



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

**“DESARROLLO DE PRODUCTOS TURÍSTICO -
GASTRONÓMICOS DEL CANTÓN GUARANDA,
PROVINCIA DE BOLÍVAR. 2008”**

TESIS DE GRADO

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

ISABELVIVIANA YUMISEBA LÓPEZ

Riobamba – Ecuador
2009

CERTIFICACIÓN

El presente trabajo ha sido dirigido y revisado por el siguiente tribunal y autorizo su publicación.

TRIBUNAL DE MEMORIA DE GRADO

Ing. Natalia Veloz G.

DIRECTORA DE TESIS

Ing. Sonia Guerrero G.

MIEMBRO DE TESIS

Riobamba, Diciembre del 2009

AGRADECIMIENTO

Mi eterno agradecimiento a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, a la Ing. Natalia Veloz G. **DIRECTORA DE TESIS**, Ing. Sonia Guerrero G. **MIEMBRO DE TESIS** y maestros, quienes han sido los artífices de mi formación profesional, pues con sus enseñanzas y orientación supieron encaminarme al logro de mis objetivos.

La Autora.

DEDICATORIA

Con inmenso cariño y gratitud a **DIOS**, por iluminar mi vida con bendiciones y sabiduría, a mis padres, a mis hermanos y familiares que supieron apoyarme incondicionalmente en mis proyectos, quienes supieron comprenderme en mis aciertos y desaciertos, a mis amigos por alentarme a seguir adelante siempre. Pero muy especialmente a mi santa Madre, porque sin ella nada es posible en mi vida...

Isabel.

INDICE DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCION.....	5
II.	OBJETIVOS.....	7
	A. GENERAL.....	7
	B. ESPECIFICOS.....	7
III.	MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	8
	1. TEORIA REFERENCIAL.....	8
	1.1. TURISMO.....	8
	1.2. TURISMO EN EL ECUADOR.....	12
	1.3. LA ACTUALIDAD DEL TURISMO ECUATORIANO.....	20
	1.4. CARACTERISTICAS DE UN TURISMO SOSTENIBLE EN EL ECUADOR...	23
	1.5. GASTRONOMÍA.....	25
	1.6. LA PROVINCIA DE BOLIVAR Y GUARANDA.....	41
	1.7. EL CANTÓN GUARANDA.....	47
	1.8. LA GASTRONOMIA DE BOLIVAR Y GUARANDA.....	54
	2. CONCEPTOS.....	59
	2.1. AMBIENTE.....	59
	2.2. ANCESTRAL.....	59
	2.3. ARTE CULINARIO.....	59
	2.4. CARNAVAL.....	60
	2.5. COMIDA TIPICA.....	60
	2.6. CULTURA.....	60
	2.7. DEMANDA.....	61
	2.8. DIFUSION.....	61
	2.9. ECODELTA (TASA).....	61
	2.10. ECONOMÍA.....	61
	2.11. EFICIENCIA.....	62
	2.12. ETNIA.....	62
	2.13. ÉTNICO.....	62
	2.14. GASTRONOMÍA.....	62
	2.15. GASTRÓNOMO.....	62
	2.16. GOBERNANZA.....	63
	2.17. HISTORIA.....	63
	2.18. IDENTIDAD CULTURAL.....	63
	2.19. MESTIZAJE.....	64

2.20. NACIÓN PLURINACIONAL.....	64
2.21. OFERTA	64
2.22. PLURICULTURAL	64
2.23. PLURINACIONALIDAD.....	65
2.24. PROMOCION.	65
2.25. RECETARIO	65
2.26. RESTAURANTE.....	65
2.27. SOCIEDAD	66
2.28. TRADICION	66
2.29. TURISMO.....	66
2.30. TURISMO SOCIAL	66
2.31. TURISTA	67
IV. METODOLOGÍA	68
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	68
B. VARIABLES.....	68
1. IDENTIFICACIÓN	68
2. DEFINICIÓN	69
3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.	71
C. TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	72
D. UNIVERSO Y MUESTRA DE ESTUDIO.....	72
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	74
V. RESULTADOS Y DISCUSION.....	76
1. ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS	76
2. ESTANDARISACION DE RECETAS (<i>RECETARIO TURISTICO- GASTRONOMICO</i>).....	117
VALIDACION DEL RECETARIO TURISTICO-GASTRONOMICO	161
VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	172
A. CONCLUSIONES.....	172
B. RECOMENDACIONES.....	174
BIBLIOGRAFIA.	179
ANEXOS	181

INDICE DE TABLAS

TABLA N° 1: Diferencias y/o similitudes y los avances entre cada período.....	26
TABLA N° 2: Hoteles de la ciudad de Guaranda.....	58
TABLA N° 3: Restaurantes de la ciudad de Guaranda.....	58
TABLA N° 4: Identificación de Variables.	68
TABLA N° 5: Operacionalización de variables.	71
TABLA N° 6. DATOS GENERALES DEL ENCUESTADO.....	76
TABLA N° 7. FRECUENCIA DE CONSUMO.	79
TABLA N° 8. PREFERENCIA DE CONSUMO I.	81
TABLA N° 9. PREFERENCIA DE CONSUMO II.	84
TABLA N° 10. FRECUENCIA DE CONSUMO PLATOS TIPICOS DE LA PROV. BOLIVAR.	86
TABLA N° 11. GUSTOS Y PREFERENCIAS DE CONSUMO.	88
TABLA N° 12. PLATOS TIPICOS NO CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.	91
TABLA N° 13. PLATOS TIPICOS SUGERIDOS POR LOS ENCUESTADOS Y QUE NO FUERON CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.	92
TABLA N° 14. SE ESTÁ PERDIENDO LA TRADICION EN GUARANDA?	95
TABLA N° 15. PLATO TIPICO QUE YA NO SE CONSUME ACTUALMENTE.....	97
TABLA N° 16. PLATOS TIPICOS QUE YA NO SE CONSUMEN ACTUALMENTE. ...	99
.....	99
TABLA N° 17. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL.	101
TABLA N° 18. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL.	103
TABLA N° 19. ANALISIS DE PRECIOS – Platos Fuertes.....	105
TABLA N° 20. ANALISIS DE PRECIOS – Postres típicos.	108
TABLA N° 21. ANALISIS DE PRECIOS – Bebidas.....	110
TABLA N° 22. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA.....	112
TABLA N° 23. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA	113
TABLA N° 24. ACOGIDA DE LA PROMOCION DE COMIDA TIPICA.....	115

INDICE DE GRAFICOS

GRÁFICO # 1. SEXO.	76
GRÁFICO # 2. FRECUENCIA DE CONSUMO.	79
GRÁFICO # 3. PREFERENCIA DE CONSUMO I.	81
GRÁFICO # 4. PREFERENCIA DE CONSUMO II.	84
GRÁFICO Nº 5. FRECUENCIA DE CONSUMO PLATOS TIPICOS DE LA PROV. BOLIVAR.	86
GRÁFICO # 6. GUSTOS Y PREFERENCIAS DE CONSUMO.	88
GRÁFICO Nº 7. PLATOS TIPICOS NO CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.	91
GRÁFICO # 8. PLATOS TIPICOS NO CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.	93
GRAFICO Nº 9. SE ESTÁ PERDIENDO LA TRADICION EN GUARANDA?	95
GRAFICO Nº 10. PLATO TIPICO QUE YA NO SE CONSUME ACTUALMENTE.	97
GRAFICO Nº 11. PLATOS TIPICOS QUE YA NO SE CONSUMEN ACTUALMENTE.	99
GRAFICO Nº 12. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL. .	101
GRAFICO Nº 13. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL. .	103
GRAFICO Nº 14. ANALISIS DE PRECIOS – Platos Fuertes.	105
GRAFICO Nº 15. ANALISIS DE PRECIOS – Postres típicos.	108
GRAFICO Nº 16. ANALISIS DE PRECIOS – Bebidas.	110
GRAFICO Nº 17. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA.	112
GRAFICO Nº 18. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA.	114
GRAFICO Nº 19. ACOGIDA DE LA PROMOCION DE COMIDA TIPICA.	115

I. INTRODUCCION

Como turismo entendemos a todas aquellas actividades que realizan los individuos durante sus viajes y estancias en lugares diferentes a los de su entorno habitual por un periodo de tiempo determinado. El turismo es un gran motor de empleo e ingresos en la mayoría de los países del mundo que sustentan a miles de familias en todo los ámbitos sociales. En América Latina, el turismo y la gastronomía de manera particular, son una de las principales fuentes de generación de riqueza.

En nuestro pluricultural país, dueño de una potencial fuente de recursos naturales, varias mesetas climáticas e innumerables rasgos culturales, el turismo es una actividad principal, así vemos que en los primeros cuatro meses del año 2008 se recibió un total de 312.055 viajeros mientras que en el 2009 la cifra decreció a 310.119 personas, se evidencia pues un decremento en la actividad turística del 0,62%, cuya causa principal fue la crisis económica mundial, aún así se considera que la actividad turística se mantiene estable en el país con tendencias crecientes para los próximos meses.

Así mismo, una parte fundamental del turismo es la gastronomía y esta se muestra como un mundo aparte, pues en nuestro país existen múltiples manifestaciones culturales culinarias que datan de la época precolombina e inclusive de miles de años atrás y que se ha venido manteniendo a través del tiempo.

La cultura turística y gastronómica de nuestro país tiene muchas particularidades de acuerdo a cada región y cada pueblo, tal es el caso de la provincia de Bolívar y el cantón Guaranda. Allí las principales actividades turísticas tienen mucho que ver con la gastronomía, pues en cada rincón de este cantón es posible encontrar varias muestras de la riqueza culinaria única de esta región del país.

Sin embargo existen algunos problemas que merecen el análisis y planteamiento de soluciones sustentables, uno de los principales inconvenientes que existe actualmente es la falta de promoción turístico-gastronómica del cantón Guaranda lo cual se debe al poco valor que su gente le brinda a esta ciudad para dar a conocer la comida típica que aquí se prepara.

Por ello, en el presente trabajo se realiza el Desarrollo de productos turístico -gastronómicos del cantón Guaranda, provincia de Bolívar para el año 2008 a través de un Recetario Turístico Gastronómico como propuesta frente a la problemática diagnosticada. Todo esto apoyado por los resultados de una investigación profunda y coherente que a su vez se sustenta con teoría y conceptos fundamentales que contribuyen positivamente con la difusión y promoción de las tradiciones gastronómicas de Guaranda y Bolívar.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Desarrollar productos turístico - gastronómicos del cantón Guaranda, provincia de Bolívar. 2008

B. ESPECIFICOS

- Determinar las características Socio demográficas de la gastronomía típica de la ciudad de Guaranda que permitan tener un conocimiento cercano de la cultura local.
- Establecer las características de los productos gastronómicos de la ciudad de Guaranda que permita el desarrollo del recetario.
- Determinar las alternativas gastronómicas de la ciudad de Guaranda para lograr un conjunto sustentable de recetas típicas locales.
- Elaborar el Recetario Gastronómico de los platos típicos de Guaranda que contribuyan con el rescate y promoción de la cultura culinaria guarandeña y bolivarenses.

III. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

1. TEORIA REFERENCIAL

1.1. TURISMO

1.1.1.HISTORIA DEL TURISMO

El turismo puede ser reconocido desde el momento en que se empezó a viajar; la narrativa de Marco Polo en el siglo XIII, el grand tour de la aristocracia británica a Europa en el siglo XVIII y los viajes de David Livingstone por África en el siglo XIX son ejemplos del turismo temprano. A Thomas Cook se le considera el fundador de los viajes organizados en la medida en que utilizó, en 1841, un tren alquilado para transportar turistas de Loughborough a Leicester.

Antes de 1950 el turismo europeo era sobre todo una actividad nacional, exceptuando algunos viajes internacionales, en particular dentro de Europa continental. En el periodo de recuperación que siguió a la II Guerra Mundial, una mezcla de circunstancias dio ímpetu a los viajes internacionales. Los factores que más contribuyeron son: el número creciente de personas empleadas, el aumento de ingresos reales y tiempo libre disponible y el cambio de la actitud social con respecto a la diversión y al trabajo. Esos factores se combinaron para estimular la demanda de los viajes y vacaciones al extranjero. La aparición de agencias de viajes especializadas que ofrecían viajes organizados que incluían el transporte, el alojamiento y los servicios en un precio global, posibilitó los viajes al extranjero a un nuevo grupo de consumidores cada vez más creciente. El 'paquete' o viaje 'organizado' democratizó los viajes; las vacaciones en el extranjero dejaron de ser exclusiva de las clases sociales ricas y elitistas¹.

¹//webs.sinectis.com.ar

1.1.2.IMPORTANCIA SOCIOECONÓMICA Y CULTURAL DEL TURISMO

El turismo es un factor realmente importante para el desarrollo socioeconómico y cultural de un país, es un instrumento generador de divisas, al ser una actividad que canaliza una inversión para producir una expansión económica; genera un mercado de empleos diversificado con una inversión relativamente baja en comparación con otros sectores de la economía; genera una balanza de pagos favorables y sobre todo desarrolla las actividades económicas locales².

El Turismo es un medio de intercambio social, ya que muestra efectivamente que la sociedad que desarrolla más activada se capacita hacia la comprensión, para la adaptación de sus medios habituales, juzgando de una manera positiva su propia sociedad.

La cultura es la esencia de la empresa turística. Cultura es el término que determina el imán que poseen las regiones para el turismo comprendiendo su geografía, historia, costumbres, tradiciones, folklore y artesanía.

El Turismo es la industria del futuro de todos aquellos países en vías de desarrollo que sepan aprovechar al máximo todos sus recursos.

1.1.3.LAS VENTAJAS DEL TURISMO

El turismo solo puede mostrar ventajas, por ejemplo el turismo de incentivos es uno de los segmentos más productivos del mercado. Grandes empresas transnacionales motivan y premian con viajes a destinos exóticos a sus clientes y colaboradores. Algunos países como Panamá están siendo evaluados de la mejor forma para recibir este tipo de visitas, que supera las noches de hotel y el gasto turístico promedio de los turistas regulares.

² Garufi José Alberto "Pan nuestro de Buenos Aires", Revista Todo es historia, 1999 año 32 n° 380.

1.1.4. CLASIFICACIÓN DEL TURISMO

A la actividad turística podemos clasificarla como: comercial, cultural, de aventura, diversión, fin de semana, inversión, investigación, recuperación, salud, deportivo, estudiantil, insular, político, sociológico, técnico y vacacional.

1.1.5. BENEFICIOS DEL TURISMO

El turismo es una actividad humana compleja que determina el consumo de una amplia variedad de bienes y servicios, entre ellos transporte, alojamiento, comidas y entretenimientos. Es una industria refinada que ha evolucionado para prestar servicio a los consumidores antes, durante y después de sus viajes fuera de su lugar de residencia habitual. Por medio de esta industria las consecuencias económicas del turismo se transfunden a las naciones, regiones, ciudades, pueblos, comunidades e individuos³.

Por todo ello, considero interesante analizar y reflexionar sobre el efecto y el potencial del turismo, más aún en economías subdesarrolladas en las que el impacto real beneficia el desarrollo de las estructuras económicas existentes.

Un aspecto fundamental que reactiva las economías de todos los países es el gasto en turismo, que tiene un componente interno y uno internacional. El primero se limita a los residentes que viajan dentro de su país de residencia.

El segundo tiene gravitación en la balanza de pagos y en los ingresos de divisas pues los ingresos por concepto de turismo internacional son los provenientes del gasto hecho por visitantes internacionales que ingresan, incluidos sus pagos a transportistas nacionales por traslados. Se incluye también cualquier otro pago previo hecho por bienes y servicios recibidos en el país de destino. Y la contraparte; el gasto en turismo internacional que es el de los visitantes que salen hacia otros países, incluidos sus pagos a transportistas extranjeros por traslados.

³ Libro turismo metodológico para su planificación, de Sergio Molina.

Los gastos de los visitantes en un país inician una compleja cadena de hechos económicos que a menudo se conoce como el "impacto económico del turismo" que incluye los beneficios o consecuencias positivas de esta actividad en términos de ingresos o prosperidad para los residentes de un país u otra circunscripción territorial. En la práctica, pocos son los países que cuentan con los recursos necesarios para calcular el impacto real del turismo. Por consiguiente, puede usarse el producto interno bruto (PIB) como una aproximación adecuada al grado de bienestar económico neto global en la mayoría de los países, y puede determinarse la contribución neta del turismo al PIB mediante técnicas de estimación cuantitativa aplicadas por economistas y analistas económicos.

El beneficio del turismo está en función de los gastos de los visitantes que se convierten en ingresos de los comercios que, a su vez, se usan para abonar sueldos y salarios, rendimiento de capital e impuestos, que son los beneficios directos del turismo.⁴.

Además de esos impactos primarios, los comerciantes gastan parte de sus ingresos en la compra de los bienes y servicios que necesitan para atender a sus clientes, incluidos suministros y costos de capital, como los intereses sobre la deuda y las ganancias de los propietarios. Esos proveedores, a su vez, deben adquirir ciertos rubros a otros y a medida que esta cadena se prolonga en un país, se da una producción indirecta de ingreso y empleo.

El otro tipo de beneficio secundario es provocado. En este caso los sueldos, salarios y otros ingresos de los empleados y operadores de la industria turística son usados para adquirir bienes y servicios para uso personal, generan ingresos comerciales que, a su vez, se usan para adquirir suministros, abonar remuneraciones y sufragar costos de capital.

⁴ www.cookaround.com

1.2. TURISMO EN EL ECUADOR

El Turismo es una actividad multisectorial que requiere la concurrencia de diversas áreas productivas —agricultura, construcción, fabricación— y de los sectores públicos y privados para proporcionar los bienes y los servicios utilizados por los turistas. No tiene límites determinados con claridad ni un producto tangible, sino que es la producción de servicios que varía dependiendo de los países; por ejemplo, en Singapur, una actividad turística importante son las compras, pero no el entretenimiento; en Londres, tanto el entretenimiento (teatro, cine, conciertos, museos y monumentos) como las compras son entradas importantes para el sector del turismo⁵.

En nuestro país el turismo ha tenido una trascendental importancia para el desarrollo económico, social y cultural, desde las épocas precolombinas, inclusive mucho más antes de la llegada de los españoles ya se dieron las primeras manifestaciones de visitantes que llegaron a nuestras tierras, podríamos entender que llegaron con el fin de quedarse y formar tribus, pero esto es un indicio de que desde la antigüedad el turismo en su más básica expresión, ya se dio. Algunos historiadores han descrito estos sucesos como por ejemplo **González Suárez**, en su obra "Los aborígenes de Imbabura y Carchi", sostiene que las tribus que poblaban Imbabura y una buena parte de lo que es hoy Ecuador, provienen de la rama Antillana, procedente del Caribe, que llegaron a estas tierras a través de los ríos Marañón y Napo⁶.

El turismo es una actividad que no solo tiene que ver con la existencia de personas que viajan hacia un determinado lugar a explorarlo y conocerlo, sino que en su forma más sustancial ha contribuido a que muchas personas opten por quedarse en el lugar al que han llegado porque en él han visto oportunidades importantes de vida.

⁵ Enciclopedia Microsoft Encarta 2002

⁶ <http://www.otavalovirtual.com/turismo/historia.htm>

Ecuador es un país con una vasta riqueza natural. La diversidad de sus cuatro regiones ha dado lugar a miles de especies de flora y fauna. Cuenta con alrededor de 1640 clases de pájaros. Las especies de mariposas bordean las 4.500, los reptiles 345, los anfibios 358 y los mamíferos 258, entre otras. No en vano el Ecuador está considerado como uno de los 17 países donde está concentrada la mayor biodiversidad del Planeta. La mayor parte de su fauna y flora vive en 26 áreas protegidas por el Estado.

Asimismo, posee una amplia gama de culturas. En sus tres regiones continentales conviven 13 nacionalidades indígenas, que tienen su propia cosmovisión del mundo. Los pueblos Quichua del Oriente, Huaorani, Achuar, Shuar, Cofán, Siona-Secoya, Shiwiar y Záparo están en la Amazonia. En los Andes, están los Quichuas de la Sierra con sus coloridos pueblos como los Cañaris o Saraguros. La Costa, en cambio, alberga a los AWA, Chachis, Cayapas, Tsáchilas y Huancavilcas. Y, en las urbes, viven principalmente mestizos, blancos y afroecuatorianos.

El idioma oficial es el castellano, pero hay otras lenguas indígenas como el quichua shimi, awapit, cha'palachi, tsafiqui, paicoca, a'ingae, huaotirio, shuar-chichan y záparo. Muchas de estas nacionalidades y pueblos aprovechan los recursos de la tierra para dar vida a la artesanía. La producción de tejidos, sombreros o el tallado de madera representan la forma de vida de sus pueblos, su religión, mitos e imaginarios. En los Andes hay una rica producción textil y de cuero. En la zona del Austro, en Chordeleg, la plata y el oro se trabaja finamente y en la Costa y la Amazonia, en provincias como Napo o Manabí, la cerámica y la paja son parte de la cotidianeidad de su gente. Hombres y mujeres saben cómo dominar y dar forma al barro y a las fibras vegetales.

La estratégica ubicación del Ecuador, ha hecho que muchos inversionistas y empresarios del siglo XXI se den cita en el país. Desde la mitad del mundo abre sus puertas al intercambio comercial y cultural. Es el primer productor de banano y uno de los más importantes exportadores de flores. El turismo se encuentra como el cuarto rubro del país y el petróleo genera el principal ingreso de divisas. El camarón y el cacao son también de suma importancia para la

economía de esta nación, que tiene al dólar estadounidense como su actual moneda. Sus principales urbes ofrecen todo tipo de servicios, con las más importantes cadenas hoteleras del mundo e infraestructura y tecnología de vanguardia: Quito, centro político y financiero, Guayaquil, el último puerto del Caribe y la capital económica del país, Manta, otro de los puertos con amplia actividad comercial y turística, y Cuenca, culta y amable, la tercera ciudad más importante.

1.2.1. DESDE EL PUNTO DE VISTA GEOGRAFICO

Ecuador es un país pequeño caracterizado por su singular topografía, su diversidad de zonas climáticas, y una prolífica población de especies vegetales y animales. El viajero no necesita salir de sus fronteras para trasladarse, en cuestión de horas, de la selva tropical a las estribaciones y alturas de la Cordillera de los Andes, y bajar luego hacia la Costa del Pacífico, mientras contempla arrobado una sucesión interminable de paisajes naturales.

Podemos seguir el curso de ríos anchos y angostas corrientes, descansar en la ribera de lagos prístinos, explorar cuevas misteriosas y admirar especies vegetales y animales únicas en su tipo que han evolucionado sin la intervención del Hombre en isla solitarias del Pacífico.

De la Sierra a la Costa, la proverbial diversidad del Ecuador se reproduce también en su gente, cuyos orígenes y tradiciones se han formado a partir de su inmediato contorno geográfico.

"Un viaje por el Ecuador se puede comparar con un viaje desde la Línea Ecuatorial casi hasta el Polo Sur"⁷.

Probablemente Ecuador posee la mayor diversidad vegetal y animal del mundo. Su riqueza biológica se refleja en toda una gama de organismos, a saber: el 10% de las especies de plantas vasculares del mundo se encuentran

⁷ Libro turismo metodológico para su planificación, de Sergio Molina.

en un área que apenas representa el 2% de la superficie total de la Tierra. Sus diversos ecosistemas han interactuado de múltiples formas a lo largo de la historia geológica.

En nuestro país se encuentran: el Archipiélago de Galápagos, la Costa del Pacífico, la Cordillera de los Andes y la Cuenca Amazónica, paisajes de cumbres andinas, bosques secos tropicales y bosques lluviosos, páramos y volcanes nevados, lagos glaciares y tectónicos, y bosques de manglar; llenas de especies simbióticas cuya vida enriquecen corrientes frías y cálidas.

1.2.2. LA FLORA Y LA FAUNA DE ECUADOR

Pese a que el Ecuador tiene apenas el tamaño del estado de Colorado, su suelo alberga 25.000 especies de plantas vasculares, más de todas las especies de este tipo que existen en América del Norte (17.000). A manera de ejemplo, la familia de orquídeas -Dodson ha identificado 2.725 especies de orquídeas en este país- comprende aproximadamente el 11% de todas las especies del mundo y el 30% de las especies catalogadas para Latinoamérica. Los Andes son el hogar de 1.050 especies, mientras que para la Amazonía y la región litoral se han identificado 850.

En Ecuador se han catalogado aproximadamente 3.800 especies de vertebrados, 1.550 especies mamíferos, 350 especies de reptiles, 375 especies de anfibios, así como 800 y 450 especies de peces de agua dulce y salada respectivamente.

El Ecuador posee más especies de pájaros por área que cualquier otro país latinoamericano aquí se encuentra el 18% del total de especies que existen en el mundo. Aunque el Brasil es 30 veces más extenso que el Ecuador, tiene el mismo número de especies de pájaros.

Está por demás decir que el Ecuador es un paraíso donde se puede observar e investigar pájaros y otros recursos biológicos. Casi el 15% de las especies

endémicas del mundo se encuentran en la Sierra, la Costa y la Región Amazónica del Ecuador. Por otra parte, el Ecuador tiene la más densa población de pájaros del mundo. FEPROTUR tiene a disposición una lista de pájaros con su distribución nacional y sus nombres científicos tanto en inglés como en español. También en el suelo ecuatoriano viven más de un millón de especies de insectos, entre las cuales se cuentan 4.500 son nocturnas. En resumen, el tesoro faunístico del Ecuador es superior al de cualquier otro ecosistema de mayor extensión⁸.

1.2.3.LA COSTA

Está localizada al oeste de la Cordillera de los Andes y está atravesada de norte a sur por una cadena montañosa de altura menor, llena de extensa planicies aluviales, y formada por tres ecosistemas principales: los bosques lluviosos tropicales del norte; las sabanas tropicales del centro y del sudoeste; y el bosque seco de la franja peninsular occidental y meridional. A lo largo del litoral costero se distinguen dos ecosistemas adicionales caracterizados por sus comunidades animales y vegetales: las entrantes de manglar y otras áreas; las playas y acantilados conocidos por su peculiar formación rocosa.

La temperatura promedio que prevalece en la Costa es de 22°C. el puerto principal es Guayaquil mientras que Puerto Bolivar y el puerto de Manta son también importantes dentro de la economía nacional. En la región costa del Ecuador existen grandes extensiones de cultivo agroindustrial, en los que los principales productos son el banano, café, cacao, arroz, soya, caña de azúcar, algodón, frutas y otros cultivos tropicales destinados a satisfacer la demanda de mercados nacionales e internacionales⁹.

Muchos bosques occidentales han sido sustancialmente destruidos por la actividad agrícola, pero aún se puede encontrar importantes zonas donde

⁸ Libro turismo metodológico para su planificación, de Sergio Molina.

