gusto.	
<b>Observación:</b> Panela rallada	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 6-4:** Ficha de recolección de información de la colada de churos

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	COLADA DE 3 GRANOS O ARVEJA CON CHUROS
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
HARINA DE 3 GRANOS (ARVEJA, HABA Y MAÍZ)	5 cucharas grandes llenas
AJO	1 pepa
CULANTRO	2 ramas
CEBOLLA BLANCA	2 cebolla
CHUROS	2 tazas llenas
SAL	Cantidad necesaria
ACHIOTE	Un chorro
AJINO MOTO	1 sobre pequeño
PAPAS	4 papas grandes
AGUA	Cantidad necesaria
COMINO	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
<p>Hervir el agua, agregar las papas, un refrito con cebolla blanca, ajo, culantro y achiote, agregar a la sopa, agregar sal e integrar la harina disuelta en agua fría, mezclar y dejar hervir sin dejar de mezclar. Para los churos se deben poner en agua un día entero, lavar al otro día y poner a cocinarlos con sal, ajino moto por 10 minutos y botar el agua dejar que se enfríe, y colocarlos en agua, sal, ajino moto, limón y un picadillo de cebolla blanca y culantro. Servir con la colada.</p>	
<b>Observación:</b> Se puede suplantar la harina de 3 granos solo por harina de arveja.	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 7-4:** Ficha de recolección de información de la arveja frita

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	ARVEJA FRITA
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
ARVEJA TIERNA	4 tazas
SAL	Cantidad necesaria
AGUA	Cantidad necesaria
CEBOLLA BLANCA	1 rama
CULANTRO	1 rama
ACHIOTE	Un chorrito
<b>PREPARACIÓN</b>	
Cocinar la arveja con sal hasta que este medio suave, en una paila poner un chorro de achiote, agregar la cebolla, el cilantro y la arveja para terminar de cocinarlas hasta que estén suaves y poner el culantro.	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 8-4:** Ficha de recolección de información de la colada de berros con papas

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	COLADA DE BERROS CON PAPAS
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
HARINA DE MAÍZ	½ taza
CEBOLLA BLANCA	1 rama
AJO	1 pepa
ACHIOTE	Cantidad necesaria
BERROS	Cantidad necesaria
SAL	Cantidad necesaria
AGUA	Cantidad necesaria
PAPAS	4 papas grandes
CULANTRO	1 rama
<b>PREPARACIÓN</b>	
Poner a cocinar papas, agregar un refrito de cebolla blanca, ajo y achiote, agregar la harina de maíz disuelta en agua fría al agua de las papas sin dejar de mecer para que no se hagan grumos, y finalmente agregar los berros y el culantro hasta que los berros estén suaves.	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)



**Tabla 9 4:** Ficha de recolección de información del cuy asado con mote y sarza de pepa de zambo

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	CUY ASADO CON MOTE Y SARZA DE PEPA DE ZAMBO.
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
CUY	1 unidad
SAL	Cantidad necesaria
AJO	4 pepas
COMINO	Cantidad necesaria
SABORA	Cantidad necesaria
CEBOLLA BLANCA	3 ramas
CEBOLLA PAITEÑA	1 unidad
CULANTRO	1 rama
PIMIENTO	1 unidad
APIO	1 rama
MOTE SECO	2 tazas
ACHIOTE	1 chorro
PEPA DE ZAMBO PELADAS	1 taza
AGUA	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
<p>En una piedra de moler poner el ajo, comino, savora, apio, pimienta, cebolla paiteña, cilantro, sal, cebolla blanca, un poco de agua y moler, esto es el aliño para el cuy dejar el cuy aliñado por una noche, al siguiente día asar y con una cebolla poner un poco de achiote mientras se va asando, el mote seco poner a remojar una noche antes de cocinar, cocinar el mote en leña hasta que este suave, para la sarza de pepa de zambo, tostar la pepa usando un tiesto y moler. En una olla con agua agregar el ajo picado, la cebolla picada, sal, achiote, las pepas molidas y el culantro picado.</p>	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 10-4:** Ficha de recolección de información de la sopa de castellano

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	SOPA DE CASTELLANO
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
CASTELLANO	1 unidad
AJO	1 pepa
CEBOLLA BLANCA	1 rama
ACHIOTE	1 chorro
COMINO	Cantidad necesaria
PAPAS	4 unidades
ARVEJA	Un puñado
FREJOL	Un puñado
AGUA	Cantidad necesaria
CULANTRO	Cantidad necesaria
<b>PREPARACIÓN</b>	
Sacar las pepas del castellano, picar en cuadros pequeños y poner a cocinar con sal, y un refrito de ajo, cebolla picada, achiote y comino, agregar los granos a la sopa y las papas cuando el castellano este desecho, dejar que se cocine y antes de apagar colocar el culantro picado.	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

**Tabla 11-4:** Ficha de recolección de información del logro mote

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	LOGRO MOTE
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
MOTE SECO	2 tazas
CEBOLLA BLANCA	1 rama
AJO	1 diente
CULANTRO	1 rama
COMINO	Cantidad necesaria
PAPA	4 papas
SAL	Cantidad necesaria
AGUA	Cantidad necesaria
MANTECA	
<b>PREPARACIÓN</b>	
Cocinar el mote con abundante agua, agregar un refrito de cebolla en cuadros medianos y ajo, agregar comino, sal y la papa cuando el mote este cocinado cuando el mote y la papa este cocinado agregar el culantro y apagar.	
<b>Observación:</b>	

**Fuente:** Entrevistas aplicadas a la población de la localidad

**Elaborado por:** Ibañez. M. (2019)

#### 4.4.2. *Recetas seleccionadas para formar parte de la revista digital.*

De las preparaciones recolectadas, se seleccionó las siguientes preparaciones antropológicas:

**Tabla 12-4:** Recetas seleccionadas (revista)

<b>RECETAS SELECCIONADAS</b>
Cauca de carne de chivo
Colada de churos
Catzos con tostado
Cuy asado con mote y sarsa de zambo
Chicha de jora
Ají en piedra

Elaborado por: Ibañez. M. (2019)

Las cuales son las más representativas de la zona y con cierto grado de dificultad para poder intégrralas a la revista digital.

#### 4.4.3. *Estructura de la revista digital:*

- Portada
- Índice
- Presentación
- Introducción
- Historia
- Ubicación y límites de la parroquia
- Gastronomía ancestral
- Utensilios de cocina ancestral
- Gastronomía ancestral de San Antonio de Pichincha
- Recetas estándar
- Bibliografía
- Patrocinadores

4.4.4. *Revista digital*



*Cultura Gastronómica Antropológica de  
San Antonio de Pichincha*

**CRÉDITOS**

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA / ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**INVESTIGACIÓN Y DISEÑO**

MARJORIE IVONNE IBAÑEZ PORRAS

**AÑOS DE EDICIÓN**

2019

Fundada en 1972  
Riobamba - Ecuador

**MARJORIE IVONNE  
IBÁÑEZ PORRAS**



Nacida en el año de 1995, en la provincia de Pichincha, culminó la primaria en la Escuela Fiscal Mixta Quitaño Libre, localizada en la parroquia de Fomasquí, la secundaria la realizó en la Unidad Educativa Técnica Experimental Mitad del Mundo, obteniendo el título en Bachillerato técnico en comercio y administración en restaurantes y bares.

Nacida en el año de 1995, en la provincia de Pichincha, culminó la primaria en la Escuela Fiscal Mixta Quitaño Libre, localizada en la parroquia de Fomasquí, la secundaria la realizó en la Unidad Educativa Técnica Experimental Mitad del Mundo, obteniendo el título en Bachillerato técnico en comercio y administración en restaurantes y bares.

# ÍNDICE

Introducción.....	1
Historia .....	2
El valle equinoccial .....	2
Lulumbamba .....	3
San Antonio de Pichincha .....	4
Ubicación y límites .....	4
Gastronomía ancestral .....	5
Utensilios de cocina ancestrales .....	5
Gastronomía ancestral de San Antonio de Pichincha .....	7
Colada de churos .....	7
Receta estándar de la colada de churos .....	8
Cauca con carne de chivo .....	9
Receta estándar de la cauca con carne de chivo .....	10
Catracos con tostado .....	11
Receta estándar de los catracos con tostado .....	12
Cuy asado con mote y sarea de papa de sambo .....	13
Receta estándar del cuy asado con mote y sarea de papa de sambo .....	14
Chicha de jora .....	15
Receta estándar de la chicha de jora .....	16
Aji molido en piedra .....	17
Receta estándar del aji molido en piedra .....	18
Glosario .....	19
Bibliografía .....	20 - 21



# Introducción



San Antonio de Fichincha es una parroquia rural ubicada en el norte de la ciudad de Quito más conocida como Mitad del Mundo nombre dado por el monumento que refleja la ubicación de la línea Ecuatorial. San Antonio de Fichincha para ser conocida como se le llama actualmente paso por varios cambios en su nombre siendo conocido antiguamente como llanura de Lulumbamba que significa llanura de frutas maduras.

Para realizar la siguiente revista se desarrolló un estudio antropológico de la cultura gastronómica de la parroquia rural de San Antonio de Fichincha del Cantón Quito, el cual estudió los platos antropológicos de la zona, analizando el conocimiento de los pobladores sobre estas preparaciones, la importancia que tiene la cultura gastronómica y su difusión.



Segundo a relucir que San Antonio de Fichincha si tiene cultura gastronómica antropológica y a su vez conscientizando la importancia de difundir estas preparaciones, las cuales persisten en la memoria de algunas personas en su mayoría adultas mayores y dejar un referente digital para aquellas personas que deseen conocer sobre estas preparaciones.

# Historia

# El Valle Equinoccial

Antiguamente se conocía como Valle Equinoccial al conjunto de parroquias entre las que se encuentran Cotacollao, Pomasqui y San Antonio de Pichincha, Según Royce (1999) en su libro Valle Equinoccial expresa que esto fue antes de la llegada de los españoles, estos sectores eran conocidos por ser afincados, y expresa que el Valle Equinoccial estuvo habitado desde épocas prehistóricas.



Parque de la Mitad del Mundo

Según Royce (1999) aclara que las investigaciones arqueológicas en la zona muestran una ocupación perteneciente al periodo de integración de nuestro país (500 a 1400 d.e) con testimonios de culturas como la llamada Quitu o Cara y Panzalco. Posteriormente, con la llegada de los Incas al Ecuador (aproximadamente en el año 1490) la zona equinoccial es ocupada por esta cultura venida del sur.

Los Incas establecen como segunda capital del Imperio a la ciudad de Quito y buscan las tierras equinocciales para cumplir con sus ceremonias astronómicas. Es por ello por lo que en la mitad del mundo encontramos testimonios materiales de típica filiación incásica. Uno de los sitios en que se aprecia la ocupación Inca es el Fuera de Rumicucho.



## Lulumbamba



Según (Almeida 1999:134 citado en GAD de San Antonio de Pichincha, 2015). San Antonio se presenta en época preinca como un asentamiento agrícola llamado Lulumbamba, término de raíz quechua que significa llanura de frutos maduros o huerto en la planicie. Lulumbamba formaba parte del Valle Equinoccial o Valle de Pomasqui y a su vez, el Valle de Pomasqui estaba en la parte norte de la región y sectorio étnico de

Con el sometimiento a la corona española se inició otra etapa en el Valle Equinoccial. El antiguo centro poblado llamado Lulumbamba cambió de nombre por la imposición católica para ser llamado, indistintamente, como San Antonio de Lulumbamba.