⁹ Libro turismo metodológico para su planificación, de Sergio Molina.

existe vegetación primaria: un bosque seco de 369 km²; un bosque lluvioso de 12.000 km² y un bosque fluvial de 4.000 km² para nombrar sólo unos cuantos. También posee una gran fauna marina, comenzando por los manglares costeros cuyo ambiente marino ofrecen a los peces y crustáceos un hábitat ideal, llegando a ser varios miles los pequeños pescadores que aprovechan la abundancia de estos recursos. Las camarónicas, empresas de gran magnitud, dan trabajo a cientos de familias, contribuyendo a su vez con otro de los productos principales de exportación como es el camarón.

El turismo en la región costa está en función de los parajes de bosques y reservas faunísticas propias de las zonas costeras, así como también por diferentes balnearios regados a lo largo y ancho de la región. Pero sin lugar a dudas que la principal fuente turística es el grupo de playas a orillas del océano pacífico que se extiende desde la frontera con Colombia al norte hasta el sur con Perú. Destinos exóticos y reconocidos mundialmente como Atacames en la provincia de Esmeraldas o Salinas en la provincia del Guayas¹⁰.

También, en la provincia Del Oro se encuentra el Parque Nacional Machalilla que tiene una superficie de 55.040 hectáreas, incluyendo las islas de Salango y La Plata. El parque abarca tres zonas climáticas: bosque húmedo, bosque seco y bosque extremadamente seco, todos los cuales brindan una gran diversidad de hábitats a plantas y animales.

El paisaje costero de la provincia de El Oro es árido debido al influjo de la Corriente de Humboldt y alberga una vegetación xerofítica importante. Las plantas se han adaptado al medio árido, transformando su follaje en espinas y un sistema de raíces muy profundas.

En 1985 se descubrió una nueva especie de pájaro: el llamado perico de El Oro (*Pyrrhura orcesi*). Las áreas semidesérticas de la Provincia de El Oro incluyen el Bosque Petrificado de Puyango, uno de los sitios más espectaculares para el

¹⁰ www.agrohispano.com

estudio de la paleontología. Así mismo de Pasaje a Zaruma-Piñas, los bosques son ricos en pájaros y orquídeas¹¹.

1.2.4.LAS ISLAS GALAPAGOS

Las islas emergieron del Océano Pacífico hace cinco millones de años como resultado de erupciones volcánicas submarinas. Son las formaciones de lava y la roca volcánica lo que da al turista la impresión de hallarse "en otro mundo" cuando visita las Galápagos. Ubicado a 1.000 km. lejos de la costa del Ecuador, este misterioso y fascinante archipiélago está compuesto de 13 islas grandes, seis pequeñas y más de 40 islotes. Todo el archipiélago tiene una extensión total de 8.010 km".

Las Islas Galápagos motivaron al joven naturalista inglés Charles Darwin, que las visitó en 1835, y escribir su famoso libro titulado "El Origen de las Especies".

Una gran parte del archipiélago está al sur de la Línea Ecuatorial, donde convergen varias corrientes marinas. En suma, las Galápagos son la fusión de todos los elementos necesarios para crear una maravilla zoológica, botánica y geológica al mismo tiempo.

El proceso de evolución, el clima, las corrientes marinas y una carencia relativa de enemigos predatorios -incluyendo el Hombre- Hicieron de este archipiélago uno de los más raros e importantes lugares de nuestro planeta. Siguiendo diferentes caminos desde el continente hasta las islas, animales y plantas colonizaron los originales lechos de lava que hace miles de años formaban las Galápagos.

Los organismos que sobrevivieron a la travesía evolucionaron hasta formar especies únicas que no se encuentran más que en este lugar. Todos los reptiles de las Galápagos, la mitad de las especies de aves, el 32% de las

¹¹ Libro turismo metodológico para su planificación, de Sergio Molina.

plantas y el 25% de los peces, así como un buen número de invertebrados, se encuentran exclusivamente en el archipiélago.

El medio ambiente terrestre y marino de las islas ofrece una variedad de singulares paisajes que contribuyen a turistas y científicos nacionales y extranjeros. Allí tortugas gigantes, iguanas marinas y terrestres y lagartijas de lava, construyen la familia de reptiles más espectacular jamás conocida.

Las aves están representadas por más de 13 especies diferentes de pinzones, cormoranes, pingüinos pequeños, halcones, gorriones, albatroses, flamencos y bobos, para nombrar sólo algunos. Entre los mamíferos se hallan las hermosas focas juguetonas y los encantadores delfines. Por ello y mucho más la UNESCO declaró a las Islas Galápagos Patrimonio Natural de la Humanidad.

1.2.5. LOS ANDES

Hace cinco millones de años, a inicios del Plioceno, la cadena montañosa de los Andes empezó a formarse. La Cordillera dividió el Ecuador en dos planicies cubiertas de bosques con una franja intermedia angosta bordeada por la "Avenida de los Volcanes". Aquí evolucionó una flora y fauna de indescriptible riqueza adaptándose a las bajas temperaturas, los fuertes vientos, la intensa radiación ultravioleta, la lluvia, el granizo, la nieve y las grandes alturas¹².

La Cordillera de los Andes atraviesa el Ecuador de norte a sur y está dividida en tres sectores: la Cordillera Oriental, la Cordillera Interandina con numerosos valles y hoyas, y la Cordillera Occidental.

En la Sierra la estación lluviosa o invierno dura de octubre a mayo, con una temperatura anual promedio que varía de 12º a 18º c. la variación diaria puede ser extrema, con días muy calientes y noches muy frías.

¹² www.agrohispano.com

Las condiciones climáticas existentes en la Sierra así como la reciente actividad volcánica han incentivado un desarrollo peculiar e interesante de las especies vegetales, el mismo que caracteriza los bellos paisajes del área conocida con el nombre de páramo. La décima parte del Ecuador 27.000 Km² está cubierta de páramos o de vegetación seca. Ubicada entre los 3.500 y 4.500 mts. sobre el nivel del mar, la región del páramo es un hábitat ideal para cóndores, caracas, venados, llamas, vicuñas, colibríes y flores multicolores.

Los páramos andinos están caracterizados por la presencia de plantas gramíneas, almohadillas y otro tipo de vegetación propia. Los páramos del norte, en especial el páramo de El Ángel, son famosos por sus frailejones gigantes (Espeletia). Por otro lado, aquellos ubicados en los contrafuertes de la cordillera son ricos en brezos, líquenes y árboles cubiertos de musgos, sirviendo al mismo tiempo de morada a osos, tapires y pumas¹³.

1.3. LA ACTUALIDAD DEL TURISMO ECUATORIANO.

En la actualidad en nuestro país el turismo ha evolucionado tras varios años de experiencia tanto así que muchas empresas de turismo e instituciones estatales que lo regulan, optan por desarrollar proyectos tendientes no solo a la promoción y comercialización de los destinos turísticos, los productos y la gastronomía, sino que poco a poco están rescatando el valor que tiene la historia y cultura de los pueblos; lo que quiere decir, que el concepto de turismo está cambiando hacia las raíces ancestrales de nuestro país y que ya no está en función de promocionar únicamente un determinado lugar que tiene tal o cual infraestructura, como antes se lo hacía, sin tomar en cuenta que allí existen muchos aspectos histórico–culturales que es de interés no solo para quienes hacen turismo sino para quienes realizan investigación cultural, periodística, científica, etc.

¹³ Libro turismo metodológico para su planificación, de Sergio Molina.

Hoy en día el turismo ecuatoriano está atravesando fuertemente las fronteras, tal es el caso que el Ministerio de Turismo del Ecuador “está trabajando con una agresiva promoción internacional, con una firme presencia del **Destino Ecuador** en las últimas ferias de turismo a escala mundial: Fitur 2009, Madrid; ANATO 2009, Bogotá; ITB 2009 Berlín; con viajes de familiarización turística, tours de prensa y distribución de folletería a escala internacional”¹⁴.

La importancia del turismo para nuestro país radica precisamente en el valor de la cultura de cada pueblo, no tiene esencia un turismo que solamente busque el comercio y el consumismo del turista nacional o extranjero, las empresas hoteleras, agencias de viaje, entes de control, etc. se esfuerzan hoy por lograr que el mundo conozca de nuestras raíces culturales, razón por la cual se promociona con mayor fuerza a nuestro país en ferias de turismo internacionales.

La promoción de las maravillas turísticas de nuestro país ha contribuido mucho en el incremento de visitantes en los últimos años, no obstante la crisis económica mundial arrastrada desde el año 2008, ha afectado aunque no con fuerza como en otros sectores productivos, el turismo nacional, así lo reflejan los datos presentados por el Ministerio de Turismo de Ecuador que manifiesta que “Un total de 310.119 viajeros ingresaron al Ecuador durante el primer cuatrimestre del 2009, cifra que comparada con el mismo período del 2008, que registra un ingreso de 312.055 personas, determina que la actividad turística se mantiene estable en el país”¹⁵; lo que evidencia un decremento en la actividad turística del 0,62% comparando el mismo periodo del año 2008 y del 2009, que en breves rasgos nos presenta una estabilidad muy aceptable tendiente a crecer hacia un número mayor de visitantes para los próximos meses.

Una de las iniciativas que ha contribuido al mejoramiento de la calidad turística del Ecuador ha sido la promoción agresiva del mismo, por ejemplo la política

¹⁴Escrito por Dirección Nacional de Comunicación Social, jueves, 07 de mayo de 2009
www.turismo.gov.ec/index.php?option

¹⁵Escrito por Dirección Nacional de Comunicación Social, jueves, 07 de mayo de 2009
www.turismo.gov.ec/index.php?option

implementada por el MTE “se amplía a captar en mayores niveles el turismo, no solo externo, sino también interno con la construcción de nuevos productos turísticos como es el caso de la "Ruta de Sucre", en el centro histórico de Quito”.

Por otra parte, una iniciativa importantísima que contribuye al engrandecimiento del turismo nacional es la creación de la herramienta virtual para contribución de la tasa ECODELTA con la que el Ministerio de Turismo busca mejorar los procedimientos de recaudación de dicha tasa, que se paga por los tickets aéreos vendidos para viajes al exterior, a través de un sistema online.

“El servicio, que está a disposición de los usuarios a través de la página Web www.turismo.gov.ec, funciona como una plataforma virtual que permite a los sujetos pasivos (agencias de viajes y aerolíneas, en calidad de agentes de percepción) trasladar esa contribución de los pasajeros a las cuentas del Estado.

La ministra de Turismo, Verónica Sión, señaló que *“por primera vez en el país se está normando los procesos de recaudación de esta tasa, lo que no se ha podido lograr en administraciones anteriores”*¹⁶.

Los recursos obtenidos de este aporte económico, normado en el artículo 40 de la Ley de Turismo, serán invertidos en el fortalecimiento de la promoción turística del Ecuador en los principales mercados emisores de Europa, Norteamérica y América del Sur.

Cabe recordar que en el 2008 se marcó un hito en el turismo ecuatoriano al sobrepasar el millón de visitantes extranjeros. La proyección para el 2009 apunta, por lo menos, a mantener esta cifra, tomando en cuenta la situación generada por la crisis financiera y el brote de la Gripe AH1N1”¹⁷.

¹⁶ www.turismo.gov.ec/index.php?option

¹⁷ http://www.elnuevoempresario.com/noticia_10768_ministerio-de-turismo-del-ecuador-crea-herramienta-virtual-para-contribucion-de-la-tasa-ecodelta.php

Todo cuanto se está haciendo en beneficio del turismo nacional está dando muy buenos resultados, aún así, hace falta mayor compromiso, más recursos, mayores esfuerzos para rescatar muchos aspectos que con el pasar del tiempo se han venido perdiendo lentamente a tal punto que se hace necesario la investigación en aquellos lugares en donde se tiene las fuentes fehacientes de información que ayuden a rescatar las tradiciones ancestrales.

1.4. CARACTERISTICAS DE UN TURISMO SOSTENIBLE EN EL ECUADOR

En el Ecuador se busca lograr un modelo de gestión del turismo sostenible a escala mundial, con reglas claras para articular los esfuerzos de manejo sostenible y el desarrollo de las poblaciones locales. Este modelo de gestión sostenible se basa en un turismo selectivo con un manejo técnico y sostenible del patrimonio natural, con organizaciones despolitizadas, que logran ejecutar esfuerzos de manera integral, controlada y sostenible integrando los aspectos: económico, social, ambiental, la oferta y demanda turística, sobre la base del desarrollo de capacidades locales y la gobernanza del turismo.

Un turismo sostenible para el Ecuador debe reunir características como:

La Economía.- Que integre la generación de mayores ingresos asociando las cadenas productivas con una economía reactivada, desarrollando investigación económica sobre los beneficios del turismo y su distribución, fusionándolo con otras actividades económicas, generando valor desde la agricultura y pesca sostenible como alternativas económicas e insumos de producción local para el consumo en la actividad turística, con capacitación científica permanente y procesos certificados.

La Sociedad.- Desarrollo equilibrado con turismo que genere riqueza con distribución equitativa, aplicando servicios básicos de calidad y generando bienestar y salud en la comunidad, una correcta utilización de los recursos, definiendo una identidad cultural y logrando un Modelo social y cultural de

conservación basado en el turismo de naturaleza con participación de la comunidad local.

El Ambiente.- Conservación de los recursos naturales como la base para el cumplimiento de los objetivos establecidos, con un manejo racional y eficiente de los recursos terrestres y marítimos, reduciendo plagas a través de la utilización de energía limpia, respetando la naturaleza, cumpliendo con los estándares ambientales.

La Oferta turística.- Basada en productos y servicios de mayor calidad a través de la utilización de energías alternativas, desarrollando buenos servicios básicos y proyectando una oferta turística especializada y diversificada en los diversos segmentos de mercado, implementando buenas prácticas ambientales con base local sostenible con RSE y responsabilidad ambiental empresarial.

La Demanda turística.- Turismo selectivo con experiencias únicas que genere mayores ingresos.

El Desarrollo de capacidades locales.- Comunidad capacitada en temas eco turísticos con respeto a la naturaleza contribuyentes de un turismo de conservación de las áreas protegidas, con infraestructura educativa integral y empleados públicos técnicamente seleccionados, capacitación permanente y progresiva, logrando una comunidad con conciencia ambiental y culta.

La Gobernanza.- Nuevo modelo de turismo sostenible con instituciones despolitizadas generando ecoturismo a través de un manejo técnico y científico de las organizaciones. Proyectando una mayor integración y coordinación en los aspectos de conservación con modelos de planificación que retroalimenten los procesos. Brindar un turismo producto de un manejo profesional, que integre, coopere y coordine con todos los sectores. También a través de convenios interinstitucionales para que mancomunadamente busquen los mismos objetivos desarrollando políticas claras y definidas que integre sistemas de monitoreo, evaluación, investigación científica y social para evaluar los impactos del turismo y uso real de los sitios, la gestión del turismo y los

recursos. Dando la libertad necesaria para que el turismo se desarrolle en ámbitos plenos de pluriculturalidad.

1.5. GASTRONOMÍA

Gastronomía es el arte de preparar una buena comida, sin embargo no sólo tiene relación con la comida, sino también con las distintas culturas que existen en la tierra. La gastronomía está inexorablemente vinculada a la cultura de cada país. Por ello cada país posee su propia gastronomía: francesa, italiana, china, mexicana, peruana, ecuatoriana, etc. todas ellas se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino que también por su excelencia en la preparación de diversos platos.

Se han realizado desde antes del siglo XIX estudios de gastronomía que muestran una gran gama de elementos o materias como la historia, la sociología, la antropología, diversas artes, el estudio de los alimentos por parte de la agronomía, etc. y que no solo han concluido siendo transcripciones sistemáticas de las recetas, sino que han demostrado un estudio profundo de la comida y todo lo que se relaciona con ella creando, con el paso de los siglos, una forma de gastronomía típica de un determinado país o región¹⁸.

1.5.1. HISTORIA DE LA GASTRONOMIA

La alimentación es el inicio de la gastronomía y revela la estrecha relación de ésta con la evolución del hombre en su proceso de civilización.

Aquí se hace un análisis desde la aparición del hombre y su forma básica de conseguir alimentos hasta fines de la edad moderna con la llegada de nuevas técnicas y materias primas desde América. Anotando cada etapa con sus

¹⁸ De Chef a Chef "Siglos de buen gusto", Revista Nestlé, n° 1 año 2001.

alimentos característicos y como han ido variando en cada etapa. Para ello observaremos la siguiente tabla¹⁹.

TABLA Nº 1: Diferencias y/o similitudes y los avances entre cada período.

PREHISTORIA desde la aparición del hombre hasta la aparición de la escritura.			
	materias primas	Utensilios/métodos	desarrollo técnico
	Primeros alimentos: frutos, raíces, hojas y tallos. Luego comenzó la caza de grandes piezas (renos, bisontes, vacunos salvajes y caballos) y de pequeños animales también (lagartijas, erizos, etc.).	<ul style="list-style-type: none"> - Arco y flecha - Anzuelos y arpones. - Trampas y acorralan a los animales - Piedras, ramas. - Cornamentas, hacha de mano, lascas de bordes afilados. 	<p>Los alimentos se consumían crudos. El secado para conservar. Salazón, que mejoran el sabor.</p>
ANTES DEL FUEGO	<p>Con la extinción de los grandes animales el hombre comenzó la domesticación (perros, renos, aves). En Oriente: cabras, cerdos, ovejas y asnos dio origen a la ganadería. La agricultura, la domesticación de las plantas, fue tarea de mujeres, quienes comenzaron a cultivar las semillas que recogían. Significó el asentamiento del hombre. Los primeros cultivos fueron: trigo, cebada, avena, col, higos, habas, lentejas, mijo y vid. Se consumían frutos del manzano, el peral, el ciruelo y el cerezo. En Oriente Medio (4.000 a.C.) se cultivaban el almendro, el granado, garbanzo, cebolla, y dátiles. Al final de los períodos glaciales, algunas herbáceas de semilla grande, las antecesoras de los cereales, empezaron a crecer en las colinas del Oriente Próximo.</p>	<p>Aparecen los primeros recipientes de barro para cocinar los alimentos. Los huesos de los animales, de los cuales se consumía la carne y las pieles, eran utilizados como abrigo, eran usados para hacer herramientas. Se inventó el arado: una rama con forma, y la mujer perdió el control de la agricultura, atribuyendo la labor a la fuerza del hombre. En el siglo V a.C. en México se inventa en molino de trigo.</p>	<p>Método de cocción utilizado: asado. Con el descubrimiento del fuego el hombre comienza a cocer los alimentos con lo cual se digerían mejor, evitaban la transmisión de enfermedades y podían apreciar mejor su sabor. El fuego significó, para el hombre, poder estar despierto más horas y comenzó el proceso de sociabilización, dando como resultado un aumento demográfico. La agricultura reemplazó a la recolección de forma gradual. A partir del año 3500 a.C. se produjo un cambio notable en el aprovechamiento de los animales: no se explotaban ya sólo para obtener su carne y sus pieles sino también para la obtención de productos secundarios como leche, queso y lanas. En la prehistoria, el hombre ya utilizaba el frío como método de conservación de las carnes (bloques de hielo).</p>

¹⁹ De Chef a Chef "Siglos de buen gusto", Revista Nestlé, nº 1 año 2001.

EDAD ANTIGUA desde la aparición de la escritura hasta la caída del Imperio Romano de Occidente			
	materias primas	Utensilios/métodos	desarrollo técnico
PUEBLO EGIPCIO	<p>Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de lotus servían de alimento.</p> <p>El egipcio medio vivía con muy escasas mantenencias: pan, cerveza, cebollas y algunas legumbres. Las clases privilegiadas comían en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones.</p> <p>Egipto era rico en producción agrícola. Había muchos frutos: higos, dátiles, uvas, sandías, pepinos y melones. Las almendras, las peras y los melocotones no hicieron su aparición sino hasta después de la dominación romana. No fueron partidarios de los productos lácteos.</p> <p>La cerveza era la bebida nacional, pero sin levadura, por lo que debía consumirse rápido pues si no se agriaba.</p> <p>El cereal más antiguo fue el mijo, luego la cebada, la avena y el centeno.</p> <p>Como consecuencia del cultivo de cereales se descubre el pan.</p>	<p>Comían sentados, separados hombres de mujeres y, es curioso comprobar que, utilizaban cucharas y tenedores de madera o metal.</p>	<p>Las carnes se consumían crudas y en salazón.</p> <p>Los egipcios hacían un culto de la comida. Cuando moría un faraón, lo momificaban y lo adornaban con alimentos; tenían la creencia de que existía una vida después de la muerte.</p> <p>Los egipcios fueron los primeros comedores de pan. O se conoce dónde ni cuándo se descubrió la levadura; es decir, se pasó de la harina cocida al pan listo para comer.</p> <p>La repostería egipcia fue muy importante.</p>

<p>PUEBLO HEBREO</p>	<p>Como alimentos simbólicos encontramos: el pan y el vino. Los israelitas cultivaban el olivo, la vid y cereales como el centeno y la cebada. El agua no era potable por lo que la leche, cuajada y agria, ocupaba un papel muy importante. Las hortalizas eran fundamentales y variadas: cogombros, melones, puerros, cebollas y ajos. Las uvas se comían frescas o como pasas, los higos eran el alimento primordial de los soldados (secos o como pan). Usaban especias como el coriandro y el comino negro para aderezar guisos. La carne se consumía, en general, en fiestas y provenía del cordero o la cabra. La carne del buey y los animales engordados se reservaba para las grandes fiestas que sólo estaba al alcance de los ricos. El vino era accesible a todos y lo bebían puro.</p>		<p>Método de cocción utilizado: hervido. Conocemos su forma de alimentarse por los relatos de la Biblia. En los templos no sólo se oraba sino que también se comía. La leche la mantenían en un saco llamado obre que era el estómago de la cabra. De forma accidental, por el batido de la leche contenida en la obre, conocieron la manteca. La religión hebrea era muy estricta con respecto a los alimentos que se podían consumir. Se podían comer bueyes, terneras, cabras y corderos. De los peces se podían comer aquellos que tuviesen escamas.</p>
<p>PUEBLO GRIEGO</p>	<p>Egis de Todas (uno de los 7 cocineros legendarios de Grecia) llevó a la cocina aristocrática la cocción del pescado aunque tardaron en apreciarlo. Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era el atún que se conservaba en aceite de oliva pero había también: rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión. Los griegos comían todas las carnes que hoy conocemos. La</p>	<p>Los invitados a banquetes comían apoyados sobre su brazo izquierdo, pudiendo utilizar únicamente –si respetaban las normas de educación, cosa que el vino solía impedirles- los dedos de la mano derecha para tomar los alimentos dispuestos en las bandejas. En estos grandes banquetes la mujer quedaba en un segundo plano, cocinaba pero jamás participaba de ellos.</p>	<p>Para preparar las cataplasmas y tizanas medicinales usaban el hervido. La cocina griega es la madre de la cocina de Occidente. Los primeros cocineros griegos fueron panaderos. Tenían una diosa a la que le ofrendaban los panes recién horneados, frutos, miel y la lana hilada: Deméter. Y a su vez Bacco era el dios del vino. El aceite de oliva: el de primer prensado se utilizaba para comer, el de segundo para el cuerpo y el de tercero para alumbrar. El olivo tarda 16 años en dar fruto y otros 40 para madurar.</p>

	<p>que menos consumían era la carne del buey. Como especias se encontraban: laurel, tomillo, orégano, retama, salvia, cilantro y malva.</p> <p>La leche era de oveja o de cabra ya que la de las vacas apenas si alcanzaba para amamantar a sus terneros.</p>	<p>Las grandes piezas de pan eran cocidas en planchas de hierro y fuego a leña.</p> <p>La liebre era cazada con arco y flecha.</p>	<p>La cocina griega aporta a la mundial la entrada de carne de cerdo, los asados y los guisos a base de hierbas aromáticas.</p> <p>Los siete legendarios cocineros fueron: EGIS, NEREO, CHARIADES, LAMPRIA, APCTONETE, EUTHYNO y ARISTON.</p> <p>Arquestrato era un cocinero que resumió su experiencia en un poema que llamó "Gastronomía".</p>
<p>PUEBLO ROMANO</p>	<p>La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos.</p> <p>La gallina fue la primera de las aves. Había vid y olivos, había ciruelas, granado, membrillos y cerezos y la higuera era autóctona de Italia.</p> <p>El limonero llegó de las Hespérides. Tenían predilección por las ubres y por las vulvas de cerdas vírgenes. Se hacían tres comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena. El pueblo romano tomaba el pullmentum (papilla de harina de trigo y agua, que diluida hacia de fresco). Los romanos conocían la levadura (<i>fermentum</i>) y aunque su pan era fermentado hacían otros tipos de panes: uno sin fermento y uno levemente fermentado.</p> <p>El garo se utilizaba para condimentar o aliñar cualquier comida. Éste era un líquido que se obtenía prensando carne de diversos pescados azules con sal. A esto se añadían hierbas olorosas: ruda, anís, hinojo, menta,</p>	<p>El espetón era una cruz de hierro incrustada en la tierra en la que asaban las carnes.</p> <p>En la época de Constantino el emperador y sus invitados comenzaron a comer sentados y no tendidos como en la época romana.</p>	<p>Método de cocción utilizado: asado.</p> <p>Los romanos organizaban grandes banquetes de derroche por la clase privilegiada. Tan amantes del placer de comer eran, que a mitad de éstos debían retirarse al <i>vomitorium</i> en donde, excitándose la garganta con plumas de pavo real, devolvían lo comido para alivianarse el vientre y poder continuar comiendo.</p> <p>Dos grandes cocineros romanos fueron Lúculo y Apicio. Del primero se cuenta que gastaba fortunas buscando manjares extravagantes y alcanzó la máxima celebridad con la frase: "Lúpulo hoy come en casa de Lúpulo" dando a entender a su mayordomo que no hacían falta invitados para comer bien.</p> <p>Apicio por su parte es autor del famoso recetario de cocina, el más antiguo que se conserva.</p>