Por petición de los pobladores y a consecuencia de ser elevada a parroquia civil, en 1901, adopta el nombre actual de San Antonio de Pichincha.

## San Antonio de Pichincha

## Ubicación y límites

La parroquia de San Antonio de Pichincha está situada al norte de la ciudad de Quito en el centro mismo de la 'Mitad del Mundo'. San Antonio de Pichincha, conocido también como "la Mitad del Mundo", resplandece altivo en pleno centro del planeta, como uno de los destinos turísticos, científicos y culturales más visitados e importantes del Ecuador (Ministerio de Turismo, 2015).



Con el sometimiento a la corona española se inició otra etapa en el Valle Equinoccial.

El antiguo centro poblado llamado Lulumbamba cambió de nombre por la imposición católica para ser llamado, indistintamente, como San Antonio de Lulumbamba.

Norte: Parroquia San José de Minas

Sur: Parroquias Pomasqui y Calderón

Este: Parroquias Puñillaro y Cantón Pedro Moncayo

Oeste: Parroquia Calacali



# Gastronomía ancestral

"La cocina ancestral es transmitida por los mayores, es aquella que viene de siglos atrás"

(Frade, 2014).

## Utensilios de cocina ancestrales

### Olla de barro

Es generalmente fabricado de arcilla, la cual resiste el contacto directo con el fuego.

### Cuchara de palo

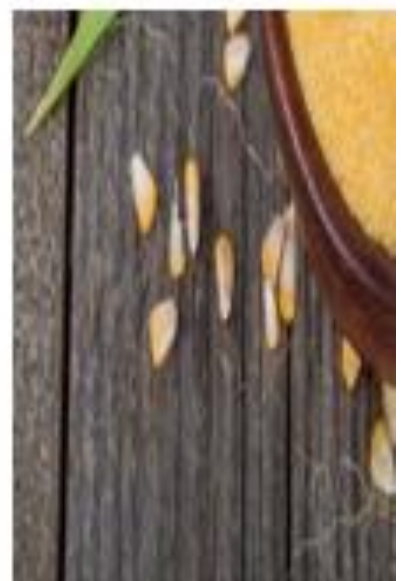
Es un utensilio empleado en la cocina para mezclar ingredientes o revolver una preparación, sin rayar el fondo del recipiente.

### Harnero

Es un utensilio de forma circular, formado por un aro y una trama metálica muy fina, utilizado para separar las partes finas de las gruesas de algunos alimentos secos.

### Tlaxto

Especie de sartén de barro que se utiliza para asar ciertas comidas típicas o ancestrales.



## Utensilios de cocina ancestrales

### Piedra de moler

Una de las costumbres o tradiciones que se mantiene desde las antiguas culturas y se resiste a desaparecer es machacar en piedra el ají o en las comunidades indígenas moler el maíz, la cebada y el trigo para preparar la máchica, la cauca y el morocho. Estas herramientas de casa, descubiertas por los antiguos habitantes de la Sierra.

### Batea

Extensamente empleada para mezclar ingredientes latinos como la yuca y el maíz ha sido y sigue siendo muy popular, las bateas formaron parte importante de los elementos de la casa.

### Mate

Recipiente con el cual se sirve la chicha.

### Fondo

Es una antigua vasija donde se preparaba la chicha de jora.



## **Colada de churos**

La colada de churos está compuesta por moluscos los cuales suelen estar en las partes altas de las lomas, los moluscos se hallan, sobre todo, en la raíz de una planta conocida como mosquera. Aparecen cuando llueve, mientras que en el verano la recolección se torna más difícil.



A la mayoría le gusta comerlos acompañados de la tradicional colada de los tres granos. Esta colada se prepara con arveja, haba y harina de maíz, y debe hervirse por más de cinco horas, lo que garantiza que esté bien cocinada y que se obtenga el sabor original del alimento



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



**Receta:** Colada de churos

**Género:** Plato fuerte / Plato ancestral

**Método de cocción:** Medio húmedo / Ebullición

**Tiempo aproximado de preparación:** 50 min.

**Porciones:** 4 pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Harina de 3 granos (arveja, haba y maíz)	75	g	Mesclado en iguales cantidades	
Papa	60	g	Pelados y limpios	Dado medio
Ajo	6	g	Pelados	Hacher
Cebolla blanca	8	g	Limpios y pelados	Brunoise
Achiote	3	ml		
Comino		c/n		
Sal		c/n		
Churos	160	g	Limpios, remojados	
Ajino moto	5	g		
Culantro	10	g	Limpio, seco	Hacher
Agua		c/n		

**PREPARACIÓN:**

**Colada:**

- Hacer un sofrito con ajo, cebollas blancas y achiote.
- En una olla con agua hirviendo poner sal, comino, papas y es sofrito elaborado anteriormente.
- En un recipiente con agua fría colocar la harina para diluir, una vez que este diluida agregar a la olla cuando las papas estén casi listas, sin dejar de remover para que no se hagan grumos. Y finalmente agregar una el culantro picado

**Churos:**

- Dejar los churos un día antes, en agua tapados para que suelten la baba, al otro día enjuagar tres veces.
- En una olla con agua hirviendo poner sal, ajino moto, un pedazo de cebolla, culantro y agregar los churos a cocinar por 10 minuto.
- Botar el agua dejar que se enfríen los churos, y colocarlos en agua fría y hervida previamente, sal, ajino moto, limón y un picadillo de cebolla blanca y culantro. Servir con la colada.

**TÉCNICAS CULINARIAS**

ANCESTRALES:	ACTUALES:
Cocción con leña en olla de barro	Cocción en cocina a gas en olla de acero inoxidable

**OBSERVACIONES:**

Se puede suplantar la harina de tres granos por la harina de arveja.  
 Dejar remojando los churos tapados.





## Cauca con carne de chivo

Es una preparación a base de maíz maduro y seco, el cual antiguamente se molía a mano durante varias horas hasta que se haga harina y se cernía utilizando un harnero, se acompañaba de una carne de chivo, ya que este animal se criaba con más frecuencia por su fácil cuidado.





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



**Receta:** Cauca con carne de chivo  
**Género:** Entrada/ Sopa  
**Método de cocción:** Medio húmedo / Ebullición  
**Tiempo aproximado de preparación:** 45 min.  
**Porciones:** 4 pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Maíz seco para mote (harina)	100	g	Molido	
Ajo	5	g	Pelados	Hacher
Comino		c/n		
Cebolla blanca	25	g	Limpios y pelados	Brunoise
Zanahoria	30	g	Limpios y pelados	Rallado
Achiote	5	ml		
Sal		c/n		
Papa	60	g	Pelados y limpias	Dados medianos
Culantro	10	g	Limpio y seco	Hacher
Agua		c/n		
Chivo	120	g	Limpio	

**PREPARACIÓN:**

**Colada:**

- Hacer un sofrito con ajo, cebolla blanca, zanahorias y achiote.
- En una olla con agua hirviendo poner sal, comino, sofrito elaborado anteriormente, carne de chivo y agregar las papas cuando la carne este suave.
- En un recipiente con agua fría colocar la harina para diluir, una vez que este diluida agregar a la olla cuando las papas estén casi listas, sin dejar de remover para que no se hagan grumos. Y finalmente agregar una el culantro picado

**TÉCNICAS CULINARIAS**

**ANCESTRALES:**

Cocción con leña en olla de barro

**ACTUALES:**

Cocción en cocina a gas en olla de acero inoxidable

**OBSERVACIONES:**

Para que el chivo pierda el olor fuerte ponerlo en leche durante una hora y después enjuagar en agua.

## Catzos con tostado



Se afirma que estos insectos son una buena fuente de alimento que contiene una gran cantidad de proteínas.

"Nuestros antepasados lo consideraban como una comida sagrada, enviada por los dioses para garantizar que el año venidero tenga

Los escarabajos blancos o cafés viven enterrados la mayor parte del año, pero entre los meses de febrero y marzo salen a la superficie para reproducirse

En la madrugada, entre las 05:00 y 05:30, es el momento donde se aprovecha para capturarlos y comercializarlos



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



<b>Receta:</b> Catzos con tostado
<b>Género:</b> Entrada / Plato ancestral
<b>Método de cocción:</b> Medio seco / asado indirecto
<b>Tiempo aproximado de preparación:</b> 30 min.
<b>Porciones:</b> 4 pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Maíz	400	g	Remojado	
Sal		c/n		
Catzos	200	g	Limpio y remojado	
Agua		c/n		
Manteca o aceite		c/n		

**PREPARACIÓN:**

**Catzos:**

- Limpiar los catzos quitar las patas y las alas y remojar toda una noche en agua con sal, al día siguiente botar el agua.
- En un tiesto colocar aceite y freír los catzos hasta que estos obtengan un color amarillo.

**Tostado:**

- Remojar el maíz durante unos 20 minutos.

**Tostado seco**

- Calentar un tiesto durante unos 15 minutos.
- Colocar el maíz y mecer constantemente hasta que tome un color amarillento y mezclar con los catzos.

**Tostado en aceite**

- Calentar aceite o manteca en una cacerola.
- Una vez caliente el aceite poner el maíz y mover hasta que este se ponga amarillo, escurrir el aceite y mezclar con los catzos.

**TÉCNICAS CULINARIAS**

<b>ANCESTRALES:</b> Cocción con leña en tiesto	<b>ACTUALES:</b> Cocción en cocina a gas en paila de acero inoxidable
---	--

**OBSERVACIONES:**

Los catzos se pueden servir con tostado seco o tostado en manteca  
 Los catzos salen una o dos veces al año cuando llueve generalmente en el mes de febrero o marzo y según los habitantes sino caen truenos.

## Cuy asado con mote y sarza de pepa de zambo

El nombre original del roedor que mide entre 30 y 40 centímetros es cobayo, pero con el tiempo cambió su nombre denominación por cuy, según la investigadora de comidas, Nancy Carreño.

Hay quienes aseguran que este animal es originario del Perú. Los escritos exponen que fueron los pueblos norandinos anteriores a los Incas quienes consumían esta carne como fuente de proteínas.





# ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

## FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

### ESCUELA DE GASTRONOMÍA

#### FICHA DE RECETA ESTÁNDAR



**Receta:** Cuy asado con mote cocinado y sarza de pepa de zambo.

**Género:** Plato fuerte / Plato ancestral

**Método de cocción:** Medio seco / asado

**Tiempo aproximado de preparación:** 1:45 min.

**Porciones:** 4 pax



INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Cuy	1	unid.	Faenado, Limpio	
Sal		c/n		
Ajo	30	g	Pelado	Hacher
Comino		c/n		
Sabora		c/n		
Cebolla blanca	30	g	Limpio	Brunoise
Cebolla paitaña	20	g	Pelado, limpio	
Culantro	10	g	Limpio y seco	Hacher
Pimiento	50	g	Limpio	
Apio	15	g	Limpio	
Mote seco	200	g	Limpio, remojado	
Achiote		c/n		
Pepa de zambo peladas	100	g	Limpio, tostadas	
Agua		c/n		

#### PREPARACIÓN:

##### Cuy asado:

- Realizar un aliño con el ajo, sal, comino, sabora, cebolla blanca, cebolla paitaña, culantro, pimiento, apio, agua y licuar todo.
- Colocar este aliño en el cuy y dejar reposar.
- En un palo colocar el cuy y asar al carbón.