	<p>albahaca, tomillo, etc. La presencia hispánica en el imperio puede apreciarse en los jamones, salazones, aceite y en los cereales. Los bizantinos adoraban la lechuga y hacían una gran variedad de purés de legumbres y cereales aromatizados con nardo, canela, vino tinto y miel.</p>		
EDAD MEDIA desde la caída del Imperio Romano de Occidente hasta la caída de Constantinopla			
	<p>materias primas</p> <p>El pavo real era el plato que el emperador prefería y debía ser servido por una dama porque no se consideraba a los criados con derecho a tocar el gran manjar. Se comía mucho asno joven. Se rellenaba de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras y luego se asaba al espetón. La cocina del cerdo fue popular en la Germania medieval. Los maestros salchicheros gozaban de un rango artesano. A partir del S XIII Europa entra en un período que luego fue llamado: Europa de los carnívoros, considerado el prólogo del Renacimiento. Había comida para todos. Los empleados artesanos comían cuatro platos servidos por sus patrones: una sopa, dos platos de carne</p>	<p>Utensilios/métodos</p> <p>Carlomagno fue el primer rey cristiano que sentó a las mujeres a la mesa. El pueblo utilizaba vajilla esmaltada toscamente, platos de tierra cocida y de madera. Los burgueses utilizaban el estaño pero al Gran Señor le gustaba la vajilla de oro y plata. Se comía con las manos y el cuchillo. Luego se extiende el uso de la cuchara y de los palillos. Los invitados llevan una servilleta personal para proteger la ropa. El mantel juega un papel muy importante: comer en el mismo mantel significaba igualdad de condiciones. El tenedor fue un aporte a la cultura de los venecianos aunque durante mucho tiempo no se utilizó y fue considerado: afeminado, demoníaco o tan sólo una curiosidad. Se trabajó con el bronce y otros</p>	<p>desarrollo técnico</p> <p>Cuando cae el imperio romano se empobrece la cocina europea. La cara contraria a Carlomagno y la reivindicación de los banquetes romanos era la hambruna que pasaban los campesinos y la servidumbre. Se destacan los caldos y salsas muy condimentadas que acompañaban platos con las carnes y pescados más variados. Los cocineros emplean lo que tienen a mano: las plantas aromáticas y las especias de la gente humilde: cebolla, chalote y ajo. Marco Polo, en el S XIII, trae la pasta desde China. De las Cruzadas, de Asia Menor y fundamentalmente de Persia e India, vienen las especias más caras y nuevos métodos de guisar que desde España se difunden por toda Europa. Durante la cuaresma los cocineros se esfuerzan por realizar los platos más variados con pescados. Un plato típico de la edad media es el manjar blanco. El pueblo lo hacía con una base de arroz, miel y leche. La realeza con gallina desmenuzada y cocida por hervor a fuego lento y cacerola tapada hasta que se deshaga en hebras. Se condimentaba con varias</p>

	<p>y uno de legumbres. A diferencia de los campesinos, los ricos burgueses y los grandes señores eran más carnívoros. A demás de cerdos consumían gallinas, ocas, grullas, ciervos, jabalíes y corzos. Se consumían mucho los frutos secos como las almendras, las pasas, los piñones, las nueces, las avellanas y los higos. Las especias importadas: la pimienta (que sirvió de moneda en épocas de sistema monetario incierto), el jengibre, el clavo de olor, la nuez moscada, la canela, la mostaza y el azafrán, las otras especias y hierbas aromáticas como el orégano, el tomillo y la albahaca eran considerados cosa de pobres.</p>	<p>metales. Se inventó el tamiz, coladores con asas, tarteras, ganchos para colgar alimentos, ralladores de queso y nuez moscada y la parrilla.</p>	<p>especias. En los monasterios se preparaban platos agrdulces de mermeladas con carnes. Se bebían vinos, cerveza e hidromiel especiada. Se sirven las aves vestidas, es decir: con su plumaje como si estuvieran vivas.</p>
--	--	---	--

EDAD MODERNA desde la caída de Constantinopla hasta la Revolución Francesa

	materias primas	Utensilios/métodos	desarrollo técnico
RENACIMIENTO SXV y XVI	<p>Catalina de Médicis introduce en Francia rasgos italianos gastronómicos que luego son refinados. Nace el hojaldre con el nombre de torroni. En Inglaterra se hacen los grandes pastelones de carne, como el Yorkshire (relleno de carne de oca, perdiz, lengua de buey y cocido a fuego fuerte), los puddings de arroz y el pastel de</p>	<p>Italia introduce en toda Europa, desde Venecia, el tenedor y, desde Murano, las copas de cristal. Cubiertos de oro, servilletas, escudillas, bandejas y mesas con ruedas y plataformas, aguamaniles y candeleros de plata son vajilla típica de este período.</p>	<p>Método de cocción utilizado: spiedo. Se maceran las carnes con gran variedad de especias. Las aves se siguen sirviendo vestidas: pavos reales, cisnes, ocas y grullas (los cocineros ponían en el asador rociándoles las cabezas con agua fría para que conserven el plumaje). Bebidas: hipocrás (vino, azúcar, canela, clavo de olor y almendras), carraspada (vino cocido, adobado, zumo de tres clases de uvas, canela y pimienta). Se preparan sopas cremas: de pichón, de tortugas, de pollo acompañadas de</p>

	<p>manzana o apple pie.</p> <p>Alimentos comunes: aceites, vinos, porotos alubia, carnes de pato, pollo, jabalí, terneros, frutas como el melón, las ciruelas, cerezas, peras, manzanas y membrillos. Se preparan dulces y helados.</p>		<p>espárragos, pavos a la frambuesa, cordero con higos. Como postres se sirven: tortas de almizcle, mermeladas de distintos sabores y cuernos al agua de rosas.</p> <p>Un plato típico: la olla podrida (alubias, garbanzos, ajo, cebolla con carne y grasas (carnero, vaca, gallina, capón, longaniza, morcilla). Uso y abuso de los lácteos: la crema, la manteca, la nata y distintos tipos de quesos.</p>
SXVII y XVIII	<p>Los labradores comen unas migas o unas sopas con un poco de tocino, comen un trozo de pan con cebollas, ajos o quesos y a la noche cenan una olla de nabos o coles.</p> <p>Hubo pueblos enteros que se alimentaban sólo de bellotas.</p>		<p>Se cierra la fase expansiva del Quinientos y empieza la fase depresiva del Seiscientos.</p> <p>Se descubre el procedimiento para la fabricación del Champagne.</p> <p>Se prepara la bechamel.</p> <p>Llegando a finales de la edad moderna (luego de la incorporación de los alimentos traídos del Nuevo Mundo), debido al hambre se expande el consumo de la papa, alimento que juega un rol importantísimo en el aumento demográfico.</p>
	materias primas	Utensilios/métodos	desarrollo técnico
NUEVAS TIERRAS América y Asia	<p>Lo que llegó a Europa de América: el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas (o judías), el pimiento y el pimentón, el ananá, las papas y el tomate.</p> <p>El tabaco también es originario de América.</p> <p>De lo que llegó de Asia a Europa, el arroz ha sido el cultivo más importante traído a América.</p>		<p>La semilla del cacao entre los aztecas ha servido de moneda. El refinamiento de éste lleva al chocolate. En un principio los europeos lo tomaban con cantidades extremas de endulzantes.</p> <p>El maíz fue el cultivo básico (al igual que lo fue el trigo en Europa y el arroz en Asia; plantas consideradas "civilizadoras") y las características y requerimientos de éste marcaron a las culturas americanas.</p> <p>La papa fue el tubérculo que recuperó del hambre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se obligaba a los campesinos a cultivarlas. Se preparaban con salchichas, hecha puré, se consumía el almidón y se hervía para hacer aguardiente.</p> <p>En Inglaterra triunfan las</p>

			<p>papas al vapor y fritas acompañadas de pescado frito también (fish and chips). El tomate (de la familia de la venenosa belladona) en un principio se utilizó verde y como adorno en sombreros. Inglaterra hace su famoso dulce de tomate o hecho zumo en el famoso trago Bloody Mary. En Italia lo llamaban la manzana dorada y se unió casi maritalmente a la pasta. El girasol es, a parte de haber sido una planta que hasta el siglo pasado se utilizó como ornamental, rica en aceite.</p>
--	--	--	--

FUENTE: De Chef a Chef "Siglos de buen gusto", Revista Nestlé, n° 1 año 2001.

1.5.2. GASTRONOMIA DEL ECUADOR

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Julio Pazos Barrera, en su libro "La comida Criolla, Expresión de identidad del Ecuador" publicado en Quito en abril del 2008, manifiesta que "...la cocina tradicional de la población mestiza es la portadora de la identidad ecuatoriana..." y que esta es una "...identidad polifacética y compleja"²⁰.

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante.

²⁰ JULIO PAZOS BARRERA, "LA COMIDA CRIOLLA, Expresión de identidad del Ecuador. Quito, abril de 2008.

Pero en donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, aribalos, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoteras que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios²¹.

Los productos utilizados para la gastronomía indígena ecuatoriana han sido muy bien analizados y detallados en el libro *"Historia de la gastronomía"* de Néstor Luján en donde menciona que la base eran "tres productos de la tierra - maíz, papas, porotos- los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclomote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita (CHOCLO TANDA). Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad".

El maíz por su parte, tiene una presencia histórica en el desarrollo agrícola y culinario del Ecuador, así se puede observar que el Padre Juan de Velasco en uno de sus estudios anota varias clases de maíz: "...amarillo, grande y blando; 2) Blanco, grande, largo, delicadísimo, de que se hace pan muy rico; 3) Canguil, chico, algo duro, puntiagudo, que tostado hace especie de confitura; 4) carapali, mediano, blanco, con punta aguda roja; 5) negro grueso, grande, algo duro; 6) tumbaque, grueso, chato, de color pardo y blando; 7) morocho, pequeño, medio amarillo, clarísimo, solo destinado para la chicha o vino indiano" (Velasco, 1789, 1960: 134)²².

Se refiere también a las papas que eran "consumidas cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A

²¹ LUJÁN NÉSTOR "Historia de la gastronomía", Ed. Folio, 1997.

²² JULIO PAZOS BARRERA, "LA COMIDA CRIOLLA, Expresión de identidad del Ecuador. Quito, abril de 2008.

su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios”.

Sin embargo, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Con una variedad no desdeñable de llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

También hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y con valor especial el “chaguarmishqui”, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor. Así pues, la ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos.

Si la cocina andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.

Un cronista español de la conquista, Agustín de Zárate, encontró en nuestra costa “...muy grandes pesquerías, de todos géneros de peces y muchos lobos marinos”. Otro historiador, Fernández de Oviedo, consignó en un *“Sumario de la Historia Natural de las Indias”* amplia lista de “excelentes pescados que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos...” y agregó que “en la mar mismo se toman algunos de los de usos

nombrados y palometas, y acedias, y pargos, y lizas, y pulpos, y doradas, y sábalos muy grandes, y langostas y xaibas, y ostras, y tortugas grandísimas, y muy grandes tiburones, y morenas, y otros muchos pescados, y de tanta diversidad y cantidad de ellos, que no se podía expresar sin mucha escritura y tiempo...”

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco. Salsa en pasta de maní con harina de maíz (la famosa “sal prieta” de Manabí). Turrone de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz (el hasta hoy celebrado bocadillo de El Oro y Loja). Y bollos, muchos bollos, hermanos mayores -sólo por el tamaño- de los chigüiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao, tibios y sudorosos compañeros de todo caminante.

Hubo otro potaje, casi olvidado, si no abandonado del todo: la mazamorra de maíz con leche de coco. Fernández de Oviedo nos ha dejado la receta: “...*Esta carnosidad o fruta (del coco), no moliéndola ni majándola mucho, y después colándola, se saca leche de ella, muy mejor y más suave que la de los ganados, y de mucha sustancia, la cual los cristianos echan en las mazamoras que hacen del maíz, a manera de puches y poleadas, y por causa de esta leche de los cocos son las dichas mazamoras excelente manjar, y sin dar empacho en el estómago, dejan tanto contentamiento en el gusto y tan satisfecha la hambre, como si muchos manjares y muy buenos hubiesen comido...*”²³

Como se sabe, no hay gastronomía posible sin aderezos. Condimentos y yerbas, salsas y colorantes despiertan los sentidos para el ceremonial de las comidas. Y es aquí donde el trópico aporta con yerbas, frutos y esencias de: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etc.

²³ LUJÁN NÉSTOR "Historia de la gastronomía", Ed. Folio, 1997.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes. Desde entonces y para siempre, el ají y su cohorte se convirtieron en el *non plus ultra* del buen gusto popular.

Por otra parte, si el ají puso su sabor exultante, el achiote llegó con su color espléndido. Los abuelos indígenas le destinaron usos superiores: amuleto contra enfermedades y brujerías, filtro de amor para obtener favores femeninos, elixir proveedor de fuerza y resistencia.

La compota indígena de capulíes, moras, mortiños, caimitos, zapotes, granadillas, guanábana, el aguacate o palta, mantequilla de árbol, el mamey, la piña, etc.

Con muchas de estas frutas se elaboraron exquisiteces trascendentales como el jucho de capulí, el mazato, el chocolate, diversas clases de jugos, mermeladas y bebidas alcohólicas. Por otra parte las frutas como el coco y la piña se han utilizado para preparar deliciosos platos como por ejemplo el encocado o ensaladas en las que el sabor agridulce de la piña tiene gran importancia, estos platos son la herencia de la gastronomía exótica de la cultura negra de la provincia de Esmeraldas.

1.5.3. LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES

Con la llegada de los españoles se dio el encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Los conquistadores, absortos ante un mundo exuberante que no alcanzaban a entender, apenas si atinaron a sobre nombrar frutos y comidas de América tomando como ejemplo las cosas

de su tierra que les recordaban algún lejano parecido: a la palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino. Pasada la sorpresa, los europeos se adhirieron con entusiasmo a los frutos y viandas americanos, y los indios, al menos en esto, lograron un empate que era una victoria²⁴.

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que nos llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar durante tres siglos los potajes de la succulenta gastronomía nacional.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

Especial importancia cobró la manteca de chancho, densa y sabrosa, que pese a no tener “el velo y las gracias lustrales” del aceite de oliva, permitió la lubricación de los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne del porcino, por su parte, vino a enriquecer el vientre de tamales serraniegos y de bollos costeños y a engordar el de por sí sabroso locro de quinua. Además surgieron nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado en todas sus posibilidades, el chancho se volvió recurso pródigo para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los múltiples hornados, el jugoso sancocho de paila, la

²⁴ www.historiaviva.org

empalagosa fritada y la longaniza, cargada de achiote y ahumada largamente en los cordeles de la cocina.

El chanco se volvió inclusive vehículo de convivencia social. ¿Qué mejor saludo entre amigos que un plato de cuero con mote humeante enviado por la mañana? ¿O el nuevo saludo de la tarde, pleno de lustrosas frituras? ¿Y qué decir de un convite «a matar chanco», tan espléndido casi como una boda?

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, por la no adaptación del animal a los climas calientes. Con todo, el humilde ovino sirvió de base para soberbios platos populares: chanfaina, treinta y uno, yaguarlocro o mondongo cocinado en chicha de jora. Otro pariente suyo, el chivo, fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el terceto de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada. Particular importancia logró en la Costa, donde el aguado de gallina, “espeso como para que se pare la cuchara”, vino a ser plato central y prueba plena de la habilidad de las cocineras.

La vaca, aunque menos numerosa en los corrales familiares, rindió también su fruto en las hábiles manos de sus mujeres. Su carne ingresó a la olla ecuatoriana para integrar el sancocho, émulo del puchero español, rebosante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. Queso para tortillas de maíz, para empanadas, para llapingachos, para chigüiles, para choclotandas, para ajíes, para acompañar al maduro cocinado o para rellenar el maduro al horno, para el pan, para todo.

Un inteligente y goloso viajero inglés de comienzos del siglo XIX, Stevenson, quedó sorprendido en Quito de “...la enorme cantidad de queso consumido en esta ciudad (que) excede de toda ponderación...”. Según sus cálculos, la entonces pequeña y recoleta ciudad de 70.000 habitantes consumía anualmente nada menos de 640.000 libras de queso, las que, por supuesto,

afluían mayoritariamente a las casas grandes y en menor cantidad a las ollas y mesas populares. Según Stevenson, tan gran consumo *“se explica en parte por el buen número de platos elaborados con papas, calabazas, maíz, trigo y muchas hortalizas y legumbres mezcladas con queso”*.

Este mismo acucioso observador de la vida colonial, que fundó en el país la moderna “investigación de mercado”, consignó que *“entre las exquisiteces que ofrece Ambato consta su delicioso pan, sin par en el mundo, y varias clases de galletas, en especial unas llamadas hallullas, que se envían a Quito, Guayaquil y otras partes”*. Por fin, señaló entusiasmado que *“los quiteños son muy diestros para cocinar los productos del país, tanto que con frecuencia me han asegurado que pueden preparar 46 diversos platos y bollos de maíz, o en los que por lo menos el maíz es el principal ingrediente; de manera parecida, con papas hacen 32 potajes, sin contar con los hechos de maíz y papas mezclados”*.

En el siglo XVII Guillermo Dampier probó los excelentes platos de mariscos de la isla Puná y en el siglo XVIII el padre Bernardo Recio había sido convidado en Tanisagua (actual provincia de Bolívar) a *“una mesa o convite, que duró dos horas, con mucha variedad de exquisitos manjares y bebidas, prueba de la sustancia de la tierra”*.

A comienzos del siglo XIX, el «Nuevo viajero universal» destacó el gusto generalizado de la yerba mate entre los ecuatorianos, que, a la ya de por sí excelente bebida, agregaban zumo de naranja agria o de limón, y flores aromáticas. Y el sabio Charles Darwin no dejó de admirar la comida de las islas ecuatorianas, especialmente el delicioso pecho asado de tortuga y la sopa con carne del mismo animal.

Vale la pena citar el testimonio de Mejandro Holinski, gourmet y hombre de mundo que, a mediados del siglo XIX, justificó la fama de los dulces y helados de Quito, equiparando estos últimos a los reconocidamente célebres de Nápoles o Palermo. *“La hospitalidad del general Vicente Aguirre me permitió apreciar la gastronomía ecuatoriana en todo su esplendor; nos sirvieron por lo*

menos veinticinco platos y el postre tenía una magnificencia de cuento de hadas».

La comida ecuatoriana actual es, pues, el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia.

1.6. LA PROVINCIA DE BOLIVAR Y GUARANDA

1.6.1.DATOS GENERALES DE LA PROVINCIA.

Extensión: 16.559 Km².

Capital: Guaranda.

Ubicación: Situada sobre la vertiente occidental de la cordillera de los Andes, próxima al centro geográfico del país y dominada por la majestuosa montaña del Chimborazo.

Límites: Al norte con las provincias de Tungurahua y Cotopaxi, al sur con la provincia de Guayas, al este con la provincia de Chimborazo y al oeste con la provincia de Los Ríos.

Población: 183.665 habitantes.

Código Telefónico: 03.

Clima: La provincia tiene un clima variado que va desde el frío de los páramos hasta el cálido de las zonas subtropicales con temperaturas entre 22 y 25 grados centígrados.

Cantones: Guaranda, Chimbo, Echeandía, San Miguel, Chillanes, Caluma, Las Naves.

Actividad Económica: Alimentos, Minerales, Agrícolas, etc. Armería, Artesanía, Pirotecnia, Minería, etc.

Recursos Naturales: Agricultura variada, Ganadería, etc.

Fiestas Provinciales:

23 de Abril de 1884 - Creación y Fundación de la Provincia de Bolívar.

10 de Noviembre de 1820 - Independencia de Guaranda.

Fiestas Religiosas:

Cada 24 de Mayo - “Señor de la Buena Esperanza”.

Cada 06 de Enero - “Fiesta de los Tres Reyes” en Salinas.

13 de Junio - San Antonio Patrono de Simiátug.

11, 12 y 13 de Agosto - Festival de la Naranja.

Existen varias hipótesis sobre quiénes fueron los primeros habitantes de estas tierras, incluida la que cree que fueron mitimaes originarios de Cajamarca. Sin embargo, parece que este territorio fue habitado en la época precolonial por la brava nación de los Chimbis integrada por algunas parcialidades denominadas Guarangas, Tomabelas, Azancotos, Chillanes y otros.

Una vez que el Ecuador formó parte de la Gran Colombia, Guaranda se anexó a la provincia de Chimborazo que a su vez integraba el Departamento del Sur. Al separarse de la Gran Colombia (1830) las provincias de Chimborazo y Bolívar pasaron a ser cantones de Pichincha.

En la convención de Ambato (1835) se creó la provincia del Chimborazo y a ésta se adscribieron Tungurahua y Bolívar. En 1860 el territorio de Bolívar con sus cantones Guaranda y Chimbo formó parte de Los Ríos hasta que en 1884 la convención de Quito aprobó la creación de la provincia de Bolívar con sus tres cantones; Guaranda, Chimbo y San Miguel.

1.6.2. DESCRIPCIÓN GENERAL

El territorio es quebrado y montañoso, cruzando por la cordillera de Chimbo que viene desde la meseta occidental del Chimborazo a una altura de 4 mil metros. La zona occidental que se encuentra en las estribaciones de la cordillera es baja y goza de un clima subtropical. Bolívar ocupa la hoya del río Chimbo que es una hoya lateral occidental entre las regiones litoral e interandina. Una larga cadena de cerros con dirección suroeste empieza en Chiquinac a 4.000 metros de altura, con escasa vegetación.

1.6.3. LUGARES TURISTICOS DE BOLIVAR

La provincia de Bolívar está llena de encantos naturales que se mezclan con la infraestructura de cada una de sus ciudades, lo que a su vez le da mucha culturalidad. Atravesando parajes verdaderamente hermosos, dominados por el imponente nevado Chimborazo desbordando desde su cima blanca nieve hasta sus laderas regadas de llamas, ovejas y chozas construidas con el mismo pajonal, que va cambiando de color, retaceado por la diversidad de cultivos que el labriego de la zona los trabaja.

La Provincia de Bolívar muestra al mundo múltiples atractivos turísticos, en su mayoría conjugados en la naturaleza pluridimensional que los rodea, entre ellos podemos citar los siguientes:

- **SALINAS DE TOMABELA**

Salinas está a 29 km. de distancia en el norte de Guaranda, y es famoso por sus vertientes de agua salina y sus minas de sal Tomabela, como también de sus avances microempresariales y de desarrollo comunitario. Aquí se puede disfrutar el turismo comunitario con toda la familia. En esta parroquia se encuentra los bosques protectores Peña Blanca y Matiavi Salinas que son una

alternativa de turismo ecológico. Con la declaración de estos como bosques protectores se ha evitado la deforestación voraz que existe en otros lugares del país. Aquí funciona una microempresa comunitaria que elabora quesos y embutidos, entre otros, los cuales son producidos con tecnología suiza.

- **LAS COCHAS**

A 10kms. de Guaranda está ubicado un centro de esparcimiento denominado “Las Cochas” que está constituido por dos lagunas naturales denominadas Patococha (laguna de los patos) y Puricocha (laguna o agua que anda).

- **LAGUNA DE COCHAS**

La Laguna de Puricocha se encuentra a una distancia de 10 km. de la ciudad de Guaranda, y cuenta con una infraestructura turística. A caballo o a pie se puede visitar también la laguna de Patococha.

- **CASCADA DE BALSAPAMBA**

Es uno de los atractivos naturales del cantón San Miguel, esta cascada, con sus encantos y poderes curativos, está ubicada en una zona sub-tropical a 45 minutos del cantón San Miguel.

- **LOS CASAICHIS**

Ubicado a 21 Km. de la ciudad de Guaranda, desde este lugar podrás iniciar caminatas por senderos muy especiales y recorrer un tramo del camino del Inca. Rodeado de un hermoso paisaje natural con diversidad de flora y fauna muy apropiada para actividades de ecoturismo.

Gracias al esfuerzo comunitario se han construido varias cabañas pequeñas para brindar comodidad a los visitantes, dispone también de criaderos de truchas con actividades como la pesca deportiva.

- **RESERVA FAUNÍSTICA EL CHIMBORAZO**

Es una zona de páramo ubicada al norte de la ciudad de Guaranda, la superficie es de 58.530 hectáreas abarcando las provincias de Chimborazo, Bolívar y Tungurahua. Aquí podrás hacer un recorrido por lugares hermosos que te dejarán fascinado y así mismo observar la rica flora y fauna del lugar.

- **SIMIATUG**

Pequeña población ubicada en una hermosa hondonada de los Andes, en la que se paró el tiempo y a dejado de existir el sistema moderno, en donde no se usa el dinero ni el idioma nuevo, todo comercio se la realiza como en antaño, con trueque y en quíchua, la forma y la lengua original del lugar. Se encuentra a 26 km. de Salinas.

- **SANTUARIO DE LA VIRGEN DEL GUAYCO**

Uno de los lugares de visita en la provincia de Bolívar e este santuario al que acuden visitantes de todo e país en las romerías que se organizan para rendir culto a la Virgen María. Mons. Cándido Rada, primer obispo de Guaranda, es el gestor de la construcción de este santuario construido sobre una quebrada en la parroquia La Magdalena de Cantón Chimbo. Según antiguas tradiciones se conoce que este lugar se presentó la Virgen a una humilde campesina. El santuario tiene características monumentales y la piedra abunda desde las

grandes lozas que revisten la amplia plaza a frente del santuario, hasta las bandas y adornos que circundan el claustro.

- **EL SOCAVÓN**

La Hostería El Socavón está a 10 minutos con carro desde el centro de Guaranda, ubicada en un paisaje hermoso.

- **FACUNDO VELA**

Facundo Vela está ubicado a 79 km. en el noroccidente de Guaranda.

- **CHILLIANES**

El cantón Chilianes se encuentra a 68 km. en el sur de Guaranda.

- **SAN JOSÉ DE CHIMBO**

El cantón Chimbo se encuentra a 14 km. en el sur de Guaranda. La ciudad fue fundada por Sebastián de Benalcázar en 1535, y fue antes un asiento de la nación indígena preincaica.

- **ECHEANDÍA**

El cantón Echeandía se encuentra a 56 km. en el noroccidente de Guaranda.

- **SAN MIGUEL**

El cantón San Miguel se encuentra a 20 km. en el sur de Guaranda. San Miguel es famoso por sus fiestas taurinas y su historia.

- **CALUMA**

El cantón Caluma se encuentra a 62 km. en el suroccidente de Guaranda.

- **LAS NAVES**

El cantón Las Naves se encuentra a 88 km. en el noroccidente de Guaranda.

- **LOMA DE CATEQUILLA**

Es un balneario de aguas termales con propiedades medicinales. Está a pocos minutos de Chimbo.

- **CERRO ZUMBI**

De forma piramidal y a pocos kilómetros del pueblo de Chimbo, el Cerro Zumbi es considerado como un antiguo adoratorio a los dioses Cuiche y Katekil.

1.7. EL CANTÓN GUARANDA

Guaranda es la capital de la provincia Bolívar, su población es de 20.000 habitantes y es llamada “la ciudad de las siete colinas”. En la ciudad se comercializa los productos de la zona como la panela, aguardiente “Pájaro Azul”, lana, y tejidos.