##### Mote cocinado:

- Remojar el mote y poner a cocinar en agua hasta que este se abra y este suave.

##### Sarza de pepa de zambo:

- Licuar con un poco de agua las pepas de zambo tostadas y reservar.
- En una cacerola colocar el ajo picado, cebolla blanca y achiote hacer un sofrito.
- Una vez hecho el sofrito colocar las pepas de zambo licuadas y dejar hervir.

#### TÉCNICAS CULINARIAS

##### ANCESTRALES:

Cocinar el cuy en leña  
Cocinar el mote y la sarza en olla de barro en leña

##### ACTUALES:

Cocinar en leña o al horno  
Cocinar en olla de acero inoxidable en cocina a gas

#### OBSERVACIONES:

El aliño debe ser espeso para que el aliño se quede adherido al cuy.  
Para que el cuero del cuy salga crujiente ir brochando achiote.



## Chicha de jora

Se trata de una bebida ancestral que particularmente es elaborada por los indígenas en países como Ecuador, Perú y Bolivia.

Su preparación se compone principalmente de la 'jora', que básicamente es el maíz germinado y ha sido utilizada desde la época preincaica como algo sagrado, exclusiva para actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas de la zona central andina.





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



<b>Receta:</b> Chicha de jora	
<b>Género:</b> Bebida	
<b>Método de cocción:</b> Medio húmedo / Ebullición	
<b>Tiempo aproximado de preparación:</b> 50 min.	
<b>Porciones:</b> 4 pax	

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Maíz germinado	400	g	Limpio, remojado	
Panela	250	g		
Agua	2000	ml		
Canela	10	g	Limpia	

**PREPARACIÓN:**

**Para la jora:**

- Remojar el maíz toda la noche y botar el agua.
- Guardar el maíz en un costal por 3 días, cuando salga las raíces, sacar a secar al sol.
- Una vez secado moler

**Para realizar la chicha:**

- Entibiar el agua y agregar la jora, mover constantemente.
- Una vez que este disuelto, cocinar por 15 minutos sin dejar de mover.
- Cernir y poner en un pondo.
- Aparte cocinar con poca agua la panela, y agregar la canela.
- Cernir y agregar el líquido cuando este frío en el pondo.
- Mezclar, cerrar el pondo y colocar el pondo en un lugar donde no haya sol.

**TÉCNICAS CULINARIAS**

<b>ANCESTRALES:</b> El reposo de la chicha se lo hacía en un pondo de barro	<b>ACTUALES:</b> El reposo de la chicha se lo hace generalmente en un balde plástico.
--	--

**OBSERVACIONES:**  
No colocar la chicha en un lugar donde llegue el sol sino se hace amarga.



## Ají molido en piedra

A la cocina ecuatoriana siempre le acompaña una salsa a veces picante, otras no tanto, pero siempre aporta con sabor.




Se la llama ají, por su ingrediente principal, pero son los contrastes del resto de componentes con los que se elabora los que muestran que por todo el Ecuador se pueden degustar distintas variedades.



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



<b>Receta:</b> Ají en piedra				
<b>Género:</b> Guarnición				
<b>Método de cocción:</b>				
<b>Tiempo aproximado de preparación:</b> 20 min.				
<b>Porciones:</b> 4 pax				
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Ají	20	g	Limpio	Molido
Culantro	10	g	Limpio	Hacher
Cebolla blanca	15	g	Limpio	Brunoise
Aceite		c/n		
Sal		c/n		
Agua		c/n		
<b>PREPARACIÓN:</b>				
<ul style="list-style-type: none"><li>• En una piedra de moler poner el ají y sal.</li><li>• En un recipiente colocar el ají molido, la cebolla, el culantro, agua, sal y poco a poco agregar el aceite, mientras se mezcla para poder tener una mezcla homogénea.</li></ul>				
<b>TÉCNICAS CULINARIAS</b>				
<b>ANCESTRALES:</b> Se realizaba en piedra de moler		<b>ACTUALES:</b> Se realiza picando en una tabla de picar.		
<b>OBSERVACIONES:</b> No excederse con el aceite.				

# Glosario

**Gastronomía.** - "Arte de preparar una buena comida" (Real academia española, 2017).

**Gastronomía ancestral.** - "La cocina ancestral es transmitida por los mayores, es aquella que viene de siglos atrás" (Frade, 2014).

**Receta estándar.** - son recetas propias acompañadas de instrucciones precisas sobre la preparación y la cocción de cada plato del menú. Elabore una receta estándar para cada plato. (Cooper, Floody, & McNeil, 2002, p. 193).

**Patrimonio.** - "1. m. Conjunto de bienes de una nación acumulado a lo largo de los siglos, que, por su significado artístico, arqueológico, etc., son objeto de protección especial por la legislación" (Real academia española, 2017).

**Técnica culinaria.** - Las técnicas culinarias engloban los procesos, tanto en crudo y en frío, como aquellas que implican el calor para transformar los alimentos con el objeto de hacerlos digeribles, atractivos y apetecibles a la hora de presentarlos en un plato ante el comensal (García, 2015, p. 39).

**Método de cocción.** - Los diferentes métodos de cocción o procedimientos culinarios se basan en normas muy concretas e imprescindibles para la práctica, si se quiere tener éxito con un plato sencillo como complicado (Tabera, 2006, p. 25)

**Hechar.** - Consiste en "aplastar" hierbas (la mayoría de las veces) hasta que queden muy troceadas con el cuchillo (Gastronomía & Cía).

**Brunoise.** - es el corte en daditos regulares de entre 1 y 3 mm. de lado (Gastronomía & Cía).

**Guarnición.** - es un acompañamiento del plato principal (Definiciones. De).

**Maíz germinado.** - maíz con brotes de raíz.

**Gracias**



*Escuela Superior  
Politécnica de Chimborazo*



*Facultad de Salud  
Pública*



*Escuela de Gastronomía*

*Ecuador - Riobamba*

## CONCLUSIONES

- Los principales referentes bibliográficos que existen sobre la zona de San Antonio de Pichincha se encuentran en la biblioteca ecuatoriana Aurelio Espinosa Polit que fueron de gran importancia para el rescate de la cultura gastronómica de la zona, además para el desarrollo del proyecto de investigación se utilizó referentes electrónicos digitalizados.
- Los principales métodos de cocción identificados de la zona fueron medio seco y medio húmedo, las principales técnicas culinarias identificadas para realizar los platos ancestrales fueron el molido, remojado, picado y tamizado, los principales productos agrícolas que se utilizan es el maíz, el cual se utiliza en las preparaciones de la chicha de jora, los catzos con tostado, el cuy con mote, la colada de churos y la cauca.
- Dentro del estudio realizado se determinó que los habitantes de 20 a 24 años desconocen la gastronomía ancestral por otro lado las personas que comprenden de 25 a 44 años de edad conocen de forma parcial la comida ancestral de la zona, mientras los adultos mayores tienen conocimiento total, pero por la edad se les dificulta recordar.
- Para la difusión de la investigación se realizó una revista digital, en la cual se puede evidenciar las recetas ancestrales de la parroquia, esta revista digital se encuentra en la página web del GAD parroquial de San Antonio de Pichincha que va a ayudar al rescate de la cultura gastronómica de la zona.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda:

- La elaboración de estudios más profundos sobre la cultura gastronómica de la parroquia de San Antonio de Pichincha para que de esta manera se pueda crear más referentes bibliográficos.
- La utilización de productos autóctonos de la zona y la elaboración de las preparaciones ancestrales en los hogares y lugares de expendio de comida mediante la guía presentada en el proyecto.
- Para el rescate de las preparaciones ancestrales se realice capacitaciones, publicaciones en redes sociales y feria gastronómica, dando a conocer la cultura culinaria de San Antonio de Pichincha.
- Al GAD de la parroquia de San Antonio de Pichincha preocuparse en actualizar su portal web con publicaciones de la cultura gastronómica de la zona.

## BIBLIOGRAFÍA

**Alva, C. I.** (2012). *Historia de la gastronomía*. (p.06). México: Red tercer milenios s.c,

**Ana Lucía.** (s.f.). *Colada de Churos*. [Consulta: 07 noviembre 2018]. Disponible: <https://www.goraymi.com/es-ec/centro-historico/la-colada-de-churos-del-mercado-central-agz6e6xth>

**Arévalo, J. M.** (s.f.). *La tradicion, el patrimonio y identidad*. [Consulta: 01 noviembre 2018]. Disponible: [http://www.dipbadajoz.es/cultura/ceex/reex\\_digital/reex\\_LX/2004/T.%20LX%20n.%203%202004%20sept.-dic/RV000002.pdf](http://www.dipbadajoz.es/cultura/ceex/reex_digital/reex_LX/2004/T.%20LX%20n.%203%202004%20sept.-dic/RV000002.pdf)

**Arribas, E. R.** (2015). *Apoyo administrativo a la gestion de recursos humanos*. (p.310). Madrid-España: Elearning S.L.

**Asamblea constituyente.** (2008). *Constitucion del Ecuador*. (p.32). Ecuador: Publicacion oficial de la asamblea constituyente.

**Baztán, Á. A.** (1995). *Etnografía*. (p.03). Barcelona: Marcombo.

**Carrasco, R. D.** (2009). *Investigacion comercial*. (p.23). Madrid: Tébar Flores.

**Carhuamaca, J. G., & Leon, M. V.** (2015). *Pacha manca*. Lima: Planeta.

**Chaglla, E.** *Gastronomia en el Ecuador*. [Consulta: 05 noviembre 2018]. Disponible: <https://es.calameo.com/read/004365166affc254f1c9f>

**Climate data. org.** (2018). *Clima San Antonio de Pichincha*. [Consulta: 07 noviembre 2018]. Disponible: <https://es.climate-data.org/america-del-sur/ecuador/provincia-de-pichincha/san-antonio-de-pichincha-34080/>

**Consejo Nacional de Planificacion.** (2013-2017). *Plan nacional del buen vivir*. (p.212). Ecuador: Edicion aprobada por el Consejo Nacional de Planificacion.

**Cooper, B., Floody, B., & McNei, G.** (2002). *Como iniciar y administrar un restaurante*. Colombia: Norma.

**Cruz, P. M.** (2005). *Demografía conceptos y técnica fundamentales*. (p.11). España: Plaza y Valdes, S.A. de C.V.

**d'Argemir, D. C.** (2010). *Etnografía*. (pp.15-18). Barcelona: Editorial UOC.

**Pastor, E.** *Definición de*, 2018. [Consulta: 05 noviembre 2018]. Disponible: <https://definicionde.es/revalorizar/>

**Distrito de pichincha eficiencia y solidaridad.** (2012). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de la parroquia San Antonio de Pichincha 2012-2025*. (pp.28-58). Ecuador

**El telégrafo.** (2015). *Los churos*. [Consulta: 09 octubre 2018]. Disponible: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/la-colada-pierde-su-encanto-sin-los-churos>

**El telégrafo.** (2016). *Platillos típicos y ancestrales*. [Consulta: 08 octubre 2018]. Disponible: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/1/10-platillos-tipicos-que-fascinaran-a-los-visitantes-del-habitat-iii>

**Elena Abascal, I. G.** (2005). *Análisis de encuesta*. (p.14). ESIC Editorial.

**Espeitx, E.** (2004). *Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular*.(p.196).

**Frade, L.** (2014). *Cocina ancestral*. [Consulta: 06 octubre 2018]. Disponible: [https://www.diariodecadiz.es/carnaval/Cocina-ancestral\\_0\\_785621449.html](https://www.diariodecadiz.es/carnaval/Cocina-ancestral_0_785621449.html)