No se tiene certeza sobre la fecha de la fundación española de esta ciudad y se presume que fue el año 1571 con el nombre de "Limpia Concentración de Guaranda". Por aquella época existían ya los corregimientos de Guayaquil, Cuenca, Loja, Ibarra, Latacunga y Riobamba. El nombre de Guaranda quizá proviene de la primitiva tribu de los **Guarangas** que la poblaron. Guarango es también el nombre de un frondoso árbol que abundaba en ese territorio y uno

de los cuales se halla sembrado como simbólico recuerdo en el parque de la ciudad.

A Guaranda se la denomina también "la ciudad de la 7 colinas" porque está rodeada de 7 elevaciones (Loma de la Cruz, Loma de Guaranda, San Jacinto, San Bartolo, Talalat, Tililag y el Calvario). En la cima de la loma de la Cruz se levanta la estatua del indio Guaranga y en su torno se halla un mirador en cuya parte baja se ha instalado un museo histórico con algunas piezas arqueológicas, objetos de cerámica, documentos históricos, armas de la independencia, etc.

En la plaza se levanta el monumento al Libertador Simón Bolívar que fue obsequio a la ciudad por el gobierno de Venezuela. En el edificio del Municipio una placa recuerda que allí nació el prócer de la Independencia Manuel Echeandía, el mismo año en que nació el Libertador (1783). Este gran hombre guarandeño acompañó al Libertador en las campañas de la independencia y colaboró con él como auditor y director financiero. Los restos de Echeandía reposan en Caracas y Guaranda ha solicitado desde hace algún tiempo la repatriación de sus restos²⁵.

1.7.1. ATRACTIVOS TURISTICOS DE GUARANDA

Sin duda que las principales atracciones turísticas de Guaranda son sus casitas cubiertas de tejas, sus calles estrechas, su comida típica y el calor humano de sus gentes.

La ciudad Guaranda en su seno alberga importantes atractivos turísticos conjugados con la naturaleza, cultura y tradiciones, así como de la hospitalidad de su gente, a saber:

²⁵ http://www.viajandox.com/boli_guaranda.htm

- **PARQUE EL LIBERTADOR**

Dedicado a la memoria del Libertador Simón Bolívar, fue construido en 1928. Aquí encontramos un monumento del Libertador que es obra del célebre artista ecuatoriano Oswaldo Guayasamín, este parque está rodeado por edificios de gran importancia de la ciudad de Guaranda. Se encuentra ubicado en las calles Sucre y Convención de 1884.

- **PARQUE 9 DE OCTUBRE**

Se encuentra en la calle 9 de Octubre y Rocafuerte. En este parque encontramos un busto del Coronel José García quien fue uno de los héroes de las guerras de Independencia.

- **COLINA CRUZ LOMA**

En este lugar se levanta un monumento al Cacique Guaranga quien era una autoridad de la comarca y presidía las reuniones de la misma bajo el gigantesco árbol de guarango (Grosopia-Tórrida).

- **PARQUE MANUEL DE ECHEANDÍA**

Este lugar conocido popularmente también como Plaza Roja y en él se encuentran diferentes piezas ornamentales como sus singulares faroles, Ubicado en la Av. Cándido Rada y General Enríquez es un lugar para tomarse un descanso gracias a la vegetación en él existe ya sus bancas metálicas.

- **PARQUE CAMILO MONTENEGRO**

En este parque además de ser acogedor por sus múltiples áreas verdes, encontramos también otras facilidades como son: un centro de conferencias, biblioteca, concha acústica, y para la distracción de grandes y chicos se encuentra también una laguna artificial y una piscina, eso sin mencionar los juegos infantiles. Por todo esto este parque es un buen lugar para disfrutar momentos de sano esparcimiento.

- **PARQUE MONTÚFAR**

Se encuentra en las calles General Salazar y Sucre. En el centro de este parque encontramos los monumentos dedicados al Dr. Ángel Polibio Chávez y a Gabriel Ignacio Veintimilla. Estos monumentos fueron levantados en agradecimiento a la gestión realizada en favor del establecimiento de la provincia de Bolívar.

- **IGLESIA SANTA MARIANA DE JESÚS**

La construcción de esta Iglesia se llevó a cabo con los aportes de los fieles y los planos de la misma fueron realizados por la Madre Delfina Troya, su humilde construcción utilizó materiales de fácil obtención sin embargo su fachada está hecha casi en su totalidad de piedra labrada. El Altar mayor hecho de madera es una obra del Guarandeño Miguel Calero. Se encuentra en el Colegio Rada en la calle 7 de Mayo y Manuela Cañizares.

- **CATEDRAL DE SAN PEDRO DE GUARANDA**

Presenta una singular belleza para los visitantes, su estilo neoclásico conserva detalles de diferentes tendencias que van desde el romántico hasta el gótico. Su fachada está construida de piedra labrada, dominada por dos torres. Se encuentra ubicada en la calle 10 de Agosto y Sucre, frente al parque El Libertador.

- **IGLESIA Y CONVENTO DEL CARMELO**

Fueron una obra realizada por Monseñor Cándido Rada en conjunto con la orden de las Hermanas del Carmelo. Aquí funcionan talleres donde se elaboran a mano diferentes tipos de productos. Su dirección es calle Manabí y Guayaquil.

- **MUSEO DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**

En este museo se realizan exposiciones permanentes de piezas arqueológicas, esta también dedicado a la etnología, medicinas entre otras, en sus instalaciones también existen posadas para exposiciones temporales de cualquier índole. Además de esto encontramos también una biblioteca, una videoteca, aulas para conferencias y un cyber café. Funciona en el Edificio del antiguo Hospital de Jesús, ubicado en la calle Olmedo y 7 de Mayo.

- **MUSEO Y CENTRO CULTURAL INDIO GUARANGA**

En este museo tenemos piezas arqueológicas que pertenecieron a diferentes culturas que poblaron nuestro territorio como: La cultura Valdivia, Manteña, Guangalá, Puruhá, entre otras. Estos artefactos han sido calculados en unos 3.600 a 3.700 años de antigüedad. Encontramos también una galería de arte en la cual se exponen diversas obras de diferentes autores. En su salón auditorio se realizan diversos tipos de actividades culturales y educativas. La construcción de este centro cultural se asemeja a una fortaleza ya que se halla en la cima de Cruz Loma, dominada por el monumento al Cacique Guaranga.

- **PALACIO MUNICIPAL**

En este edificio en la actualidad funcionan los diferentes estamentos del I. Municipio de Guaranda, pero originalmente perteneció a la familia Unda. La historia de este predio se remonta al siglo XVI. aquí nació el patriota guarandino Coronel Fernando de Echeandía. En la parte superior de su fachada existe un reloj cuya inauguración tuvo lugar el 14 de enero de 1929.

También se puede admirar una vieja imprenta tipográfica que fuera donada por el General Eloy Alfaro. El edificio está ubicado en la calle Convención de 1884 y García Moreno.

- **EDIFICIO UNIVERSITARIO**

En la actualidad este predio pertenece a la Universidad Estatal de Bolívar y en él se encuentra distintas facultades de dicha institución. Históricamente este fue el lugar de nacimiento y vivienda de Ángel Polibio Chávez, quien impulsó la creación de la provincia de Bolívar.

1.7.2. EL CARNAVAL DE GUARANDA

El principal atractivo turístico de la ciudad y provincia se lo celebra una vez por año y es el Carnaval de Guaranda, “que no consiste solamente en el lanzamiento de agua sino en una fiesta completa, es una tradición y un festejo popular con música, canciones y bailes”²⁶.

El origen del carnaval es difícil de precisar, pero quien escuche la música que acompaña a los cientos de versos del carnaval puede asegurar sus raíces prehispánicas. Esta fiesta que tendría siglos de existencia, en la cual los bolivarenses se buscan y encuentran a sí mismos, es hoy como ayer, largamente esperada y su preparación, con meses de anticipación, va creando un ambiente especial de fiesta.

El carnaval se inicia en Guaranda a raíz de la fiesta de los Reyes y en ocasiones en la Noche Buena, fecha desde la cual se cruzan las calles haciendo blanco a los transeúntes los globitos llenos de agua. El entusiasmo se marca en los días siguiente, especialmente en los festejos, en donde las mixturas, el talco y los polvos principian a verificar una original transformación en los rostros de los moradores y los visitantes.

El carnaval está acompañado de un gran fervor musical. Desde varios días atrás las bandas de música entonan el típico carnaval y centenares de versos populares se dejan oír por todos los barrios. Los tres días de carnaval se juegan con agua, talco y mixturas. Todo el mundo tiene derecho en estos días a entrar solo o acompañado en cualquier casa en donde es regalado con licor, abundante comida y agua. Los bailes y cantos duran los tres días de carnaval, sin cesar un minuto.

El carnaval de la provincia de Bolívar también es muy celebrado en San Miguel, Chimbo, Chillanes; y de una manera muy especial en sus parroquias, entre

²⁶ http://www.viajandox.com/boli_guaranda.htm

ellas San Lorenzo y Santiago, en donde estas fiestas se conjugan con celebraciones religiosas en las que no puede faltar la volatería, las bandas de pueblo y la abundante comida y bebida, las comparsas organizadas con meses de anterioridad por jardines de infantes, escuelas, colegios e instituciones públicas y privadas.

1.8. LA GASTRONOMIA DE BOLIVAR Y GUARANDA

Las bebidas y comidas típicas de Guaranda y la provincia de Bolívar son entre otros: el Pájaro Azul, las tortillas en tiesto (asadas), el seco de cuy, el hornado en horno de leña, y el dulce de zambo, que se puede encontrar en los restaurantes típicos.

Su fiesta mayor tradicional, es: El “Carnaval de Guaranda”, que es uno de los más famosos del Ecuador. Hoy en día ya se cumple también la disposición municipal de no jugar con agua en los desfiles, pero esta es la esencia de las fiestas, así que prácticamente nadie hace caso de este tipo de disposiciones, pues contrariamente a lo que sucede en otros lugares del país, en la provincia Bolívar la gente está dispuesta a jugar carnaval sin prejuicios ni reparos.

1.8.1. PLATOS TIPICOS DEL CANTON GUARANDA

La tradición gastronómica de Bolívar y Guaranda es muy extensa porque es la consecuencia de varios años de culturización de los pueblos desde la época precolombina con el desarrollo de las culturas indígenas quienes lograron adaptarse y adaptar a sus necesidades diversos productos de la naturaleza, así como también de la domesticación de animales y de la agricultura. Todo ello en un momento dado se combinó con las costumbres que trajeron los españoles en la etapa de colonización hasta llegar a nuestros tiempos en los que podemos decir que la gastronomía de esta parte del país tiene mucha historia y

cultura. Entre los más importantes platillos anotamos los más conocidos y tradicionales:

Los Cuyes.- El cuy es una especie de roedor también conocido en muchos lugares como conejillo de indias, existen varias especies de cuy, si así se lo puede decir, se alimentan especialmente de vegetales como la alfalfa y de granos como el maíz aunque desde hace muchos años se emplea en la crianza el balanceado y otros productos como el afrecho de trigo.

El cuy tiene un sabor muy especial y combinado con la manera particular de prepararlo que tienen los habitantes de Guaranda y la provincia, se han derivado en un sinnúmero de platos exquisitos en base a este animalito, entre ellos: estofado y seco de cuy, cuy asado, ají de cuy, etc. que se combinan con varios productos autóctonos como las papas, salsa de maní y lechuga.

El hornado.- El Hornado es una preparación a base de carne de puerco cuya sazón especial se conjuga con el reposo al que someten la carne para que concentre los condimentos añadidos dejando durante un tiempo y logrando un sabor único, mucho mejor cuando los cerdos son criados con alimento natural, esta preparación se pone dentro de un horno de leña hasta que se cocine lo suficiente logrando una exquisitez que se combina con papas, ensaladas, ají y alguna bebida exótica como la chicha, el café, cerveza o en el mejor de los casos, Pájaro Azul.

La fritada.- La fritada también se hace de carne de puerco que consiste en colocar en una paila al fuego, trozos de carne en especial la grasa, la cual es dejada por varios minutos hasta que se haya cocinado bien. En el proceso se va sacando la manteca que sigue saliendo de la carne lo que a su vez es depositada en tarros de metal para, al enfriarse, ser utilizada en la preparación y cocción de otras recetas. En el proceso de realización de la fritada se puede combinar plátanos maduros, papas enteras y cebollas. La fritada se la sirve

acompañada de papas cosidas enteras, plátanos maduros, choclos cocidos, canguil, tostado, chochos, ensalada de tomates, pimientos, lechuga, cebollas colorada y por supuesto el infaltable ají.

Los Tamales.- El tamal es una especie de boyo que se prepara con harina cocida de maíz y manteca de puerco, la misma que se adjunta un refrito, carne o queso y se envuelve en hojas de huaña o en el mejor de los casos en hojas de pusi que es una planta de hojas grandes originaria de los cerros frondosos de la provincia y que dan un sabor muy especial al tamal. Estos bocaditos van acompañados con un ají de maní y una taza de café colado (mejor conocido como café hervido).

Los Chigüiles.- El Chigüil tiene prácticamente la misma preparación que el tamal, con manteca de puerco y queso, la diferencia está en que son más pequeños y de cuerpo cilíndrico que se envuelve en las hojas de la misma planta del maíz. En este punto es importante obtener hojas de calidad para que la envoltura no presente problemas, es así que la mejor época para obtener estas hojas es en carnaval, allí los sembríos de maíz se encuentran en plena etapa de desarrollo de la planta. Los chigüiles también se los sirve acompañados de una deliciosa taza de café hervido Son a base de harina de maíz cocida y envuelta en hojas de la misma planta, y con condumio de queso.

Las empanadas.- (San Miguel) En el café de los sanmigueleños son infaltables las empanadas de trigo y queso con achiote, con su distintiva forma redonda. Si se las cuece en horno de leña, la sensación es inigualable.

El dulce de zambo.- (San Miguel) Cuando los zambos están maduros, se separa la pulpa de las semillas y la cuece con panela y canela. Así consigue una mermelada uno de los manjares apetecidos del Carnaval.

Las tortillas de tiesto.- Las tortillas de tiesto son preparadas ya sea de harina de maíz o de trigo, con manteca de puerco, levadura y queso en su interior, las que son puestas a asar en un tiesto de barro en un fogón de carbón o leña. También se las consume con café hervido o también con chocolate caliente.

Las choclotandas.- Las choclotandas (choclo tandas) mejor conocidas como humitas. Son una preparación a base de choclos que se los muele y se combina con refrito, manteca de puerco, sal, cebolla, en algunos casos con leche y azúcar, y queso; esta preparación de la coloca dentro de las mismas hojas de la mazorca del choclo u cocinándolas en grandes ollas. Son servidas con ají pero lo mejor es con café hervido.

La chicha de jora.- La chicha de jora es una preparación de granos de maíz que se pone a fermentar durante un tiempo prudencial logrando una bebida burbujeante y exquisita. El proceso es similar al de la cerveza, en el que no interviene el alcohol y la que se deposita en pundos o recipientes de barro para lograr un buen sabor. La chicha de jora es una tradición ancestral indígena que, como muy pocas recetas de nuestro país, no ha cambiado, es única. La chicha de jora es preparada especialmente en épocas de carnaval.

1.8.2. HOTELES DE GUARANDA.

En la tabla siguiente se detalla algunos de los Hoteles de la ciudad de Guaranda:

TABLA N° 2: Hoteles de la ciudad de Guaranda.

Hotel Restaurante Cochabamba García Moreno 521 y 7 de Mayo Telf.: 032 981958 - 2982124 Fax: 032 982125	Hotel Bolívar Sucre 704 entre Olmedo y Rocafuerte Telf.: 032980547 - Fax:032985287	Hotel Ejecutivo García Moreno 803 y 9 de Abril Telf.: 032982044
Hotel Márquez Eloy Alfaro y 10 de Agosto Telefax: 032981101 - 032981001	Hotel Los Espejos García Moreno y 9 de Abril Telf.: 032981629	Hotel Santa Fe 10 de Agosto 804 y 9 de Abril Telf.: 032981526 – 2984526
Hotel Tambo El Libertador Av. Guayaquil, Urb. Coloma Román (frente al Comando de Policía) (03) 298-0634; Telefax: 298-5999 hoteltamboelibertador@hotmail.com	Complejo La Colina Av. Guayaquil 117 Telf.: 032980666 - 2981954 www.complejolacolina.com	Hostería Cabañas del Socavón Km1 vía Antigua Santa Fe Barrio la Merced Telf.: 032 980930 - 2980445
Hotel Socavón Antigua Vía antigua Sta. Fe (sector La Merced) Telefax: (03) 298-0930	Hostal Casmar Pichincha 504 y Olmedo Telf.: 032 980593	Hostal de las Flores Pichincha 402 y Rocafuerte Telf.: 032 984396 - 032983256

FUENTE: <http://www.bite.com.ec/contenido.php?idcontenido=bolivar> página oficial de la bolsa internacional de turismo de Ecuador.

1.8.3. RESTAURANTES DE GUARANDA.

TABLA N° 3: Restaurantes de la ciudad de Guaranda.

Parrilladas del Gaucho Azuay y Av. General Enríquez (Plaza Roja) Celular: 092158936	Restaurante La Estancia García Moreno y Sucre (En el edificio del Sindicato de Choferes)	Restaurante La Tortilla Calle 10 de Agosto diagonal a la Catedral de San Pedro de Guaranda Telf. 032981-606 032983-234
Restaurante Cochabamba García Moreno 521 y 7 de Mayo Telf.: 032 981958 032982124	Restaurante La Bohemia Convención de 1884 y 10 de Agosto Telf. 032984-368	Restaurante y Bar-cafetería La Casa Vieja Olmedo y 7 de Mayo Telf. 03 2 982-679 032 982-074.
Restaurante Bolívar Sucre 704 entre Olmedo y Rocafuerte Telf.: 032980547	Café Galería Los 7 Santos Convención y 10 de Agosto Telf.: 032980612 Chavvezlarrea@yahoo.com	Restaurante La Colina Av. Guayaquil 117 Telf.: 032980666 0322981954

FUENTE: <http://www.bite.com.ec/contenido.php?idcontenido=bolivar> página oficial de la bolsa internacional de turismo de Ecuador.

2. CONCEPTOS

2.1. AMBIENTE

Término colectivo que describe las condiciones que rodean un organismo. Es un conjunto de factores externos, elementos y fenómenos tales como el clima, el suelo, otros organismos, que condicionan la vida, el crecimiento y la actividad de los organismos vivos. Se denomina también al entorno de los seres vivos y la interrelación existente entre ellos. Está mal utilizado cuando se lo denomina: medio ambiente. (*Diccionario Ecológico Por Multimedia Ambiente Ecológico www.corpac.gob.pe/ambiental/glosario.asp*)

2.2. ANCESTRAL

Adj. (Del fra. ant. *ancestre*). De los antepasados o relativo a ellos: recuerdos ancestrales. De origen remoto o muy antiguo: costumbres ancestrales. (*Diccionario de la lengua española. Espasa-Calpe, 2005*)

2.3. ARTE CULINARIO

El arte culinario o culinaria es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Existe un arte culinario característica en cada pueblo, cultura y región. Hoy en día con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, así como

del comercio han conducido a un mayor conocimiento y aprecio de las cocinas foráneas, y una mayor facilidad para acceder a su preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Culinaria>)

2.4. CARNAVAL

Del it. carnevale, haplología del ant. carnelevare, de carne, carne, y levare, quitar, y este calco del gr. κάρναβος. Los tres días que preceden al comienzo de la Cuaresma. Fiesta popular que se celebra en tales días, y consiste en mascaradas, comparsas, bailes y otros regocijos bulliciosos. *(Diccionario de la lengua española. Espasa-Calpe, 2005)*

2.5. COMIDA TIPICA

De alguna región, se le llama a aquellos platillos con características muy especiales y únicas que se tienden a realizar con frecuencia en un lugar, ejemplo la comida típica de Venezuela es el Pabellón: Frijoles, arroz y plátanos. *(<http://www.monografias.com/trabajos17/turismo/turismo.shtml>)*

2.6. CULTURA

fig. Resultado o efecto de cultivar los conocimientos humanos: es un personaje muy introducido en el mundo de la cultura. Conjunto de modos de vida y costumbres de una época o grupo social: cultura egipcia, popular. *(Diccionario de la lengua española © 2005 Espasa-Calpe)*

2.7. DEMANDA

Es la cantidad que los compradores desean comprar a cada precio. Siendo todo lo demás constante, a menor precio, mayor cantidad demandada. Las curvas de demanda tienen pendiente negativa.

(<http://www.tueconomia.net/demanda-oferta-y-mercado/>)

2.8. DIFUSION

Es el proceso por el cual una nueva idea o un nuevo producto es aceptado por el mercado. El ratio de difusión es la velocidad a la que una nueva idea se propaga de un consumidor a otro. Adopción es similar a difusión salvo que se refiere a los procesos que atraviesa un individuo más que un proceso referido a un mercado agregado. La publicidad y el marketing estudian las técnicas y mediciones de este proceso, intentando aumentar la velocidad del mismo. Las tecnologías de información y comunicación hace cada vez más fácil la difusión de un producto o negocio.

([http://es.wikipedia.org/wiki/Difusi%C3%B3n_\(negocios\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Difusi%C3%B3n_(negocios)))

2.9. ECODELTA (TASA)

Tasa. La Tasa ECODELTA es una contribución de US \$ 5,00 que el Ministerio de Turismo impone por cada pasaje aéreo que se venda en el Ecuador para viajar fuera del país. (*www.turismo.gov.ec del Ministerio de Turismo*)

2.10. ECONOMÍA

Es la ciencia que se ocupa de la manera en que se administran unos recursos que son escasos, con objeto de producir bienes y servicios, y distribuirlos para su consumo entre los miembros de una sociedad.

(<http://www.elprisma.com/apuntes/economia/qe/1.asp>)

2.11. EFICIENCIA

En economía, la eficiencia es relación entre los resultados obtenidos (ganancias, objetivos cumplidos, productos, etc.) y los recursos utilizados (horas-hombre, capital invertido, materias primas, etc).

(<http://www.elprisma.com/apuntes/economia/qe/1.asp>)

2.12. ETNIA

fig. Comunidad natural de hombres que presentan ciertas afinidades raciales, lingüísticas, religiosas o culturales: son de la misma etnia. (*Diccionario de la lengua española* © 2005 Espasa-Calpe)

2.13. ÉTNICO

Adj. Relacionado o perteneciente a una etnia o a una raza: diferencias étnicas.

(<http://www.wordreference.com/definicion/etnia>)

2.14. GASTRONOMÍA

Es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente (entorno). (<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa>)

2.15. GASTRÓNOMO

Es la persona que se ocupa de esta ciencia. A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. Sin embargo ésta es una pequeña parte del campo de estudio de dicha disciplina: no siempre se puede

afirmar que un cocinero es un gastrónomo. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

(<http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa>)

2.16. GOBERNANZA

Arte o manera de gobernar que se propone como objeto el logro de un desarrollo económico, social e institucional duradero, promoviendo un sano equilibrio entre el Estado, la sociedad civil y el mercado de la economía.

(<http://zaragozaciudad.net/gobernanza/2006/051901-una-definicion-de-gobernanza.php>)

2.17. HISTORIA

Es la ciencia social que se encarga de estudiar el pasado de la humanidad. Por otra parte, la palabra se utiliza para definir al periódico histórico que comienza con la aparición de la escritura e incluso para referirse al pasado mismo.

(<http://definicion.de/historia/>)

2.18. IDENTIDAD CULTURAL

Está dada por un conjunto de características que permiten distinguir a un grupo humano del resto de la sociedad y por la identificación de un conjunto de elementos que permiten a este grupo autodefinirse como tal. La Identidad de un pueblo se manifiesta cuando una persona se reconoce o reconoce a otra persona como miembro de ese pueblo. La identidad cultural no está cosa que el reconocimiento de un pueblo como "sí mismo".

(<http://www.lacta.org/organiz/coms/com62.htm>)

2.19. MESTIZAJE

Es el encuentro biológico y cultural de etnias diferentes, en el que éstas se mezclan, dando origen a nuevas. Se utiliza con frecuencia este término para describir el proceso histórico sucedido en Iberoamérica que la llevó a su estado racial y cultural actual. Sin embargo, puede también referirse a otros pueblos que hayan atravesado un proceso de encuentro entre varias etnias, en lugares como Filipinas, Sudáfrica o Estados Unidos. *(Wade, Peter: "Rethinking mestizaje: Ideology and lived experience" in: Journal of Latin American Studies. 2005)*

2.20. NACIÓN PLURINACIONAL

Conjunto de Nacionalidades diversas, asentadas en un territorio definido de un país y regidos por un solo gobierno. Estas Nacionalidades están unidas por vínculos históricos, económicos, políticos y culturales.

(<http://www.llacta.org/organiz/coms/com62.htm>)

2.21. OFERTA

Es la cantidad de un bien que los vendedores desean vender a cada precio. Siendo todo lo demás constante, a mayor precio, mayor cantidad.

(<http://www.tueconomia.net/demanda-oferta-y-mercado/>)

2.22. PLURICULTURAL

Significa que existen y conviven varias y a la vez distintas culturas dentro de un país. *(<http://www.llacta.org/organiz/coms/com62.htm>)*

2.23. PLURINACIONALIDAD

Es el principio político que garantiza el pleno ejercicio de los derechos de todas las nacionalidades que existen en el país.

(<http://www.llacta.org/organiz/coms/com62.htm>)

2.24. PROMOCION.

Herramienta comercial por la que se trata de informar y persuadir al mercado en lo referente a los productos de una organización. Técnica cuyo objetivo es acercar el producto al consumidor. *(www.mercadeoclarauribe.com/index.php)*

2.25. RECETARIO

Libro con fórmulas para preparar diversos productos domésticos o industriales, generalmente sobre la preparación de comidas. (Recetario)

(<http://www.diccionario-web.com.ar/largo/recetario.html>)

2.26. RESTAURANTE

Es un establecimiento comercial en el mayor de los casos, público donde se paga por la comida y bebida, para ser consumidas en el mismo local o para llevar. Hoy en día existe una gran variedad de modalidades de servicio y tipos de cocina. *(<http://es.wikipedia.org/wiki/Restaurante>)*

2.27. SOCIEDAD

Es un conjunto de individuos que comparten una cultura con sus conductas y fines, y que interactúan entre sí para formar una comunidad. Aunque las sociedades más desarrolladas son las humanas (de cuyo estudio se encargan ciencias sociales como la sociología y la antropología), también existen las sociedades animales (estudiadas por la sociobiología o la etología social).

(<http://definicion.de/sociedad/>)

2.28. TRADICION

Es el alma de la historicidad de un pueblo. En ella el hombre encuentra un fundamento para su existencia con miras a un encuentro pleno con Dios, leyendo así a la luz de la fe la interpretación del querer de Dios.