**GAD de San Antonio de Pichincha.** (2015). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de San Antonio de Pichincha*. [Consulta: 05 octubre 2018]. Disponible: [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdocumentofinal/1768120280001\\_PDYOT%20SAN%20ANTONIO%20DE%20PICHINCHA\\_20-10-2015\\_13-33-52.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumentofinal/1768120280001_PDYOT%20SAN%20ANTONIO%20DE%20PICHINCHA_20-10-2015_13-33-52.pdf)

**García, F. S.** (2015). *Técnicas en cocina*. (pp. 39 - 49). España: Síntesis, S.A.

**García, J. A.** (2001). *Manual de investigación*. (p. 351). Pirámide.



**Gastronomia & Cia.** (2008). *Metodos de cocción*. [Consulta: 08 noviembre 2018]. Disponible: <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/05/07/metodos-de-coccion-coccion-al-vapor/>

**Gastronomia & Cia.** (2009). *Metodos de cocción*. [Consulta: 08 noviembre 2018]. Disponible: <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/04/13/metodos-de-coccion-rehogar-y-sofreir/>

**Geo Enciclopedia.** (2018). *Cartografía*. [Consulta: 08 noviembre 2018]. Disponible: <https://www.geoenciclopedia.com/que-es-la-cartografia/>

**Gomez, S.** (2008). *Cultura Gastronomica. Universidad Autonoma del Estado de Mexico*. [Consulta: 17 noviembre 2018]. Disponible: [http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres\\_ne/articulo\\_08.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf)

**Grajales, T.** (2000). *Tipos de investigacion*. [Consulta: 01 noviembre 2018]. Disponible: <http://tgrajales.net/investipos.pdf>

**Gutierrez, J. B.** (1998). *Ciencia y tecnologia culinaria*. Madrid: Ed, Diaz de santos.

**Heinemann, K.** (2003). *Introducción a lametodología de la investigación empírica, corte transversal*. (p.176).Barcelona: Paidotribo.

**Importancia.org.** (2016). *Tradiciones*. [Consulta: 09 noviembre 2018]. Disponible: <https://www.importancia.org/tradiciones.php>

**INEC.** (2010). *Censo 2010*. [Consulta: 09 noviembre 2018]. Disponible: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>

**La hora.** (2015). *Chicha*. [Consulta: 07 diciembre 2018]. Disponible: <https://www.lahora.com.ec/noticia/1101887385/la-chicha-de-jora-una-bebida-sagrada>

**La Hora.** (2016). *La dieta tradicional de la Sierra con los catzos*. (p. 10)

**Landeau, R.** (2007). *Elaboración de trabajo de investigación, método empírico*. (p. 11). Venezuela: ALFA.

- Landivar, S.** (2018). *Harina de maiz*. [Consulta: 08 diciembre 2018]. Disponible: <https://www.eluniverso.com/vida/2018/02/03/nota/6596470/cocina-harina-maiz>
- Leyva, K. O., & Gómez, A. S.** (2008). *Cultura Gastronómica*. [Consulta: 08 octubre 2018]. Disponible: [http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres\\_ne/articulo\\_08.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf)
- López, A. E.** (2002). *Metodología de la investigación* (pág. 23). México: International Thomson editores, S.A.
- López, J. O.** (2006). *Floclor, costumbres y tradiciones colombianas*. Colombia: Plaza y janes.
- Lorenzo, A.** (2012). *Concepto de Estrategia Empresarial*. (pág. 2). Lima:Norma.
- Martínez, E. R.** (2008). *Receta estandar*. España: Vértice.
- Ministerio de turismo.** (2014). *Ley de turismo*. (pág. 2). Ecuador: Lexis.
- Ministerio de turismo.** (2015). *San Antonio de Pichincha* . [Consulta: 08 octubre 2018]. Disponible: <https://www.turismo.gob.ec/san-antonio-de-pichincha-un-singular-destino-turistico-en-el-centro-del-planeta/>
- Ministero de cultura y patrimonio.** (2013). *¿Que es el patrimonio alimentario? Patrimonio alimentario*. (p.03). Ecuador.
- Moreta, M.** (s.f.). *La piedra para moler, la máquina indígena*. [Consulta: 10 enero 2019]. Disponible: <http://edicionimpresa.elcomercio.com/es/16093100b3e8b085-1876-45d2-a109-9749f7a2a7f6>
- Ocaña, O. A.** (2009). *Temas pedagogicos, didacticos y metodologicos* (pág. 98). ISBN.
- Ornelas, V. G.** (2001). *Estrategia de enseñanasa y aprendizaje* (pág. 02). Mexico: Pax.
- Ortiz, M.** (2007). *En abordaje hermenautico de la investigacion cualitativa* (pág. 73). Colombia: Universidad cooperativa de Colombia.

**Pazos Barrera, J.** (2010). *Cocinas regionales andinas memorias del IV congreso*. Quito: Corporacion nacional.

**Prats, L.** (2005). *Antropología y patrimonio* (pág. 8). España: Editorial Ariel.

**Rafael Lozano Leal, A. M.** (s.f.). *Procesos de cocina aspectos transversales* (pág. 15). España: Vision Libros.

**Real academia española.** (2014). En *Diccionario de la lengua española* (pág. 115). España: Tricentenario.

**Real academia española.** (2017). *Etnografía*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://dle.rae.es/?id=H4vHzNH>

**Real academia española.** (2017). *Gastronomía*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://dle.rae.es/?id=IzvvHNh>

**Real academia española.** (2017). *Intangible*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://dle.rae.es/?id=LptFOaT>

**Real academia española.** (2017). *Patrimonio*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://dle.rae.es/?id=SBOxisN>

**Real academia española.** (2017). *Tangible*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://dle.rae.es/?id=Z59rFHV>

**Real academia española.** (2017). *Tracción*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://dle.rae.es/?id=aDbG8m4>

**Red metropolitana de cultura.** (s.f.). *Parroquia de San Antonio de Pichincha*. [Consulta: 10 octubre 2018]. Disponible: <http://www.quitocultura.info/venue/parroquia-san-antonio-de-pichincha/>

**Reyes, E. A.** (1999). *El valle Equinoccial*. Quito: Belen Checa 350.

**Reynoso, V.** (23 de Enero de 2017). *Olla de barro*. [Consulta: 18 enero 2019]. Disponible:  
<https://consumidoresorganicos.org/2017/01/23/ollas-de-barro/>

**Rojas, M.** (20 de 10 de 2017). *Cuy*. [Consulta: 18 enero 2019]. Disponible:  
<https://www.extra.ec/actualidad/gastronomia-cuyes-feria-nacional-tradicon-AN1780174>

**Ruiz, F. J.** (2012). *Temas de investigación comercial, entrevista*. España: Club universitario.

**Santana, L.** (2004). *Cocina ecuatoriana tradicional 2* (pág. 03). Guayaquil: Eneditec S.A.

**Sanz, J. L.** (2011). *Procesos de cocina* (pág. 228). Madrid-España: Paraninfo.

**Sanz, M. J.** (2015). *Introducción a la investigación de mercados* (pág. 73). ESIC Rditorial.

**Unesco.** (2003). *Convención para la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial*. [Consulta: 18 enero 2019]. Disponible: <http://unesdoc.unesco.org/images//0013/001325/132540s.pdf>

**Unesco.** (s.f.). *Indicadores Unesco de cultura para el desarrollo*. [Consulta: 18 enero 2019]. Disponible:  
<https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>

**Universidad Nacional Autónoma de México- Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.** (2009). *La antropología*. [Consulta: 01 enero 2019]. Disponible:  
<https://www.politicas.unam.mx/cea/?p=1>

**Veintimilla, A.** (2016). *Ají*. [Consulta: 18 enero 2019]. Disponible:  
<https://www.elcomercio.com/sabores/regiones-ecuador-aji-tradicion-gastronomia.html>.

**Veintimilla, S.** (2016). *Tradiciones*. [Consulta: 05 enero 2019]. Disponible:  
<https://cocinaytradiciones.wordpress.com/2016/04/15/6/>

## ANEXOS

### Anexo A: Modelo de encuesta



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

**OBJETIVO:** Esta encuesta tiene finalidad educativa y pretende analizar el desconocimiento de la comida ancestral de la parroquia de San Antonio de Pichincha.

**INDICACIONES:** Lea detenidamente las siguientes preguntas y marque con una X una sola respuesta según su criterio.

#### DATOS GENERALES:

##### 1. Edad:

De 20 a 24 años	
De 25 a 29 años	
De 30 a 34 años	
De 35 a 39 años	
De 40 a 44 años	

##### 2. Sexo

Masculino \_\_\_\_\_

Femenino \_\_\_\_\_

#### PREGUNTAS:

##### 3. ¿Cree que existe comida ancestral propia de la zona (San Antonio de Pichincha)?

a) Si ( )

b) No ( )

**4. ¿Cree que actualmente está desapareciendo la costumbre de consumir comida ancestral de San Antonio de Pichincha?**

- a) Totalmente ( )
- b) Parcialmente ( )
- c) No ha desaparecido ( )

**5. ¿Considera que la comida ancestral era más nutritiva que las preparaciones que actualmente consumimos?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

**6. ¿Conoce alguna comida ancestral de la parroquia de San Antonio de Pichincha? de ser su respuesta positiva escriba por lo menos una.**

- a) Si ( )
- b) No ( )

Si su respuesta es sí puede escribir por lo menos una \_\_\_\_\_

**7. ¿Conoce algún restaurante en la parroquia que venda comida ancestral de San Antonio de Pichincha? Si su respuesta es sí puede escribir el nombre de uno.**

- a) Si ( )
- b) No ( )

Si su respuesta es sí ¿Cuántos establecimientos conoce? \_\_\_\_\_

**8. ¿Cree usted que se debería rescatar la comida ancestral de San Antonio de Pichincha?**

- a) Si ( )
- b) No ( )

***¡GRACIAS POR SU ATENCIÓN!***

**Anexo B:** Modelo de entrevista



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

**OBJETIVO:** Esta encuesta tiene finalidad educativa y pretende identificar la comida ancestral de la parroquia de San Antonio de Pichincha.

1. ¿Cuál es su edad actualmente?
2. Sexo
3. ¿Cree usted que ha cambiado la alimentación de la población de San Antonio de Pichincha?
4. ¿Qué productos se cosechaban en su niñez?
5. ¿En su niñez que alimentos consumía?
6. ¿Cuáles son las preparaciones ancestrales de San Antonio de Pichincha?
7. ¿Quién le enseñó a elaborar estas preparaciones?
8. ¿Cree usted que actualmente se han perdido estas preparaciones?
9. ¿Cree usted que la alimentación de años atrás ayudaba a mantener un buen estado de salud?

**Anexo C:** Ficha de recolección de información

<b>FICHA DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN</b>	
<b>PREPARACIÓN:</b>	
<b>INGREDIENTES</b>	
<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>
<b>PREPARACIÓN</b>	
<b>Observación:</b>	

**Anexo D:** Aplicación de encuestas a los moradores de San Antonio de Pichincha.



**Anexo E:** Aplicación de la entrevista a los adultos mayores de la zona.



**Señor Francisco Yúguela**



**Señora María Caiza**



**Señora María Encarnación Concha**