(RAHNER Karl. Curso fundamental sobre la fe. Ed. Herder. España 2003. P. 427 -447.)

2.29. TURISMO

Se denomina turismo al conjunto de actividades que realizan los individuos durante sus viajes y estancias en lugares diferentes a los de su entorno habitual por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año. La actividad turística generalmente se realiza con fines de ocio, aunque también existe el turismo por negocios y otros motivos. *(<http://definicion.de/turismo/>)*

2.30. TURISMO SOCIAL

Es el conjunto de relaciones y fenómenos que proviene de la participación en el campo del turismo de estrato social económicamente débiles, participación que se hace posible o se facilita por medidas de carácter bien definido, pero que implican un predominio de la vida de servicio y no la del lucro.

(AGUIRRE PATRICIA "Toda la carne al asador", Revista Todo es historia, 1999 año 32 n° 380.)

2.31. TURISTA

Todos los tipos de viajeros que hacen turismo son descritos como visitantes, un término que constituye el concepto básico de todo el sistema de estadísticas turísticas; el término 'visitante' puede ser subdividido en visitantes de un día o excursionistas y en turistas, de la forma siguiente: los visitantes son quienes viajan a un país distinto de su país de residencia habitual, fuera de su medio ambiental usual, durante un periodo que no exceda los 12 meses y cuyo propósito principal de visita es cualquiera que no sea el ejercicio de una actividad remunerada en el lugar visitado, los visitantes de un día o excursionistas son aquellos que no pasan la noche en un alojamiento público o privado en el país visitado y, los turistas son visitantes que permanecen una noche como mínimo en el país visitado .

(AGUIRRE PATRICIA "Toda la carne al asador", Revista Todo es historia, 1999 año 32 n° 380.)

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El proceso de investigación en su totalidad fue llevado a cabo en el cantón Guaranda provincia de Bolívar y tuvo una duración de seis meses.

B. VARIABLES

1. IDENTIFICACIÓN

TABLA N° 4: Identificación de Variables.

INDEPENDIENTES	DEPENDIENTES
Características socio-demográficas	Conocimiento cercano de la cultura local.
Características de los productos gastronómicos.	Recetario.
Alternativas gastronómicas	Recetas típicas locales.
Recetario Gastronómico	Rescatar y promocionar la cultura culinaria guarandeña y bolivarense.

FUENTE: PROYECTO DE INVESTIGACION.

2. DEFINICIÓN

1.1. Características socio demográficas

Se define como un conjunto de caracteres demográficos y sociales de un grupo determinado que se está investigando, consiste en determinar edad, sexo y el nivel socioeconómico para fines de la investigación.

1.2. Conocimiento de la cultura local

La cultura Guarandeña y Bolivarenses en general está llena de conocimiento ancestral, donde la historia está reflejada en cada uno de sus lugares, en sus festividades, en la gente y en la gastronomía. Permite establecer los criterios reales como aporte investigativo al recetario en general.

1.3. Productos gastronómico

Se basa en la gastronomía propia del cantón y que se desea fomentar para generar fuentes de empleo y desarrollo del sector a través de sus productos típicos.

1.4. Recetario

El recetario es un detalle de fórmulas sobre la preparación de varios alimentos y platos típicos locales los cuales son el objeto principal de investigación y que sirven para el desarrollo y presentación del proyecto final.

1.5. Alternativas Gastronómicas

Consiste en la forma de presentación de los productos que serán ofertados a los consumidores de acuerdo a sus necesidades tanto económicas como nutricionales y gustativas.

1.6. Recetas típicas locales

Las recetas típicas locales representan el conjunto de formulas específicas sobre la preparación de los alimentos y platos típicos del cantón y provincia, son el aporte esencial del recetario.

1.7. Fuentes de financiamiento

Esta indica datos económicos como cuánto ganan y cuanto pueden gastar los turistas que llegan a este cantón y que consumen los platos típicos.

1.8. Difusión del recetario

Tiene que ver con los recursos y la forma cómo se realizará la difusión del recetario entre los turistas que llegan a la ciudad de Guaranda y que permita el conocimiento de las costumbres gastronómicas locales.

1.9. Recetario gastronómico

El recetario gastronómico es el conjunto detallado de las formulas de preparación de los alimentos y platos típicos locales a ser promocionados entre los turistas que llegarán a Guaranda.

1.10. Rescatar y promocionar la cultura culinaria guarandea y bolivarenses

La cultura gastronómica de Guaranda y la provincia de Bolívar es muy exquisita, con mucha historia y tradición. Su valor cultural se empieza rescatar y dar a conocer con la difusión del recetario.

3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

TABLA N° 5: Operacionalización de variables.

VARIABLES	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR
Características socio-demográficas	Edad	100% de personas que consumen según edad
	15 – 20	
	21 – 27	
	27 – 37	
	37- en adelante	
	Sexo	100% de personas consumidoras según sexo
	Masculino	
	Femenino	
	Nivel de ingresos	100% de personas consumidoras según nivel de ingresos.
	100 - 220	
	220- 350	
	350 - 420	
420 – 500		
Productos gastronómicas	Variedades de platos típicos	100% de personas según sus preferencias
	Aceptabilidad de platos por características organolépticas.	Le agrada bastante
		Le agrada
		Le agrada poco
		No le agrada

	Consumo por preferencia cultural.	Tradición Cultura local Le es indiferente
Alternativas gastronómicas	Productos a ofertar	100% de personas consumidoras según sus expectativas.
	Manipulación de los alimentos	
	Porcionamiento adecuado de acuerdo al valor del plato	
Características Socio-Económico	Ingresos financieros menos de 200	100% de personas que tienen un ingreso fijo o un negocio establecido
	200 y 500	
	Más de 500	

FUENTE: PROYECTO DE INVESTIGACION.

C. TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Investigación de tipo Descriptivo.

La técnica de investigación que se aplicó fue a través de entrevistas y encuestas, con la que se obtuvo una información oral y escrita, recopilada de manera directa por el investigador.

D. UNIVERSO Y MUESTRA DE ESTUDIO.

El universo estuvo constituido por un segmento de turistas que concurren al cantón Guaranda y en la práctica misma del estudio de campo, se incluyó también la participación de varios habitantes del cantón y provincia quienes aportaron valiosamente con el desarrollo de trabajo investigativo. El objetivo fue promover el consumo de productos mediante el desarrollo de paquetes turísticos gastronómicos del cantón Guaranda.

MUESTRA.- Se empleó un muestreo probabilístico para determinar su tamaño aplicando el siguiente procedimiento:

FORMULA ESTADÍSTICA:

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

UNIDADES DE OBSERVACIÓN: turistas nacionales o extranjeros habitantes de Guaranda.

Donde:

n = tamaño de la muestra

m = tamaño de la población

e = error admisible (aceptable hasta el 5%)

TURISTAS EXTERNOS FRECUENTES:

$$n = \frac{250}{(0.05)^2(250-1)+1} \qquad n = \frac{250}{(0.0025)*(249)+1}$$

$$n = \frac{250}{1.6225} \qquad n = 154.0832$$

El trabajo de investigación estuvo distribuido proporcionalmente por la cantidad de clientes que visitan los restaurantes de los cuales se tomo una muestra representativa.

De acuerdo al método estadístico aplicando la fórmula del tamaño de la muestra que corresponde a los restaurantes de más acogida en el Cantón Guaranda y a los clientes que acuden a ellos multiplicado por la fracción muestral.

FRACCIÓN MUESTRAL.

$$F = \frac{n}{N} \qquad F = \frac{154.0832}{250} = 0.6163$$

Número de clientes externos que serán encuestados por cada fin de semana correspondientes a un mes:

RESTAURANTES

1º- La Bohemia	80 x 0.6163 = 49.3	aproximado	49
2º- La Estancia	75 x 0.6163 = 46.2	aproximado	46
3º- Los 7 Santos	50 x 0.6163 = 30.8	aproximado	31
4º- El Guacho	45 x 0.6163 = 27.7	aproximado	28

MUESTRA = 154

Conclusión: Se aplicó en el trabajo de campo un total de 154 encuestas.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Este trabajo de investigación se lo realizó en diversos restaurantes del cantón Guaranda con más acogida tales como: La Bohemia, La Estancia, Los 7 Santos y Parrilladas del Gaucho.

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

1. Aplicación de encuestas semiestructuradas dirigidas a turistas que visitan Guaranda.
2. Se receiptó datos de las encuestas aplicadas a turistas que visitan el cantón Guaranda.
3. Se tabuló en cada ítem los datos obtenidos a través de una tabla de frecuencias.
4. Por cada ítem se realizó un histograma de porcentajes.
5. Se realizó un análisis de resultados de cada ítem.
6. Se obtuvo conclusiones por cada uno de los ítems.
7. Se desarrolló los análisis correspondientes de los resultados para emitir las respectivas recomendaciones.
8. El informe fue elaborado mediante la implementación de la metodología específica para el efecto.
9. Posterior a las conclusiones se elaboró la propuesta alternativa.

V. RESULTADOS Y DISCUSION

• ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS

Habiendo aplicado con éxito las encuestas directas en la ciudad de Guaranda y obteniendo importante información, es pertinente realizar el análisis de cada uno de los resultados que sustentan nuestra investigación.

Pregunta: Datos generales.

Datos: Edad.....

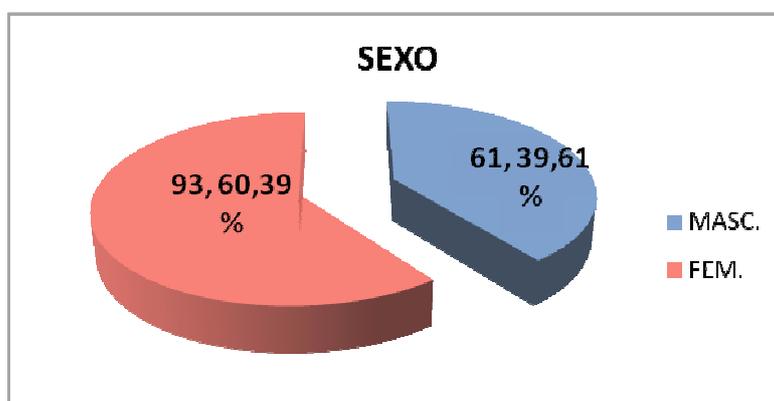
Sexo: Msc. Fem.

TABLA N° 6. DATOS GENERALES DEL ENCUESTADO.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EDAD (<i>Promedio</i>)	39,45	
MASC.	54,00	35,06%
FEM.	100,00	64,94%
TOTAL	154,00	100,00%

*FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS.
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.*

GRÁFICO # 1. SEXO.



*FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS.
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.*

ANALISIS.

En la tabla y el gráfico anteriores vemos información demográfica del encuestado. Esta información procesada ha arrojado los siguientes resultados:

Edad.- La edad promedio de los encuestados es de 39,45 años esto debido a que la mayoría de personas encuestadas eran adultos mayores y de la tercera edad, pues en los momentos de la investigación el periodo lectivo de la sierra se encontraba en receso provocando el ausentismo de personas menores de 30 años.

Sexo.- Estos datos importantes de demografía reflejan que la población femenina participa con un 60,39% correspondiente a 93 personas, mientras que el restante 39,61%, 61 personas, corresponde a la población masculina. Este comportamiento se ajusta a la realidad muy particular de la estadística poblacional, pues la población femenina con 7'017.839, según las proyecciones de crecimiento poblacional nacional que realiza el INEC a partir del último censo del año 2001, es mayor a la masculina con 6'987.606²⁷.

Por otra parte, desde este punto podemos mencionar ya la falta de promoción de la gastronomía Guarandeña que se debe al desconocimiento de la misma por parte de las nuevas generaciones, así lo sostienen las mismas personas encuestadas, sin embargo notamos que la población femenina mayor de 40 años posee dichos conocimientos puesto que desde las épocas precolombinas las mujeres estaban encargadas de las labores del hogar y en especial de la preparación de los alimentos²⁸.

²⁷ INEC. Estructura según VI Censo de Población y Vivienda.

²⁸ La Cocina Ecuatoriana, Artículo, CODESO, www.codeso.com/turismoecuador.html

Pregunta N° 1.

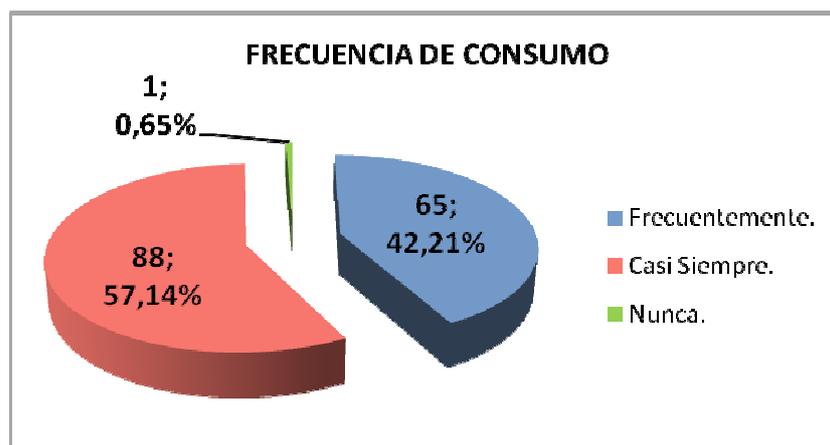
¿Con qué frecuencia consume platos típicos del Ecuador?

TABLA N° 7. FRECUENCIA DE CONSUMO.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frecuentemente.	65	42,21%
Casi Siempre.	88	57,14%
Nunca.	1	0,65%
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO # 2. FRECUENCIA DE CONSUMO.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

La frecuencia de consumo tiene mucha relevancia puesto que permite conocer en un nivel muy aceptable el comportamiento de la demanda de ciertos productos y servicios, permite por otra parte, desarrollar estrategias de mercadeo en función de las necesidades de consumo en razón de tiempo y cantidades²⁹.

En este caso no es la excepción, la frecuencia de consumo de comida tradicional de la provincia Bolívar nos brinda los siguientes resultados: un total de 88 encuestados manifestaron que consumen comida típica de Bolívar Casi siempre, lo que representa un 57,14%; 65 personas correspondientes al 42,21% de los encuestados, consumen platos típicos locales Frecuentemente; y la diferencia, 1 persona, correspondiente al 0,65%, manifestó que nunca consume platos típicos de la región.

Los datos mostrados en la tabla y gráfico anteriores revelan información que se ajusta con mucha veracidad al comportamiento sobre los niveles de consumo que se dan de comida típica regional y local tanto en tiempo y cantidades.

El análisis de la frecuencia de consumo tiene que ver también con los gustos y preferencias pues la gastronomía en su expresión más amplia refleja que ésta no sólo tiene relación con la comida, sino también con las distintas culturas que existen en la tierra. Ya que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de un país. Por lo mismo es que podemos señalar, que cada país, y dentro de éste cada región, posee su propia gastronomía. Todas estas expresiones culinarias se han ido popularizando, con el correr de los años, debido no sólo a que sus inmigrantes las han introducido por todo el mundo, sino que también por su excelencia en la preparación de diversos platos. Platos que han logrado imponerse, en los distintos paladares nacionales³⁰.

²⁹ www.usuarios.lycos.es/economiasil/cap106.htm

³⁰ De Chef a Chef "Siglos de buen gusto", Revista Nestlé, n° 1 año 2001.

Pregunta N° 2.

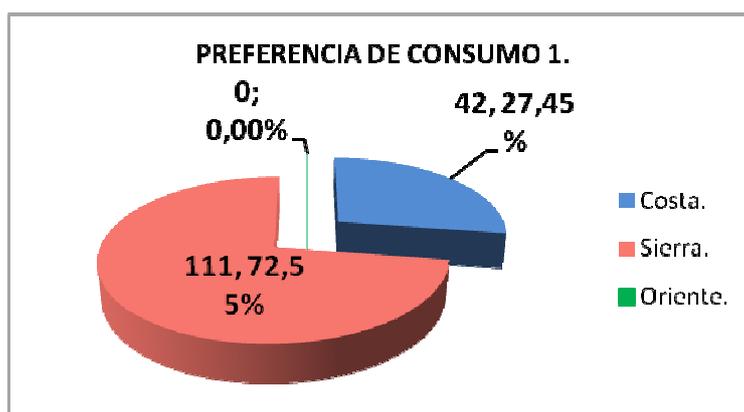
¿Qué comida típica prefiere?

TABLA N° 8. PREFERENCIA DE CONSUMO I.

VARIABLES	FRACUENCIA	PORCENTAJE
Costa.	42	27,45%
Sierra.	111	72,55%
Oriente.	0	0,00%
	153	
<i>RESPUESTAS NO VALIDAS³¹.</i>	<i>1</i>	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO # 3. PREFERENCIA DE CONSUMO I.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

³¹ Las respuestas no validas se refieren a aquellas en las que los encuestados escogieron dos o más opciones de respuestas o dieron el mismo valor a varias de ellas lo cual no es posible tabular en preguntas cerradas.

ANALISIS.

La idiosincrasia es la manera de ser que caracteriza a las personas que pertenecen a un determinado grupo social. Identifica claramente similitudes de comportamiento así como también sus gustos y preferencias³².

Así pues, se analiza en nuestra investigación este importante aspecto donde los principales resultados son los siguientes: 111 encuestados manifestaron que prefieren consumir comida típica de la región Sierra lo que representa un 72,55% de la muestra aplicada; la comida típica de la región Costa es preferentemente consumida por el 27,45% de los encuestados, 42 personas; y la diferencia, o sea, el 0%, correspondiente a 0 personas, representa la preferencia por el consumo de platos típicos de la región Oriental, en este punto podemos decir que este resultado, en cuanto a la comida típica del oriente, se debe al desconocimiento de la misma por parte de la mayoría de personas en los diferentes lugares del país, esto a su vez creemos que se debe a la falta de difusión y promoción de la cultura gastronómica de las diferentes culturas etnico-ancestrales de nuestros pueblos.

Los gustos y preferencias que tienen las personas en relación al consumo de algo en particular, es afectado por variables socio-económicas como la edad, ocupación, educación, rasgos culturales, moda, etc. y brinda información relevante sobre el posicionamiento que tiene el producto dentro del colectivo general³³.

Esta información nos da la pauta para desarrollar estrategias de promoción y difusión de la comida típica de Guaranda y Bolívar con un mayor y mejor enfoque, orientando los esfuerzos precisamente a la atención de aquellos aspectos por los cuales las personas consumen mayoritariamente dichos platos típicos.

³² <http://diccionario.babylon.com/idiosincrasia>.

³³ usuarios.lycos.es/economiasil/cap106.htm

Pregunta N° 3.

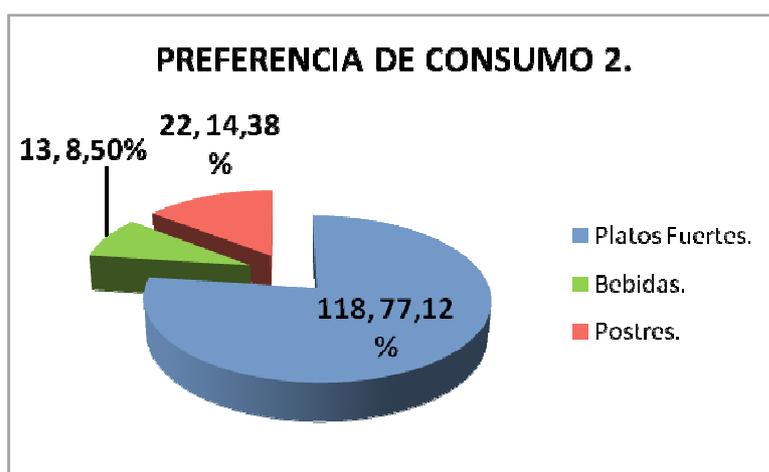
¿Si alguna vez consumió platos típicos de la sierra, cuál fue el de su preferencia?

TABLA N° 9. PREFERENCIA DE CONSUMO II.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Platos Fuertes.	118	77,12%
Bebidas.	13	8,50%
Postres.	22	14,38%
	153	
<i>RESPUESTAS NO VALIDAS.</i>	<i>1</i>	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO # 4. PREFERENCIA DE CONSUMO II.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

La pregunta número 4 profundiza un poco más los datos en cuanto a preferencia de consumo. En este caso, partiendo de la pregunta anterior en la que tenemos información sobre la comida típica ecuatoriana en las tres principales zonas geográficas. Ahora se recaba información sobre los platos típicos de la región sierra considerándolos en tres aéreas muy bien diferenciadas, estas son: Platos Fuertes, Bebidas y Postres.

Aquí los resultados reflejan que de un total de 154 encuestados, se obtuvo 153 respuestas validas, de ellas 118, que representan un 72,12%, manifiestan que prefieren consumir Platos Fuertes, esto es ají de cuy, hornado, fritada, etc. un total de 22 personas, que representa el 14,38% de encuestados, dicen que prefieren consumir los Postres como el dulce de calabazo, los tamales, chigüiles, choclotandas (*más conocidas como Humitas*), etc. la diferencia corresponde a 13 personas, 8,50% de encuestados, quienes aseguraron que prefieren las Bebida típicas de la región, entre ellas la famosa chicha de jora, el muy conocido trago pájaro azul, entre otras más.

El confirmar la preferencia por los platos típicos fuertes tiene mucho que ver con la forma de prepararlos que los hacen muy apetecibles y mayormente consumidos. Los platos ecuatorianos están muy condimentados: ají, achiote, cebollas, albahaca, laurel, etc. El ají es quizás el condimento más típico de Ecuador y el ají de cuy (*el cuy es una especie de conejillo de indias*) es un ejemplo tradicional³⁴.

Esta información profundiza en cuanto a niveles de preferencia que tienen los consumidores por la comida típica nacional y específicamente de la sierra. Con esta información es posible también desarrollar estrategias de oferta, promoción y difusión de la comida típica de Guaranda y Bolívar.

³⁴ www.codeso.com/turismoecuador.html

Pregunta Nº 4.

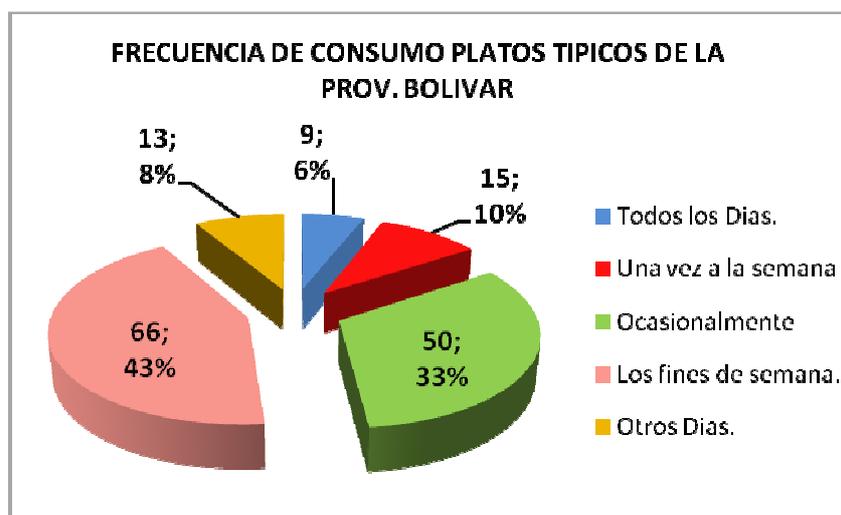
¿Con qué frecuencia consume los platos típicos de la provincia de Bolívar?

TABLA Nº 10. FRECUENCIA DE CONSUMO PLATOS TIPICOS DE LA PROV. BOLIVAR.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Todos los Días.	9	5,88%
Una vez a la semana	15	9,80%
Ocasionalmente	50	32,68%
Los fines de semana.	66	43,14%
Otros Días.	13	8,50%
	153	
<i>RESPUESTAS NO VALIDAS</i>	<i>1</i>	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO Nº 5. FRECUENCIA DE CONSUMO PLATOS TIPICOS DE LA PROV. BOLIVAR.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS

ANALISIS.

La pregunta número 5 nuevamente recaba información sobre la frecuencia de consumo. En este caso en función solamente de la comida típica de la provincia Bolívar.

Con ello, los resultados más relevantes se muestran a continuación: de un total de 154 encuestados, 153 son las respuestas validas y de ellas 66, que representan el 43%, muestran que las personas indagadas consumen platos típicos de la región con mayor frecuencia los Fines de semana; y 50 personas, o sea el 33% de los encuestados, manifiestan que consumen estos productos Ocasionalmente; la diferencia corresponde a Una vez a la semana, Otros días y Todos los días.

Esta información permite conocer a profundidad cual es la periodicidad con que las personas consumen los platos típicos de la ciudad de Guaranda, en este caso los fines de semana puesto que salen de paseo con amigos y/o familiares a distintos destinos de la provincia por ejemplo a la ciudad de Chimbo que es uno de los lugares donde se puede adquirir y consumir platos típicos de la región, en estos lugares preferentemente preparan recetas auténticas y ancestrales, son lugares donde se prepara y oferta las bebidas y comidas típicas de Guaranda y la provincia de Bolívar son entre otros: el Pájaro Azul, las tortillas de tiesto (*asadas*), el seco de cuy, el hornado en horno de leña, y el dulce de zambo, que se puede encontrar en los restaurantes típicos, mercados y otros³⁵.

³⁵ http://www.viajandox.com/bolivar/boli_sanmiguel_carnaval.htm

Pregunta N° 5.

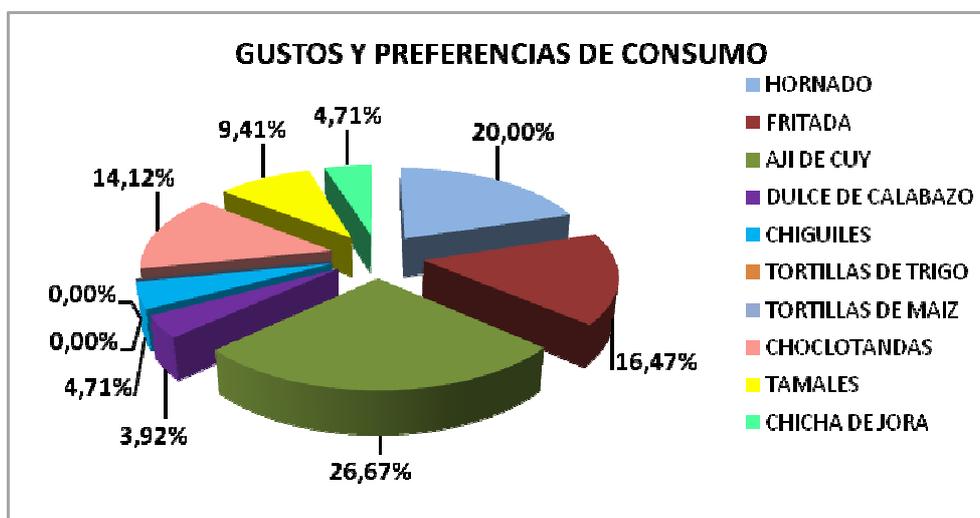
¿Del siguiente listado valore las opciones de respuesta del 1 al 10 según el grado de preferencia que usted tenga, donde 1 es el de menor preferencia y 10 el de mayor preferencia?

TABLA N° 11. GUSTOS Y PREFERENCIAS DE CONSUMO.

VARIABLES	FRECUENCIA	%	PONDERACIÓN %
HORNADO	29	34,69%	20,00%
FRITADA	24	28,57%	16,47%
AJI DE CUY	39	46,26%	26,67%
DULCE DE CALABAZO	6	6,80%	3,92%
CHIGUILES	7	8,16%	4,71%
TORTILLAS DE TRIGO	0	0,00%	0,00%
TORTILLAS DE MAIZ	0	0,00%	0,00%
CHOCLOTANDAS	21	24,49%	14,12%
TAMALES	14	16,33%	9,41%
CHICHA DE JORA	7	8,16%	4,71%
	147	173,47%	
<i>RESPUESTAS NO VALIDAS</i>	7		
TOTAL	154		100%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO # 6. GUSTOS Y PREFERENCIAS DE CONSUMO.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

Con la pregunta # 6 se obtiene información sobre el nivel de preferencia que tienen las personas sobre varios productos, en este caso los principales platos típicos de la región. La pregunta sugiere responder dando una calificación del 1 al 10 de acuerdo al nivel de preferencia o gusto que tiene la persona por un determinado plato típico, así pues se ve una lista de 10 platos autóctonos de la provincia.

En la tabla anterior tenemos un resumen de la tabulación y procesamiento de los datos recolectados en dicha pregunta cuyos resultados más importantes se detalla a continuación:

De un total de 154 personas encuestadas, el 26,67% manifiesta que tiene preferencia por el consumo de Ají de cuy, el 20% corresponde al Hornado, la Fritada con el 16,47%; luego tenemos a las Choclotandas o Humitas con un 14,12% y siguiendo el orden de preferencia con el 9,41% los tradicionales y famosos Tamales, la diferencia de datos corresponden a los Chigüiles, la Chicha de Jora, el Dulce de Calabazo o Dulce de Zambo y las Tortillas de maíz y Tortillas de trigo, también conocidas como “Tortillas de tiesto”.

Con respecto a los chigüiles, éstos son mayormente consumidos en la época de carnaval puesto que ahí coincide la temporada en la que las plantas de maíz brindan una excelente calidad de hojas. Estas hojas son un insumo indispensable en las que se envuelve la preparación hecha de harina de maíz. Los chigüiles son un plato tradicional de Guaranda y toda la provincia muy apetecidos por los turistas nacionales y extranjeros que visitan estas tierras en épocas de carnaval. Por otra parte la chicha de jora, es también una preparación de maíz en la que la fermentación juega un papel preponderante, el proceso merece una explicación muy amplia, por ello no entrare en detalles, en el presente análisis debo anotar que esta exquisita bebida tradicional de la provincia Bolívar tiene varios siglos entre la costumbre culinaria indígena de la

zona y también es preparada y consumida preferentemente en las fiestas de carnaval en toda la provincia en especial en las localidades de San Miguel, Chimbo y Guaranda, casi no es preparada de manera comercial sino más bien en los hogares para brindar a amigos y familiares que se reúnen y participan de las diferentes tradiciones carnavaleras³⁶.

Los Gustos y preferencias de consumo de un grupo de productos y servicios busca mostrar lo que más prefiere la gente consumir, y en este caso la gente prefiere consumir el hornado, ají de cuy o choclotandas más que las tortillas de trigo o maíz puesto que estas son encontradas con bastante facilidad y a muy bajo precio en cualquier lugar de la provincia (*en mercados, puestos de la calle, plazas, ferias, etc.*) en cambio platos fuertes y otros postres exquisitos y hasta exóticos no se los encuentra con facilidad o sino el precio es muy elevado. De igual manera que en los platos típicos que obtuvieron mayor votación en este estudio, las tortillas de tiesto cuentan con gran acogida y gusto por parte de propios y extraños.

³⁶ http://www.viajandox.com/bolivar/boli_sanmiguel_carnaval.htm

Pregunta N° 6.

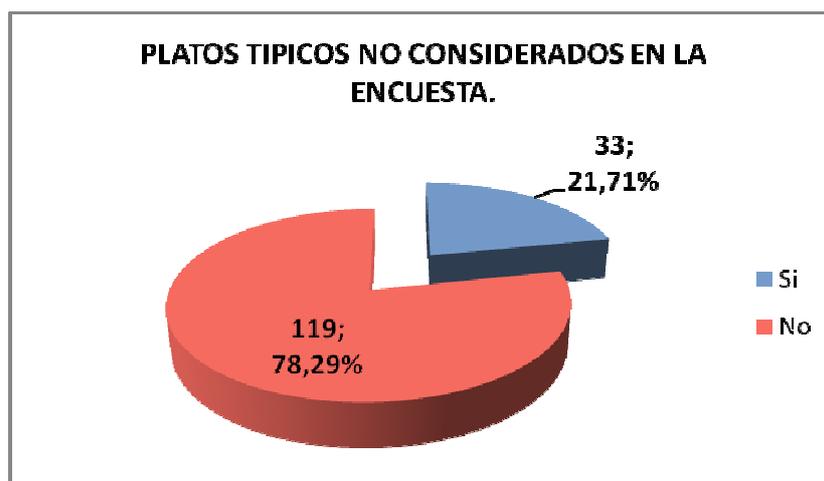
¿Conoce otros platos típicos que no hayan sido mencionados en la pregunta anterior?

TABLA N° 12. PLATOS TIPICOS NO CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.

VARIABLES	FRACUENCIA	PORCENTAJE
Si	33	21,71%
No	119	78,29%
	152	
<i>RESP. NO VALIDAS</i>	2	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO N° 7. PLATOS TIPICOS NO CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

Con esta pregunta lo que se busca es que las personas aporten con ciertos platos típicos que por motivos de cantidad y complejidad del estudio no se consideraron en la encuesta. Por ello se verán analizadas dos partes muy relacionadas entre sí, la primera que la tenemos en la tabla y gráfico anteriores y la segunda que será analizada consecutivamente.

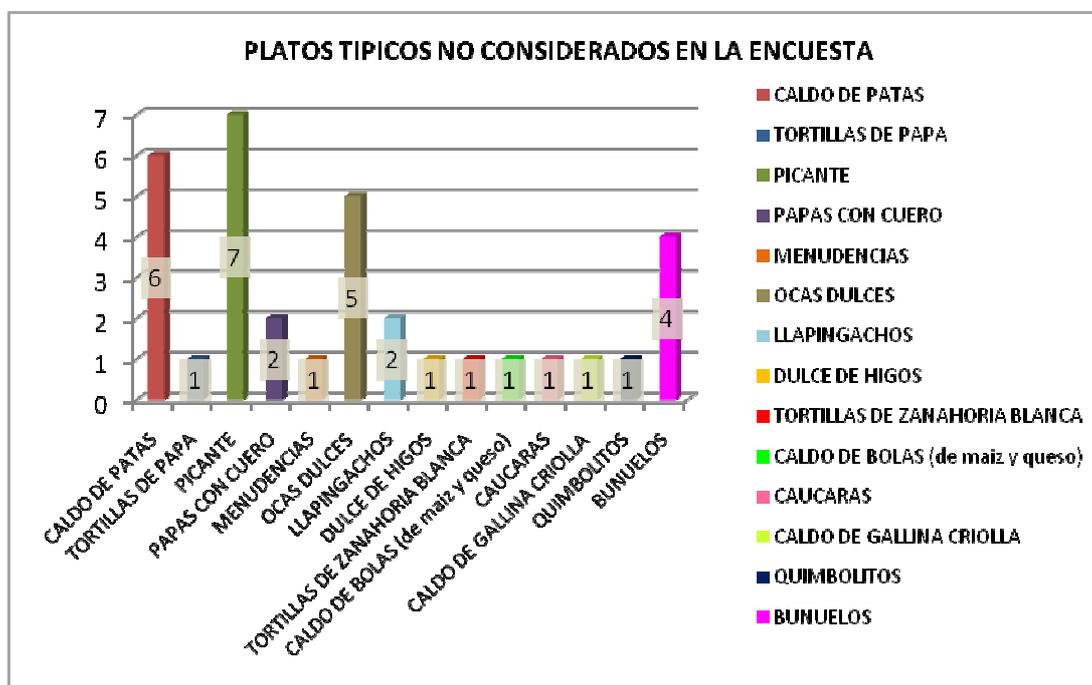
Los resultados de la pregunta 6 se detallan a continuación: de un total de 154 respuestas, 152 son validas y de ellas 119, que corresponden al 78,29%, representan las respuestas que muestran que No existen otros platos a ser anotados en la encuesta, mientras que la diferencia, o sea, 33 respuestas, correspondiente al 21,71%, muestran que Si se debieron considerar en la encuesta otros platos típicos. Así las personas que respondieron Si sugirieron algunos que se analizan a continuación.

TABLA Nº 13. PLATOS TIPICOS SUGERIDOS POR LOS ENCUESTADOS Y QUE NO FUERON CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.

PLATOS.	TABULACION							TOTAL	%
CALDO DE PATAS	1	1	1	1	1	1		6	18%
TORTILLAS DE PAPA	1							1	3%
PICANTE	1	1	1	1	1	1	1	7	21%
PAPAS CON CUERO	1	1						2	6%
MENUDENCIAS	1							1	3%
OCAS DULCES	1	1	1	1	1			5	15%
LLAPINGACHOS	1	1						2	6%
DULCE DE HIGOS	1							1	3%
TORTILLAS DE ZANAHORIA BLANCA	1							1	3%
CALDO DE BOLAS (de maíz y queso)	1							1	3%
CAUCARAS	1							1	3%
CALDO DE GALLINA CRIOLLA	1							1	3%
QUIMBOLITOS	1							1	3%
BUÑUELOS	1	1	1	1				4	12%
TOTAL								34	100%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRÁFICO # 8. PLATOS TÍPICOS NO CONSIDERADOS EN LA ENCUESTA.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANÁLISIS.

De las 33 respuestas que muestran que si se debió considerar en la encuesta otros platos tradicionales sugirieron varios de ellos que podemos ver en la TABLA N° 8 y claramente analizados en el gráfico # 8 adjunto.

Se analiza a través de puntos que consisten en contabilizar el número de veces que fue sugerido cada uno, así pues vemos a El Picante con 7 puntos, al Caldo de patas con 6 puntos, con 5 las Ocas dulces, con 4 puntos vemos a los Buñuelos (*son muy tradicionales en época de navidad*); con 2 puntos a los Llapingachos y las Papas con cuero; y finalmente con 1 punto Dulce De Higos, Tortillas de zanahoria blanca, Caldo de bolas (*de maíz y queso*), Caucarás, Caldo de gallina criolla, Quimbolitos, Tortillas de papa y El caldo de Menudencias.

Aquí debemos mencionar un elemento indispensable que sugirieron los encuestados, el Ají, manifiestan pues que este producto es el ingrediente especial que no se puede pasar por alto pues le da a las comidas el toque especial y autóctono no solo de esta provincia sino de todo el Ecuador y en general de Latinoamérica, coincidiendo este criterio con muchos estudios anteriores a cerca de la gastronomía nacional³⁷.

Todos estos platos típicos también son autóctonos de la provincia Bolívar y muchos son preparados y expendidos en restaurantes y mercados, se los encuentra también siendo preparados y consumidos en los hogares.

³⁷ La Cocina Ecuatoriana, Artículo, CODESO, www.codeso.com/turismoecuador.html

Pregunta N° 7.

¿Cree usted que se está perdiendo la costumbre de consumir platos típicos de Guaranda?

TABLA N° 14. SE ESTÁ PERDIENDO LA TRADICION EN GUARANDA?

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si.	44	28,76%
No.	109	71,24%
	153	
<i>RESP. NO VALIDAS.</i>	<i>1</i>	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 9. SE ESTÁ PERDIENDO LA TRADICION EN GUARANDA?



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

En la tabla y gráfico anteriores se muestran los resultados obtenidos en la pregunta # 7, la que busca recoger el criterio de las personas en cuanto a si se está o no perdiendo la tradición de preparar y consumir platos típicos del cantón y provincia. Dichos resultados se analizan a continuación: de 154 encuestas aplicadas, en esta pregunta se tabuló un total de 153 respuestas validas de las cuales 109, que representa el 71,24%, muestran que No se está perdiendo la tradición de consumir platos típicos de la provincia y en especial de la ciudad de Guaranda; mientras que 44 personas, que representa el 28,76% de respuestas validas, manifiestan que Si se está perdiendo la tradición o costumbre de consumir platos típicos locales.

Quienes manifiestan que se está perdiendo las tradiciones argumentan como principal causa la falta de promoción de los atractivos turístico-gastronómicos de la región lo que hace que no sean muy conocidos varios platos típicos locales pero que aun así existen una pequeña cantidad de hogares, restaurantes, hoteles, mercados y puestos ambulantes y de la calle en donde se mantiene la tradición.

Al considerar el resultado de la primera pregunta referente a la edad de los encuestados, podemos decir que el criterio tiene mucha relación con la media obtenida en dicha pregunta, pues las personas que consideran que se está perdiendo la tradición en la provincia y especialmente en Guaranda, son adultos mayores y de la tercera edad, quienes con mucha razón supieron afirmar que la causa principal es *“porque a las mujeres de hoy ya no les gusta cocinar”*³⁸ al suceder este fenómeno es importante aportar con iniciativas que ayuden a rescatar y mantener vivas dichas tradiciones para que sean promocionadas y ofertadas a los turistas nacionales y extranjeros.

³⁸ Criterio muy personal de las personas encuestadas en cuanto a la falta de compromiso por conservar y fomentar las tradiciones culinarias de la provincia.

Pregunta N° 8.

¿Sabe usted de algún plato típico que ya no se consume en la actualidad y cuál es este?

TABLA N° 15. PLATO TIPICO QUE YA NO SE CONSUME ACTUALMENTE.

VARIABLES	FRACUENCIA	PORCENTAJE
Si.	7	4,58%
No.	146	95,42%
	153	
RESP. NO VALIDAS.	1	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 10. PLATO TIPICO QUE YA NO SE CONSUME ACTUALMENTE.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS

ANALISIS.

Existe el criterio de un grupo de personas que dice que hay platos típicos de la región que ya no se consume en la actualidad, tiene mucha relación con las preguntas anteriores, pero más que el hecho de que hayan desaparecido está el hecho que ya no se los prepara a menudo como solía hacerse hace 20, 30, 50 o más años atrás.

Por ello la pregunta número 8 recoge el criterio que tienen las personas frente a este tema. En ella se analiza primero si existe o no algún plato típico de la región que ya no se consume actualmente y en segundo plano, cuáles son esos platos.

Así pues se observan los resultados siguientes: de un total de 154 encuestas aplicadas, en esta pregunta, se obtuvieron 153 respuestas validas, de ellas 146 que corresponden al 95,42%, manifiestan que No existe ningún plato típico de la provincia y en particular de Guaranda que actualmente ya no se consume, mientras que 7 personas, 4,58% de las respuestas validas, aseguran que Si existen platos típicos locales que ya no se preparan y consumen.

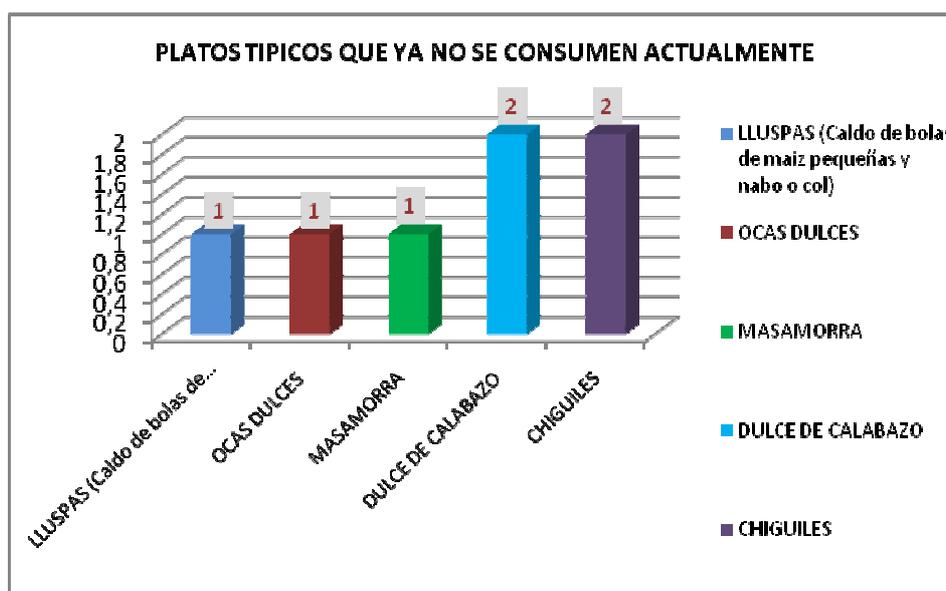
En la tabla y grafico siguientes podemos ver un detalle y análisis de los platos típicos que las personas encuestadas aportaron como los principales que hoy poco o nada se consume.

TABLA N° 16. PLATOS TIPICOS QUE YA NO SE CONSUMEN ACTUALMENTE.

PLATOS.	TABULACION				TOTAL	%
LLUSPAS (Caldo de bolas de maíz pequeñas y nabo)	1				1	14,29%
OCAS DULCES	1				1	14,29%
MAZAMORRA	1				1	14,29%
DULCE DE CALABAZO	1	1			2	28,57%
CHIGUILES.	1	1			2	28,57%
TOTAL					7	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 11. PLATOS TIPICOS QUE YA NO SE CONSUMEN ACTUALMENTE.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS

En la tabla y gráfico anteriores se analiza algunos platos típicos que aportaron las personas encuestadas, quienes consideraron que si existen platos típicos locales que ya no se consume. Se valora por puntos de acuerdo a las veces que fueron mencionados cada uno de ellos, así tenemos que con 2 puntos al Dulce de calabazo y los Chigüiles, son recetas ancestrales que en la actualidad poco o nada se prepara y consume debido a que ya no hay personas que los preparen, mientras que con 1 punto las “Lluspas”, las Ocas dulces y la Mazamorra son recetas ancestrales que ya no se consume hoy o que por lo menos se lo hace muy poco en algunos hogares del campo en donde solamente las mujeres adultas mayores y de la tercera edad los preparan pero su preocupación esta precisamente en que poco a poco se va perdiendo la tradición debido a que no hay personas que deseen continuar con ella, así mismo sugieren que se promocióne no solo los platos preparados listos para el consumo sino también que se promocióne y difunda la forma correcta como se los debe hacer para que no se pierda la tradición.

La mayoría de estos platos tienen su base de preparación en productos como el maíz, papas, porotos, pues los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas³⁹.

³⁹ La Cocina Ecuatoriana, Artículo, CODESO, www.codeso.com/turismoecuador.html

Pregunta N° 9.

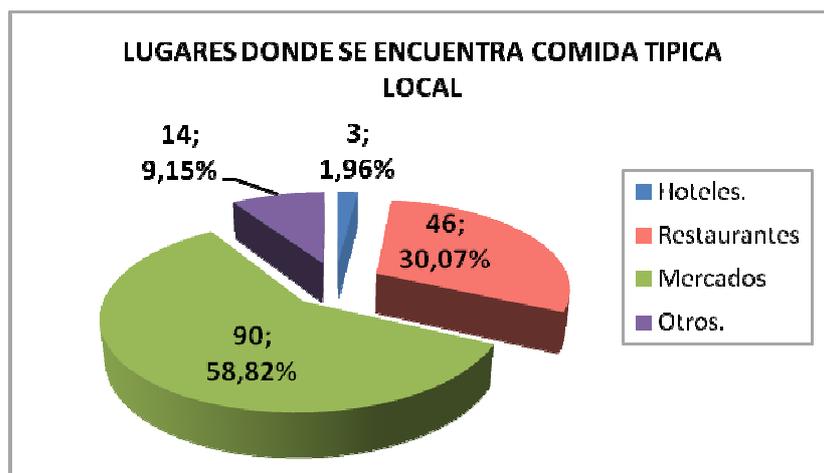
¿Señale lugares donde se puede encontrar comida típica de Guaranda?

TABLA N° 17. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hoteles.	3	1,96%
Restaurantes	46	30,07%
Mercados	90	58,82%
Otros.	14	9,15%
	153	
<i>RESP. NO VALIDAS.</i>	<i>1</i>	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 12. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

En la pregunta número 9 la intención es obtener datos claros de cuáles son los lugares donde se encuentra (*prepara y consume*) comita típica de Bolívar y especialmente de Guaranda. Al igual que en preguntas anteriores el análisis de ésta consta de dos partes relacionadas entre sí, esto nos brinda mayor veracidad y profundidad en el tema.

Los resultados más importantes son los siguientes: de 153 respuesta validas sobre 154 encuestas aplicadas, 90 personas que corresponde al 58,82% muestran que se encuentran paltos típicos con mayor frecuencia en los Mercados y el 30,07% que representa las respuestas de 46 personas, dicen que se encuentra con mayor frecuencia comida típica local en los Restaurantes, la diferencia corresponde a Hoteles y Otros lugares.

Como vemos, los mercados populares son los lugares en los que convergen mayoritariamente las personas de clase media y baja pues en ellos se encuentran productos de primera necesidad a precios generales⁴⁰, esto no es excepción en la ciudad de Guaranda, por otra parte los restaurantes de comida típica son muy frecuentados; en Guaranda el restaurante más representativo y tradicional es sin duda El Café Bar “La Casa Vieja” de la familia López Del Salto que funciona en una casa antigua construida a fines del siglo XVIII⁴¹.

En este punto debemos analizar la opción de respuesta **Otros** que cuenta con el 9,15% de respuestas sobre el total, en la que las personas encuestadas supieron brindarnos datos importantes sobre los sitios donde ellos consideran que se encuentra (*prepara y consume*) con mayor frecuencia y cantidad comida típica local. Para ello veremos la tabla y grafico siguientes:

⁴⁰ Modulo gerencia comercial, Ing. Edwin Pombosa. FADE-ESPOCH, 2008.

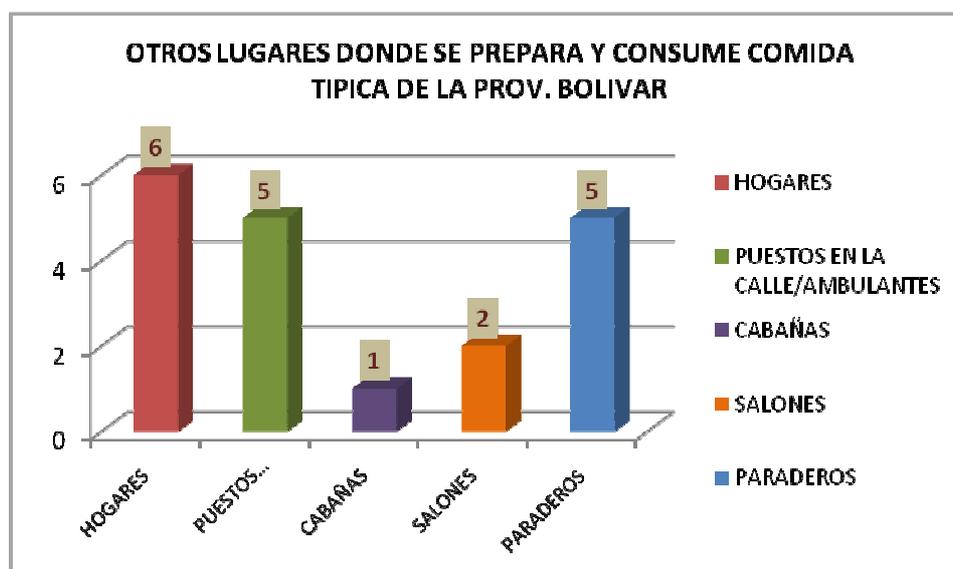
⁴¹ www.Turismoguaranda.com

TABLA N° 18. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL.

PLATOS.	TABULACION						TOTAL	%
HOGARES	1	1	1	1	1	1	6	31,58%
PUESTOS EN LA CALLE/AMBULANTES	1	1	1	1	1		5	26,32%
CABAÑAS	1						1	5,26%
SALONES	1	1					2	10,53%
PARADEROS	1	1	1	1	1		5	26,32%
TOTAL							19	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 13. LUGARES DONDE SE ENCUENTRA COMIDA TIPICA LOCAL.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

Aquí tenemos los resultados obtenidos en la pregunta 9 de las personas que respondieron la opción de respuesta Otros, y los lugares que ellos sugirieron se detallan en la tabla anterior (#13) y se observa el análisis en el gráfico. De la misma manera que en preguntas anteriores se da puntos en función a las veces que fueron sugeridas las variables aportadas por los encuestados.

Dentro de las sugerencias aportadas tenemos a los Hogares con 6 puntos, consideran los encuestados que en ellos todavía se prepara comida realmente típica de la zona, preparada con mucho de las tradiciones antiguas aunque sea para el consumo de familiares y amigos no con fines comerciales. Luego tenemos a los Paraderos y Puestos en la calle y Vendedores ambulantes con 5 puntos, lugares donde también se puede consumir platos típicos locales con mayor frecuencia, de buena calidad y a precios muy módicos.

Ahora vemos que los Salones con 2 puntos también son lugares donde se puede consumir muchos de los platos típicos de la provincia y ciudad; finalmente los encuestados manifestaron que en las Cabañas turísticas se puede encontrar comida típica muy buena.

La idiosincrasia de los ecuatorianos en su gran mayoría tiene que ver mucho con su condición socio-económica (*clase media y baja en un 80%*), por ello es que frecuentemente van a lugares turísticos accesibles (*relativamente económicos*)⁴².

⁴² “Oportunidades de negocios con Ecuador y Venezuela: consumo, economía y comercio, normas técnicas, logística y aspectos legales” CORPOAL, Febrero 2006.

Pregunta N° 10.

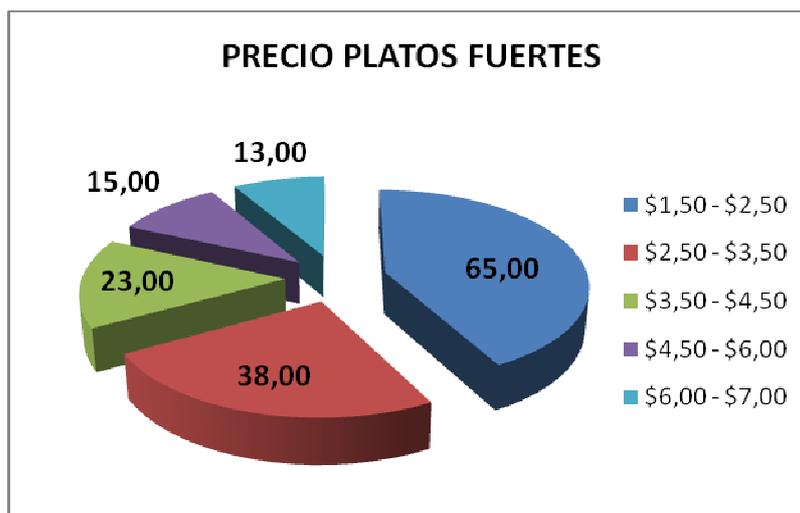
¿Para el consumo de platos típicos fuertes, como el hornado, la fritada, el ají de cuy, cuánto estaría dispuesto a pagar. Marque con una X las opciones de respuesta?

TABLA N° 19. ANALISIS DE PRECIOS – Platos Fuertes.

PRECIOS	FRECUENCIA
\$1,50 - \$2,50	65,00
\$2,50 - \$3,50	38,00
\$3,50 - \$4,50	23,00
\$4,50 - \$6,00	15,00
\$6,00 - \$7,00	13,00
TOTAL	154,00

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 14. ANALISIS DE PRECIOS – Platos Fuertes.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS

ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

Dentro de un estudio de mercado, cualquiera sea su propósito, es importante obtener información relevante de los precios del producto y/o servicio sujeto a investigación y que la gente está dispuesta a pagar sabiendo que el precio es principalmente el monto monetario de intercambio asociado a la transacción que incluye forma de pago, descuento, etc. ⁴³.

Así nos encontramos con la pregunta número 10 en la que se analiza los precios para los platos fuertes como hornado y ají de cuy obteniendo los siguientes resultados: de 154 encuestados, 65 pagarían entre \$1,50 y \$2,50; 38 personas entre \$2,50 y \$3,50; 23 entre \$3,50 y \$4,50; mientras que la diferencia pagaría entre \$4,50 y \$7,00. Con la información analizada se tiene un conocimiento los más real sobre el precio promedio por porción personal de este tipo de platos típicos, el cual es de \$2,50 puesto que la mayoría de personas no pagarían más de esa cantidad.

⁴³ Modulo gerencia comercial, Ing. Edwin Pombosa, FADE-ESPOCH, 2008.

Pregunta N° 11.

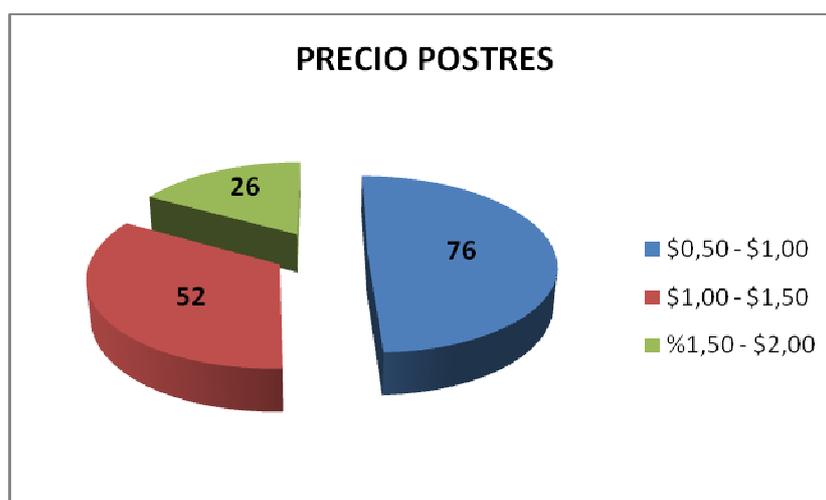
¿Para el consumo de postres típicos como el dulce de calabazo, chigüil, tamal, tortilla de maíz, tortilla de trigo, choclotandas, cuánto estaría dispuesto a pagar. Marque con una X las opciones de respuesta?

TABLA N° 20. ANALISIS DE PRECIOS – Postres típicos.

PRECIOS	FRECUENCIA
\$0,50 - \$1,00	76
\$1,00 - \$1,50	52
\$1,50 - \$2,00	26
TOTAL	154

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 15. ANALISIS DE PRECIOS – Postres típicos.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

En la tabla y grafico anteriores vemos un detalle y análisis de los precios sugeridos para la porción personal de postres típicos locales (*un chigüil, una humita, un tamal, una porción de dulce de calabazo, etc.*), de donde el resultado muestra que de 154 personas encuestadas, 76 pagarían entre \$0,50 y \$1,00; 52 personas entre \$1,00 y \$1,50 mientras que la diferencia pagaría entre \$1,50 y \$2,00. De esta manera podemos anotar que el precio promedio oscila entre \$0,50 y \$1,00 por la porción de postre típico.

Los postres típicos de la provincia Bolívar son recetas ancestrales que han trascendido el tiempo y que en la actualidad aún es posible degustar de ellos, entre los más apetecidos están las choclotandas o humitas, los chigüiles, las tortillas de tiesto, el dulce de calabazo o zambo, los tamales, etc., etc., estos deliciosos postres por lo general se los sirve acompañados de alguna otra exquisitez local como el café hervido, pan hecho en horno de leña, queso, etc.⁴⁴.

De igual manera para el listado de precios presentado en la encuesta dentro de esta pregunta, se hizo el análisis de las variables obtenidas en la entrevista. Por otra parte el precio analizado anteriormente se ajusta también a la realidad del mercado, pues por lo general estos postres típicos son preparados en los restaurantes y el costo de producción de una unidad sugiere también un precio final bastante relacionado con el precio anotado anteriormente.

⁴⁴ http://www.viajandox.com/bolivar/boli_sanmiguel_carnaval.htm

Pregunta N° 12.

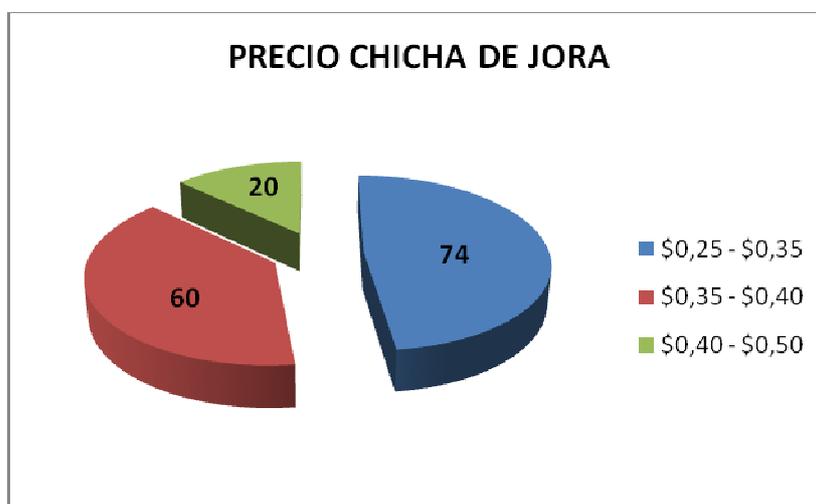
¿Para el consumo de bebidas típicas, como chicha de jora, cuanto estaría dispuesto a pagar. Marque con una X las opciones de respuesta?

TABLA N° 21. ANALISIS DE PRECIOS – Bebidas.

PRECIOS	FRECUENCIA
\$0,25 - \$0,35	74
\$0,35 - \$0,40	60
\$0,40 - \$0,50	20
TOTAL	154

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 16. ANALISIS DE PRECIOS – Bebidas.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS

ANALISIS.

El precio promedio por un vaso de esta bebida está entre \$0,25 y \$0,35 puesto que de 154 encuestados, 74 respondieron que pagarían no más de esa cantidad; 60 personas entre \$0,35 y \$0,40, mientras que la diferencia pagaría entre \$0,40 y \$0,50. Aquí debemos manifestar que el precio anotado también se ajusta al comportamiento general del mercado en cuanto a este tipo de bebidas, un precio generalizado asequible a todo público.

Las bebidas tradicionales de nuestro país también juegan un papel preponderante dentro de gastronomía. Muchas de ellas son el fruto del trajinar histórico de nuestro país pues tienen que ver muchísimo con la cultura de cada uno de los pueblos. Hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey⁴⁵.

En el caso de la provincia de Bolívar tenemos dos bebidas muy representativas y que una de ellas ha sido considerada en la encuesta aplicada: La Chicha de jora y el licor Pájaro azul.

La Chicha de Jora es una bebida exquisita tradicional de la época de carnaval que se hace de granos de maíz en cuya preparación la fermentación en recipientes de barro (Pondo) juega un papel muy importante, su sabor es muy agradable, es una bebida única que solo los habitantes de la provincia Bolívar saben preparar con niveles de perfección.

⁴⁵ La Cocina Ecuatoriana, Artículo, CODESO, www.codeso.com/turismoecuador.html

Pregunta N° 13.

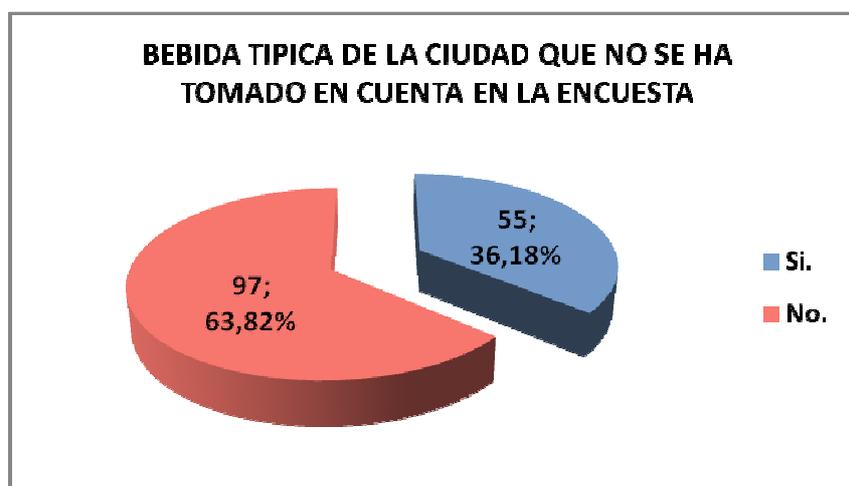
¿Conoce alguna bebida típica de la ciudad que no haya sido considerada en la pregunta anterior?

TABLA N° 22. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si.	55	36,18%
No.	97	63,82%
	152	
<i>RESP. NO VALIDAS.</i>	2	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 17. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

Algunos nombres de bebidas no se tomaron en cuenta por cantidad y tamaño de las preguntas, por ello, al igual que en preguntas anteriores, se busca el criterio de las personas sobre las bebidas que ellos creen se debió anotar también.

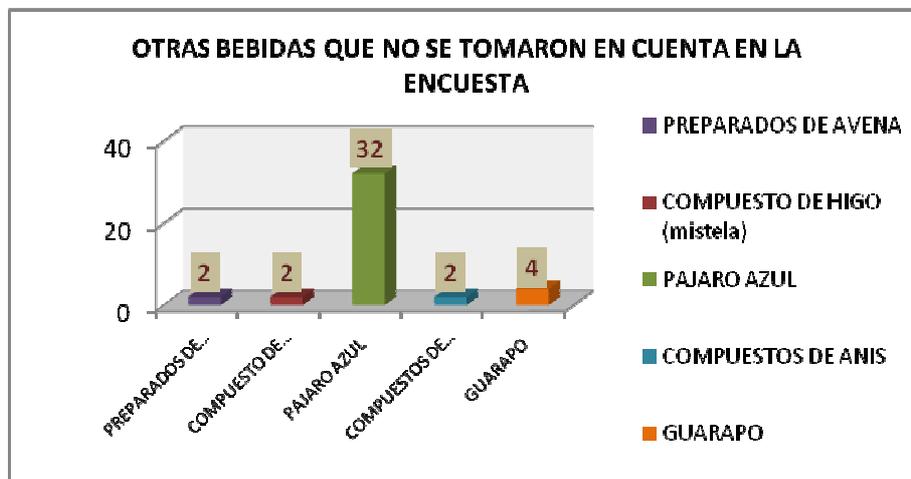
Así pues, tenemos que de un total de 154 encuestas aplicadas, 152 respuestas validas se obtuvieron en esta pregunta, de ellas 97 respuestas que corresponden al 63,82%, muestran que No existen otras bebidas típicas de la ciudad de Guaranda a ser tomadas en cuenta en la encuesta, mientras que el 36,18% que representa a 55 personas, expresa que Si existen bebidas típicas que no se han tomado en cuenta en la encuesta, estas bebidas que han sugerido los encuestados se analiza a continuación. Sin embargo, quienes dijeron que Si se debió anotar otras bebidas en la encuesta, sugirieron:

TABLA Nº 23. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA

PLATOS.	TABULACION							TOTAL	%
PREPARADOS DE AVENA	1	1						2	4,76%
COMPUESTO DE HIGO (mistela)	1	1						2	4,76%
PAJARO AZUL	1	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1	1	1	1		
	1	1	1	1				32	76,19%
COMPUESTOS DE ANIZ	1	1						2	4,76%
GUARAPO	1	1	1	1				4	9,52%
	TOTAL							42	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 18. BEBIDA TIPICA DE LA CIUDAD QUE NO SE HA TOMADO EN CUENTA EN LA ENCUESTA.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

En la tabla y grafico anteriores se muestran algunas bebidas donde se les dio una puntuación de acuerdo a las veces que fueron nombradas por los encuestados. De ahí que el licor Pájaro azul tiene 32 puntos siendo el que más veces fue sugerido, luego tenemos al Guarapo con 2 puntos, y finalmente los Preparados de avena, Compuestos de higo (*cuyo nombre propio es "Mistela"*) y los Compuestos de anís (*también conocidos como Anisados*).

El compuesto de higo o Mistela, es una bebida tradicional de algunos lugares de la provincia que consiste en una bebida a base de trago (*alcohol puro de caña de azúcar*) y hojas del árbol de higo fermentado durante un tiempo prudencial o necesario que se mezcla con agua azucarada (*agua hervida con azúcar*). Los compuestos de anís o Anisados, por otra parte, consisten en una preparación similar cuyo sabor característico es el del anís⁴⁶.

⁴⁶ Recetas que explicaron a breves rasgos varias personas encuestadas.

Pregunta N° 14.

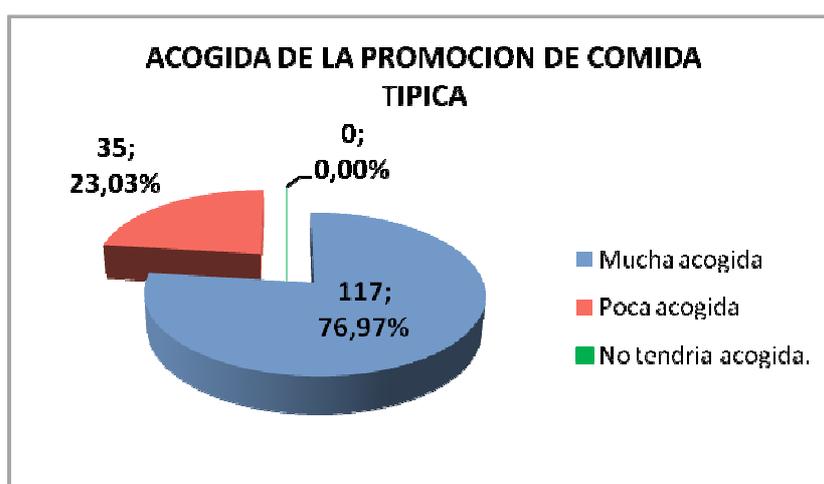
¿Considera que el promocionar la comida típica de Guaranda tendría acogida en la ciudad?

TABLA N° 24. ACOGIDA DE LA PROMOCION DE COMIDA TIPICA.

VARIABLES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mucha acogida	117	76,97%
Poca acogida	35	23,03%
No tendría acogida.	0	0,00%
	152	
RESP. NO VALIDAS.	2	
TOTAL	154	100,00%

FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

GRAFICO N° 19. ACOGIDA DE LA PROMOCION DE COMIDA TIPICA.



FUENTE: ENCUESTAS APLICADAS
ELABORACIÓN: Isabel Yumiseba.

ANALISIS.

La pregunta número 14 es la última de la encuesta y con ella buscamos recoger el criterio de las personas en cuanto a la acogida de la promoción de comida típica en la ciudad y en la provincia, el objetivo primordial del trabajo de tesis final. Promocionar aquellos atractivos gastronómico-turísticos de nuestro país debe ser un objetivo integral de todos los entes inmersos en el turismo nacional.

Por ello recogemos el criterio de las personas encuestadas sobre si creen o no que promocionar las tradiciones culinarias locales tendría éxito o no frente a la actual realidad del turismo nacional. De acuerdo al análisis estos fueron los resultados: de un total de 154 respuestas obtenidas, 152 son válidas y de ellas 117, que corresponde al 76,97%, muestran que la idea de promocionar la comida típica local en la ciudad tendría Mucha acogida; el 23,02%, que representa a 35 encuestados, sostiene que se tendría Poca acogida; y el 0%, o sea 0 personas, muestra que No tendría acogida.

Con este análisis queda claro que no solo tendría acogida la promoción de comida típica de la ciudad de Guaranda y la provincia Bolívar en general, sino que es una necesidad latente del turismo local, pues es muy delicada la situación actual debido a que si no hace nada al respecto desde los entes responsables de promocionar a nuestro país; su cultura y tradiciones, hasta los mismos actores directos del turismo (*empresas, restaurantes, hoteles, etc., turistas y comunidad en general*) se terminara perdiendo mucho de la tradición que hoy en día ya casi esta extinta.

- ESTANDARIZACIÓN DE RECETAS (RECETARIO TURÍSTICO-GASTRONÓMICO)

DESARROLLO DE PRODUCTOS TURÍSTICO – GASTRONÓMICOS DEL CANTÓN GUARANDA PROVINCIA DE BOLÍVAR 2008



INTRODUCCION.

La cultura turística gastronómica de nuestro país tiene muchas particularidades de acuerdo a cada región y cada pueblo. Su geografía, la cultura, la gastronomía, hacen de cada lugar ecuatoriano un tesoro por conocer. Guaranda, uno de sus principales cantones, apuesta a su crecimiento económico dando a conocer al mundo su cultura, la gastronomía del sector y sus fuentes naturales. En cada lugar del cantón es posible encontrar varias muestras de la riqueza culinaria única de la región y el país. No obstante hay desconocimiento, carente información y falta de promoción de la cultura gastronómica de Guaranda y la provincia de Bolívar.

Por ello el presente tiene como propósito promover el desarrollo de productos turístico-gastronómicos del cantón Guaranda, provincia de Bolívar para el año 2010, a través de un recetario Turístico Gastronómico como propuesta frente a la problemática diagnosticada. Todo esto apoyado por los resultados de una investigación profunda y coherente que a su vez se sustenta en aportes

teóricos y conceptos fundamentales que contribuyen positivamente con la difusión y promoción de las tradiciones gastronómicas del Guaranda y Bolívar.

OBJETIVOS

GENERAL

Dar a conocer la cultura gastronómica de la ciudad de Guaranda y la provincia Bolívar como parte importante del turismo local.

ESPECÍFICOS.

Presentar al turista los restaurantes más relevantes del cantón Guaranda.

Mostrar un compendio de recetas típicas para seguir manteniendo las tradiciones culinarias de nuestro pueblo.

Aportar da manera positiva con el desarrollo del turismo local dando a conocer sus tradiciones desde el punto de vista gastronómico.

RESTAURANTES DE GUARANDA

- RESTAURANTE LA ESTANCIA



Dir.: *García Moreno y Sucre (Edificio del Sindicato de Choferes)*
Telf.: *032-983159*

- RESTAURANTE LA BOHEMIA



Dir.: *Convención 18-34 y 10 de Agosto (esq.)*
Telf.: *032-984368*

- **RESTAURANTE LA COLINA.**



Dir.: Av. Guayaquil 117
Telf.: 032-980666 032-981954

- **CAFÉ GALERÍA LOS 7 SANTOS**



Dir.: Convención y 10 de Agosto.
Telf.: 032-980612

- **RESTAURANTE BOLÍVAR**



Dir.: Sucre entre Olmedo y Rocafuerte
Telf.: 032-98057

- **PARRILLADAS DEL GAUCHO**



Dir.: Azuay y Av. General Enríquez (Plaza Roja)
Telf.: 092158903

- **RESTAURANTE LA TORTILLA**



Dir.: 10 de Agosto (diagonal a la Catedral)

Tel.: 032-981606 032-983235

- **MERCADO MUNICIPAL**



Dir.: García Moreno 521 y 7 de Mayo

Tel.: 032-981958 032-982124

RECETAS ESTANDAR

A. APERITIVOS Y POSTRES

NOMBRE DE LA RECETA: CHOCLOTANDAS O HUMITAS				
Nº Receta: 014	Nº Porciones: 50 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Masa				
Choclo	2	kl	1,5	3
Huevos	8	Und	0,1	0,8
Mantequilla	250	gr	0,003	0,75
Manteca de Chancho	250	gr	0,0025	0,63
Sal	20	gr	Xxxxxx	xxxxxx
Polvo de Hornear	30	gr	0,013	0,39
Hojas de Choclo	10	Und	Xxxxxx	xxxxxx
Relleno				
Cebolla Blanca	500	gr	0,002	1
Queso	360	gr	0,006	2,16
Achiote	15	ml	0,003	0,05
Sal	5	gr	Xxxxxx	xxxxxx
			C. Variable	8,78
			5% Varios	0,44
			C. Total	9,22
			C. por Pax	0,18

PREPARACION:

MASA:

Moler y cernir los granos de choclo. Aparte batir la mantequilla, la manteca, y la sal, agregar una a una las yemas de huevo y seguir batiendo hasta que esté espumoso. Añadir el choclo cernido, el polvo de hornear y volver a batir. Por

último incorporar las claras de huevo batidas a punto de nieve y unir a la masa con un movimiento suave y envolvente.

RELLENO:

Picar finamente la cebolla, refreír con el achote y la sal, cuando la cebolla esté transparente retirar del fuego y dejar enfriar. Cuando la cebolla esté fría, mezclar con el queso rallado y reservar. En las hojas de choclo, poner dos cucharadas de masa, en su centro colocar una cucharada del relleno, doblar la hoja y cocinar al vapor durante una hora más o menos.

RECOMENDACIONES:

De acuerdo al gusto de las personas, se pueden hacer las humitas sin relleno. La misma masa se utiliza para hacer humitas de dulce, reemplazando la sal por 250 gr. de azúcar. Se elaboran en hojas de choclo de color morado.



NOMBRE DE LA RECETA: CHIGÜILES				
Nº Receta: 014		Nº Porciones: 20 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Harina de Maiz Cruda	500	gr	0,0015	0,75
Agua	375	ml	xxxxx	xxxxx
Manteca de Chancho	100	gr	0,0025	0,25
Sal	5	gr	xxxxx	xxxxx
Yemas	2	Und	0,1	0,2
Queso tierno	125	gr	0,003	0,38
Chicharrones	125	gr	0,002	0,25
C. Variable				1,83
5% Varios				0,09
C. Total				1,92
C. por Pax				0,09

PREPARACIÓN:

En una paila u olla grande, ponga a hervir el agua, sal y manteca de chancho. Cuando suelte el hervor y esté diluida la manteca de chancho y sal, agregue la harina de maíz (cernida). Cocínela por 10 minutos meciendo constantemente para que no se hagan bolas.

Retire del fuego, deje enfriar un poco y agregue las 2 yemas batidas, mezcle bien y luego agregue el queso desmenuzado. Puede agregar los chicharrones.

Ponga de esta preparación una cucharada en cada hoja de choclo, doble los costados y punta. Ponga en una tamalera con agua hasta la tapa agujerada y deje cocinar por 1 hora.

Para servir, puede hacerlo en cuanto estén cocidos o calentándolos en el horno o en el microondas si es que ya estuvieran fríos.

Se sirve con ají y café.

RECOMENDACIONES:

Este plato ecuatoriano se acostumbra a hacer en las épocas de la cosecha del maíz, se hace en grandes cantidades y se guardan algunos días.



NOMBRE DE LA RECETA: TAMALES				
Nº Receta: 010		Nº Porciones: 100 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Masa				
Harina de Maíz	2275	gr	0,0022	5
Panela	1135	gr	0,001	1,25
Manteca de chancho	908	gr	0,0025	2,27
Relleno				
Cuero de Chancho	908	gr	0,0026	2,4
Carne de Chancho	908	gr	0,0044	4
Pechugas de Pollo	908	gr	0,0033	3
Chorizo	908	gr	0,0022	2
Huevos	12	Und	0,1	1,2
Cebolla blanca	1	kl	2	2
Maní tostado	200	gr	0,002	0,4
Sal	10	gr	xxxxxx	Xxxxxx
Leche	250	ml	0,0008	0,2
Hojas de Achira	100	Und	0,02	2
C. Variable				25,72
5% Varios				1,29
C. Total				27,01
C. por Pax				0,27

PREPARACION:

MASA:

En una paila de bronce se coloca la panela y 2 litros de caldo en el que se cocinó el cuero de chancho, se lleva al fuego hasta que se diluya completamente; cuando hierve esta preparación, se va incorporando poco a poco la harina y se mueve fuerte y constantemente con una cuchara de madera hasta que se haga una bola de masa y se forme una costra en el fondo de la paila.

Se retira del fuego, la bola de masa se la cubre con un mantel para evitar que se endurezca, se coloca en una funda de plástico y se deja enfriar.

Una vez que la masa esté fría, se friega fuertemente con la manteca de chanco hasta obtener una masa suave y delicada.

RELLENO:

Se elabora primeramente un guiso picando finamente la cebolla, que se la refríe con un poco de manteca de chanco y achiote, se agrega la sal, una pisca de comino y por último el maní previamente licuados con la leche.

Se cocina con anticipación el cuero de chanco, cuya agua se utilizará en la preparación de la masa, una vez cocinado se corta en trozos pequeños.

Se cocinan las carnes de chanco y de pollo, separadamente, aliñadas con sal y cebolla, y se deshilachan.

Se cocina el chorizo y se lo corta en trozos de aproximadamente 2 cm.

Los huevos duros se los corta longitudinalmente en tiras finas.

ELABORACIÓN DEL TAMAL:

Se toma una porción de masa, se hace una tortilla delgada y se extiende en el envés de la hoja de achira, sobre ella se coloca un poco del guiso de cebolla con maní y comenzando desde arriba, se ordena una tajada de huevo duro, una cucharadita de cuero picado al costado izquierdo, una cucharadita de carne de pollo al lado derecho y abajo una cucharadita de carne de chanco, finalmente, en el centro se coloca un trozo de chorizo.

Se envuelve el tamal y se lo ata con una tira fina de hoja de plátano que previamente debió ser remojada para facilitar la extracción de las tiras.

Una vez terminada la elaboración de los tamales, se prepara la paila para la cocción, en la cual se colocan primeramente tusas, sobre ellas unas varas de carrizo y luego paja, se pone agua sin que sobrepase la paja y se acomodan los tamales. Se cubren con hojas de achira y un mantel. Los tamales están listos cuando las hojas han tomado un color verde oscuro.

RECOMENDACIONES:

En caso de querer hacer menor cantidad, divida los ingredientes. Además se puede hacer el relleno con un solo tipo de carne. Actualmente se utiliza la tamalera para la cocción.



NOMBRE DE LA RECETA: QUIMBOLITOS				
Nº Receta: 011	Nº Porciones: 50 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Mantequilla	1500	Gr	0,003	4,5
Harina	90	Gr	0,0008	0,07
Maicena	90	Gr	0,003	0,27
Polvo de Hornear	15	Gr	0,013	0,2
Azúcar	200	Gr	0,001	0,2
Pasas	60	Gr	0,0025	0,15
Leche	100	MI	0,0007	0,07
Queso Fresco	750	Gr	0,003	2,5
Huevos	4	Und	0,1	0,4
Hojas de Achira	10	Und	0,02	0,2
C. Variable				8,56
5% Varios				0,43
C. Total				8,99
C. por Pax				0,18

PREPARACION:

Se coloca en la licuadora la leche, los huevos, el azúcar, la mantequilla y se licua hasta que esté cremoso y liso.

La crema se coloca en un tazón, mezclándolo con la maicena, después añadiendo la harina, el queso y el polvo de hornear.

La mezcla se ubica con cuchara en hojas de achira, decorándola con las pasas.

Se cierra las hoja con las puntas hacia abajo, y se cocina a vapor por alrededor de 30 minutos, hasta que las hojas están marchitas o cojan un color verde oscuro.



NOMBRE DE LA RECETA: BUÑUELOS EN HORNO				
Nº Receta: 015		Nº Porciones: 100 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Agua	1500	MI	xxxxxxx	xxxxxxx
Manteca de Chancho	250	Gr	0,0025	0,63
Sal	5	Gr	xxxxxxx	xxxxxxx
Harina de Maíz	1000	Gr	0,0015	1,5
Polvo de Hornear	5	Gr	0,013	0,07
Huevos	20	Und	0,1	2
C. Variable				4,2
5% Varios				0,21
C. Total				4,41
C. por Pax				0,04

PREPARACION:

En una paila de bronce o en una olla de asiento grueso se pone al fuego el agua, la manteca y la sal, cuando está hirviendo se añade de una sola vez la harina y se mueve con una cuchara de madera para evitar que se formen grumos. Se cocina la masa hasta que cambia de color y se forma una costra en el fondo del recipiente en el que se está cocinando, una vez lista se retira del fuego y se pasa la masa a otro recipiente para que se enfríe. Una vez oreada la masa se van añadiendo los huevos uno por uno y batiendo con la mano hasta obtener una masa cremosa, aumentando los huevos hasta obtener la consistencia deseada (a veces es necesario menos huevos o más huevos, dependiendo del tamaño).

Al final se puede añadir una copita de licor anisado y 1 cucharadita de anís chiquito si así lo prefiere. Finalmente con la ayuda de una cuchara se colocan pequeñas porciones de masa en una lata engrasada y se lleva al horno precalentado a alta temperatura, por más o menos 15 minutos.

RECOMENDACIONES:

Estos buñuelos se los sirve acompañados con miel de panela



perfumada con canela, clavo de olor y pimienta de dulce, previamente cernida.

NOMBRE DE LA RECETA: DULCE DE CALABAZO O ZAMBO				
Nº Receta: 017		Nº Porciones: 20 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Zambo maduro y grande	1	Und	1	1
Panela	250	gr	0,003	0,75
Canela	5	gr	Xxxxxx	xxxxxx
C. Variable				1,75
5% Varios				0,09
C. Total				1,84
C. por Pax				0,09

PREPARACION:

Partir el zambo por la mitad.

Cortar en forma vertical el zambo o calabaza, luego retiramos un poco de semilla lo cual quedaría hecho un hoyo en el centro para inmediatamente proceder a colocar la panela, la canela y si desea poner más condimentos de dulce se lo puede agregar

Antiguamente se lo colocaba en la brasa las mitades de zambo pegadas ahora se lo puede hacer en un horno.

Llevar al horno precalentado a alta temperatura, por más o menos 45 minutos.

Rápidamente abrimos el horno para ver si ya ha cogido cuerpo y esté a punto de almíbar.

Luego procedemos a retirar del horno y vaciarlo en un recipiente.

RECOMENDACIONES:

Este delicioso y perfumado postre se lo puede servir frío o caliente.



NOMBRE DE LA RECETA: DULCE DE HIGO				
Nº Receta: 018		Nº Porciones: 50 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Higos verdes grandes	50	Und	0,02	1
Panela	3	kl	0,001	3
Bicarbonato	5	gr	0,013	0,07
Canela	10	gr	0,005	0,05
Agua	2	Lt	xxxxx	xxxxx
C. Variable				4,12
5% Varios				0,21
C. Total				4,33
C. por Pax				0,09

PREPARACION:

Cortar los higos en cruz por su parte más delgada, al hacerlo evitar llegar a la mitad para que no se partan una vez cocidos. Lavarlos en agua fría, ponerlos en remojo con un peso encima para que no floten y dejarlos así hasta el día siguiente. Escurrir el agua y poner a cocinar los higos en agua hirviendo con una pizca de bicarbonato, hasta que queden blandos. Retirar del fuego y dejarlos en su agua hasta el siguiente día.

Exprimir uno por uno, cada higo con la mano, luego diluir la panela en 2 litros de agua. Una vez que esté todo disuelto, cernir y poner este contenido junto a los higos. Colocar la miel, los higos y la canela al fuego. Dejar cocinar a temperatura baja sin mover, no olvidar que la miel debe cubrir los higos. Hervir hasta que se reduzca la cantidad de miel a la mitad. Apagar y dejar enfriar.

RECOMENDACIONES:

Servir con trozos de queso fresco.



NOMBRE DE LA RECETA: TORTILLAS DE TRIGO				
Nº Receta: 012		Nº Porciones: 10 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Harina de trigo	454	gr	0,001	0,45
Manteca de Chancho	125	gr	0,0025	0,31
Sal	5	gr	xxxxx	Xxxxx
Leche	250	ml	0,0008	0,2
Queso Fresco	300	gr	0,003	0,9
C. Variable				1,86
5% Varios				0,09
C. Total				1,95
C. por Pax				0,24

PREPARACION:

En un recipiente tamizar la harina con la sal, agregar la mantequilla y la leche poco a poco, amasar fuertemente hasta obtener una masa suave.

Tomando porciones adecuadas de masa, hacer bolas y poner en el centro queso para luego adelgazarlas delicadamente y formar una tortilla.

Asarlas en un tiesto (de no tenerlo, utilizar una sartén de teflón, hasta que tomen su color característico de ambos lados (ver foto) y servirse con un delicioso café de chuspa o el tradicional café de granos.

RECOMENDACIONES:

Como truquito para que las tortillas no se partan el momento de asarlas, se debe hacer la masa con agua fría así las tortillas mantienen su forma.



NOMBRE DE LA RECETA: TORTILLAS DE MAÍZ				
Nº Receta: 013		Nº Porciones: 20 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Harina de Maíz	454	gr	0,0015	0,68
Harina Flor	454	gr	0,0008	0,37
Queso	454	gr	0,003	1,36
Huevos	4	Und	0,1	0,4
Sal	10	gr	xxxxxx	xxxxxx
Leche	360	ml	0,0008	0,29
C. Variable				3,1
5% Varios				0,16
C. Total				3,26
C. por Pax				0,16

PREPARACION:

En un recipiente tamizar las dos clases de harina, formar un hoyo en la mitad y agregar la mantequilla derretida, la sal, además los huevos y el queso licuados con la leche.

Amasar fuertemente y formar las tortillas a las cuales se les pica con un tenedor para evitar que se inflen y no leudan ya que no contienen levadura.

Asarlas en tiesto o en horno temperado hasta que se doren.

RECOMENDACIONES:

Para que la masa no se parta al momento de hacerlas en el tiesto añadir dos papas cocinadas de esta manera las totillas no se parten.



B. SOPAS.

NOMBRE DE LA RECETA: CALDO DE GALLINA CRIOLLA				
Nº Receta: 008	Nº Porciones: 8 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Gallina mediana	1	Und	4	4
Cebolla Paiteña	90	Gr	0,002	0,18
Ajo	25	Gr	0,0025	0,06
Cebolla Blanca	90	Gr	0,002	0,18
Leche	250	Ml	0,0008	0,2
Comino	5	Gr	0,012	0,06
Pimienta	2	Gr	xxxxxx	xxxxxxx
Apio y Perejil	50	Gr	0,002	0,1
Sal al Gusto	xxxxx	xxxxx	xxxxxx	xxxxxxx
C. Variable				4,78
5% Varios				0,24
C. Total				5,02
C. por Pax				0,63

PREPARACION:

Cocinar la gallina en agua con sal, ajo, cebolla, apio y perejil.

Quando la carne esté suave, cernir el caldo sobre una cacerola, agregarle pimienta, comino, cebolla blanca bien picada y darle un hervor. Retirar el contenido y guisarlo con la leche.

Cortar la gallina en presas para poner una en cada plato de caldo, espolvorear perejil y cebolla blanca picada.

RECOMENDACIONES:



A este caldo se le puede acompañar con papas o trozos de yuca.

NOMBRE DE LA RECETA: CALDO DE MORCILLA				
Nº Receta: 006	Nº Porciones: 10 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Tripas de Cerdo	1	kl	0,004	4
Arroz	250	gr	0,0009	0,23
Repollo de Col	500	gr	0,001	0,5
Manteca de Cerdo	125	gr	0,0025	0,04
Cebolla Blanca	50	gr	0,002	0,1
Orégano	10	gr	xxxxx	xxxxx
Hierba Buena	10	gr	xxxxx	xxxxx
Sal	10	gr	xxxxx	xxxxx
Comino	5	gr	0,012	0,06
Huevo	1	Und	0,1	0,1
Leche	500	ml	0,0007	0,35
Raspadura	25	gr	0,002	0,05
Hilo Chillo	xxxxxx	xxxxxx	xxxxx	xxxxx
			C. Variable	5,43
			5% Varios	0,28
			C. Total	5,71
			C. por Pax	0,57

PREPARACION:

Se pica y se cocina la col, se le escurre todo el líquido y se la reserva. En una paila se hace un refrito con la manteca de chanco, la cebolla picada, el culantro, el orégano, la hierba buena, la sal, el comino y un poco de dulce raspado; se agrega la col y el arroz previamente cocinado y se deja cocinar esta mezcla moviéndola constantemente; se retira del fuego y se agrega el huevo crudo y un poco de leche para lograr que se amalgamen todos los ingredientes.

Con esta mezcla se procede a embutir las tripas que debieron ser perfectamente lavadas, se las ata de ambos lados con hilo y se las va colocando en una olla con agua hirviente para que se cocinen durante un

tiempo de 30 minutos. Para evitar que las morcillas exploten, antes de cocinarlas se las perfora con una aguja de coser en dos o tres partes.

RECOMENDACIONES:

Luego de cocinadas, se las fríe y se sirven acompañadas de papas, lechuga y un buen ají.



NOMBRE DE LA RECETA: CALDO DE PATA				
Nº Receta: 009		Nº Porciones: 10 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Pata de res	1	Und	1	3
Cebolla Blanca	50	gr	0,002	0,1
Perejil	5	gr	0,002	0,01
Cilantro	5	gr	0,002	0,01
Aceite	45	ml	0,002	0,09
Maní tostado	120	gr	0,002	0,24
Leche	250	ml	0,0008	0,2
Mote cocido	454	gr	0,002	1
Sal al gusto	Xxxxxx	xxxxx	xxxxx	xxxxxx
Comino al gusto	Xxxxxx	xxxxx	xxxxx	xxxxxx
C. Variable				4,65
5% Varios				0,23
C. Total				4,88
C. por Pax				0,49

PREPARACION:

Lavar bien la pata, ponerla en una olla de presión junto con las ramas de cebolla y la rama de perejil. Agregar el agua necesaria sin añadir y cocinarla hasta que la carne este blanda.

En otra olla, refreír la cebolla picada, el culantro, el aceite, el achiote, sal y comino. Agregar la leche y el maní, luego el caldo de pata previamente cernido.

Tapar la olla y dejar cocinar durante 20 minutos.

Picar la pata en trozos pequeños y agregarlos al caldo.

RECOMENDACIONES:

Este caldo lo puede servir con mote o con garbanzo.



NOMBRE DE LA RECETA: SOPA DE BOLAS DE MAÍZ (LLUSPAS)				
Nº Receta: 007	Nº Porciones: 8 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Calavera de Cerdo	500	gr	0,0025	1,25
Cebolla Blanca	50	gr	0,002	0,1
Cilantro	10	gr	0,002	0,02
Agua Fría	2	lt	xxxxxx	xxxxxx
Sal	5	gr	xxxxxx	xxxxxx
REFITO				
Achiote	15	ml	0,003	0,05
Cebolla Blanca	50	gr	0,002	0,1
Ajo	10	gr	0,0025	0,03
Pimienta	2	gr	0,012	0,02
MASA PARA BOLAS				
Leche	300	ml	0,0006	0,18
Harina de maíz	375	gr	0,0015	0,56
Manteca de Cerdo	15	gr	0,0025	0,04
Sal	2	gr	xxxxxx	xxxxxx
Huevo	1	Und	0,1	0,1
Caldo Hervido	60	ml	xxxxxx	xxxxxx
Papas	250	gr	0,0009	0,22
Col	250	gr	0,0016	0,4
C. Variable				3,07
5% Varios				0,15
C. Total				3,22
C. por Pax				0,4

PREPARACION:

Cocine los ingredientes por 45 minutos en una olla común ó 15 minutos en una olla de presión; la calavera de cerdo lo cual deben quedar muy tierno.

Cuele el caldo y desmenuce la carne.

Añádala al caldo. + Preparación del refrito.

Caliente el aceite de color.

Añada las cebollas y fría a fuego lento hasta que la cebolla esté transparente.

Añada al caldo los demás ingredientes con la leche.

Adicione la col y hierva durante 5 minutos y, si gusta, también la papa.

En un sartén tueste la harina con la mitad de la manteca, removiendo constantemente hasta que esté amarilla.

Añada la sal, el huevo, y la otra mitad de la manteca.

Mezcle bien y agregue el caldo poco a poco, hasta tener una masa suave.

Forme bolitas pequeñas de media cucharadita de masa.

Luego húndales el dedo para que se formen las “lluspas”.

Pruebe la sazón de la sopa, ya que no debe moverla cuando ya estén las bolas.

Añada las bolas poco a poco al caldo mientras hierve, hágalo en los sitios donde el caldo haga burbujas.

No tape la olla.

Todas las bolas deben subir.

Cocine por 10 minutos en total.

RECOMENDACIONES:

Para asegurar que no se deshagan las bolas, añada a la masa una papa mediana bien aplastada.



C. PLATOS PRINCIPALES

NOMBRE DE LA RECETA: HORNADO				
Nº Receta: 001	Nº Porciones: 40 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Chanco mediano	25	kg	3	75
Sal	200	gr	0,000325	0,065
Ajo	250	gr	0,0025	0,625
Pimienta Negra	25	gr	0,012	0,3
Comino	50	gr	0,012	0,6
Aceite	500	ml	0,0018	0,9
Achiote molido	25	gr	0,012	0,3
Manteca de chancho	300	gr	0,0025	0,75
			C. Variable	78,54
			5% Varios	3,93
			C. Total	82,47
			C. por Pax	2,06

PREPARACION:

1. Licue o forme una pasta con la sal, los ajoYs, la pimienta negra, el comino el aceite y el achiote.
2. Aliñe con esta preparación (con la ayuda de una brocha de cocina) el chancho de preferencia 8 horas y si es posible mantenerle en refrigeración durante ese tiempo (maceración).
3. Al momento de hornear, unte por todo el cuero la manteca previamente mezclada con sal.
4. Hornee a 160°C por 4 horas aprox.

RECOMENDACIONES:

Acompañe con mote, papa cocinada o tortilla de papa, agrio o chiriucho (cebolla paite a cortada en brunoise, cebolla blanca picada, culantro picado, aj  en brunoise, chicha de jora, limón, sal y tomate).

Si dispone de horno de leña no se pierda lo exquisito del chanco hornado en leña.



NOMBRE DE LA RECETA: FRITADA				
Nº Receta: 002		Nº Porciones: 6 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Carne de Cerdo	1	Kl	3	3
Sal	10	Gr	Xxxxxx	xxxxxx
Ajo	25	Gr	0,0025	0,06
Pimienta Negra	5	Gr	0,012	0,06
Comino	10	Gr	0,012	0,12
Cebolla Paiteña	90	Gr	0,002	0,18
Agua	325	Ml	Xxxxxx	xxxxxx
C. Variable				3,42
5% Varios				0,17
C. Total				3,59
C. por Pax				0,6

PREPARACION:

Poner en el fuego una paila con el agua, sal, cebollas y ajo. Dejar hasta que hierva.

Separar las grasas de la carne y picarla en trozos medianos. Agregar las grasas a la paila y cuando estén bien blandas agregar la carne, cocine a fuego lento hasta que estén cocidas.

RECOMENDACIONES:

Acompañar con llapingachos, mote y ensalada fresca.



NOMBRE DE LA RECETA: PAPAS CON CUY				
Nº Receta: 003	Nº Porciones: 4 pax			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Cuy	1	Und	6	6
Aliño				
Ajo	25	gr	0,0025	0,06
Cebolla Paiteña	60	gr	0,002	0,12
Cebolla Larga	50	gr	0,002	0,1
Pimiento	25	gr	0,002	0,05
Comino	15	gr	0,012	0,18
Sal	20	gr	xxxxxx	xxxxxx
Salsa de Cuy				
Vicerias de Cuy	Xxxxx	xxxx	xxxxxx	xxxxxx
Cebolla Blanca	50	gr	0,002	0,1
Achiote	15	ml	0,003	0,05
Sal	10	gr	xxxxxx	xxxxxx
Comino	5	gr	0,012	0,06
Maní Tostado	200	gr	0,002	0,4
Papas	1	kl	0,5	0,5
C. Variable				7,62
5% Varios				0,38
C. Total				8
C. por Pax				2

PREPARACION:

Los cuyes a ser preparados, al menos deben tener una edad de 6 semanas.

El cuy es pelado y se retiran las vísceras, se procede a preparar los aliños para lo cual se licuan todos los ingredientes y con esta preparación se aliña el cuy y se lo deja reposar durante una noche.

Una vez macerado el cuy durante 12 horas, está listo para ser llevado a la brasa, donde se cuece por una hora y media, tiempo en el cual alcanza su perfecta cocción.

SALSA DE CUY:

Para preparar esta salsa, se lavan correctamente las vísceras del cuy y se las cocina hasta que estén suaves, posteriormente se las corta en trozos pequeños.

En una olla se pone la cebolla, achiote, sal y el comino, y se hace un refrito, se licúa la leche con el maní y se le agrega a la preparación anterior.

Al hervir esta preparación, se incorporan las vísceras cortadas y se cuecen durante 10 minutos.

RECOMENDACIONES:

El cuy se sirve acompañado de papas cocinadas, tostado, aguacate, ensalada de lechuga y tomate y además la tradicional salsa.



NOMBRE DE LA RECETA: PAPAS CON CUERO				
Nº Receta: 004		Nº Porciones: 6 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Cuero de Chanco	454	gr	0,003	1,2
Papas	454	gr	0,0009	0,4
Aguacate	2	Und	0,5	1
Cebolla Blanca	30	gr	0,002	0,06
Ajo	10	gr	0,0025	0,03
Leche	250	ml	0,0008	0,2
Achiote	30	ml	0,003	0,09
Sal	10	gr	xxxxxx	Xxxxxx
C. Variable				2,98
5% Varios				0,15
C. Total				3,13
C. por Pax				0,52

PREPARACION:

Cocinar el cuero en una olla de presión durante veinte minutos en agua con sal, luego cortar el cuero en trozos cuadrados. Reservar el agua.

Haga un refrito utilizando la cebolla blanca, los dientes de ajo y el aceite achiote.

Agregar al refrito el agua de la cocción del cuero y la leche, dejar que hierva y sazone con la sal y el comino.

Agregar las papas, dejar que se cocinen y cuando estén en su punto añadir el cuero. Cocinar unos dos minutos más y retirar del fuego.

Servir caliente, en un plato sopero las papas con cuero y acompañar con el aguacate.

RECOMENDACIONES:



Si desea un sabor diferente es recomendable añadir maní en mínima cantidad.

NOMBRE DE LA RECETA: LLAPINGACHOS				
Nº Receta: 005		Nº Porciones: 6 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Papas	2	kg	0,5	1
Sal	5	gr	xxxxxx	xxxxxx
Achiote	15	ml	0,003	0,05
Cebolla Blanca	120	gr	0,002	0,24
Queso	500	gr	0,003	1,67
Manteca de Chancho	200	gr	0,0025	0,5
C. Variable				3,46
5% Varios				0,17
C. Total				3,63
C. por Pax				0,61

PREPARACION:

Cocinar la papa en agua con sal hasta que esté muy suave. Guarda 1/2 taza de agua espesa de la cocción. Aplastar muy bien la papa. Añadir el agua espesa que se guardó, el achiote, la cebolla y sal a gusto. Tapar con un mantel y dejar reposar en un sitio cálido por un mínimo de tres horas para darle un poco de agrio. Añadir el queso directamente a la masa o ponerlo como relleno.

Con esta masa formar los llapingachos (tortillas), freírlos a fuego mediano en una sartén untada con un poco de manteca y untar las superficies antes de virarlos, cuando los llapingachos estén bien tostados y doraditos.

RECOMENDACIONES:

Acompañar con chorizo, huevo frito y aguacate.



NOMBRE DE LA RECETA: PICANTE				
Nº Receta: 014		Nº Porciones: 20 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Menudo de Cerdo	1	Und	5	5
Cebolla Paiteña	60	gr	0,002	0,12
Ajo	30	gr	0,0025	0,08
Papas	3	kl	0,5	1,5
Sal	10	gr	xxxxx	xxxxx
Pimienta	2	gr	xxxxx	xxxxx
Oregano	5	gr	0,012	0,06
Picadillo				
Cebolla Blanca	60	gr	0,002	0,12
Perejil	60	gr	0,002	0,12
Aji Rojo	1	Und	0,05	0,05
C. Variable				7,05
5% Varios				0,35
C. Total				7,4
C. por Pax				0,37

PREPARACION:

Lave bien el menudo con agua caliente. Después restriéguelos con sal y limón. Enjuáguelo con abundante agua fría. Póngalo en una olla grande, cúbralo con agua y llévelo al fuego. Antes de hervir saque la espuma. Después agregue el ajo, la cebolla y los aliños; deje cocinar hasta que todo este suave. El hígado, el corazón y los riñones se cocinan primero; retírelos cuando estén suaves y deje cocinar el resto. Mezcle los ingredientes del picadillo. Para servir, ponga en un plato hondo una papa cocida, sobre ella 1 cucharada del picadillo, luego algunas tajadas del menudo y un poco de caldo. Sirva caliente.



RECOMENDACIONES:

A este plato se lo llama también como el caldo de la vida.

D. BEBIDAS.

NOMBRE DE LA RECETA: CHICHA DE JORA				
Nº Receta: 019		Nº Porciones: 40 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Maíz de Jora	1	kl	0,001	1
Azúcar Rubia	500	gr	0,001	0,5
Tapa de Panela	2	kl	0,003	6
Agua	8	lt	xxxxxx	xxxxxx
Canela al gusto	10	gr	xxxxxx	xxxxxx
Clavo de Olor al gusto	10	gr	xxxxxx	xxxxxx
Pimienta de dulce al gusto	10	Gr	xxxxxx	xxxxxx
C. Variable				7,5
5% Varios				0,38
C. Total				7,88
C. por Pax				0,2

PREPARACION:

Al maíz se lo remoja 24 horas, después de esto se lo envuelve en una tela mojada y se lo deja por unos 3 días.

Al finalizar el tercer día, el grano de maíz tiene el tamaño normal de un grano, se lo muele y a este maíz se lo denomina jora.

Hervir el agua con la jora por un tiempo aproximado de tres (3) horas. Para darle el sabor se le agrega la canela, pimienta de dulce, clavo de olor, azúcar y se lo deja hervir por unos 15 minutos más, revolviendo constantemente.

Se lo cierne y se lo deja reposar por un día.

Después de esto, estará listo para degustarlo.

Es preferible dejarlo reposar en pundos de barro.

RECOMENDACIONES

Si no dispone un pondo puede dejar macerar en un recipiente de cristal, acero o aluminio, pero el tiempo para su maceración será más lento.

Si la chicha llega a hacerse babosa, haga hervir unas cuatro tazas de agua con hierbas de chica, adicione y agite rápidamente la preparación, esto hará que se pierda ese aspecto desagradable.

Las hierbas que venden en los mercados para la chicha están compuestas de: cedrón, hierbaluisa, hoja de naranja, arrayán etc.



NOMBRE DE LA RECETA: CHICHA DE JORA CON PATA DE VACA				
Nº Receta: 020		Nº Porciones: 25 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Agua	5	lt	xxxxxx	Xxxxx
Jora	250	gr	0,001	0,25
Quinoa	250	gr	0,002	0,5
Pata de Vaca	1	Und	3	3
Canela al gusto	xxxxxx		xxxxxx	Xxxxx
Clavo de olor al gusto	xxxxxx		xxxxxx	Xxxxx
Pimienta de dulce al gusto	xxxxxx		xxxxxx	Xxxxx
Panela	1	kl	0,003	3
C. Variable				6,75
5% Varios				0,34
C. Total				7,09
C. por Pax				0,29

PREPARACION:

Poner a remojar la jora y la quinua en un recipiente con agua durante 24 horas. Al cabo de este tiempo, escurrir, triturar ligeramente la jora y ponerla a hervir en una olla con 4 litros de agua, junto con la quinua, la canela, la pimienta de dulce, la pata de vaca y los clavos de olor hasta que se reduzca a la mitad. Aumentar 1 litro más de agua hirviendo y dejar que hierva a fuego lento durante 1 hora más.

Colar a través de un paño limpio, agregar la panela trozada y ponerla a fermentar por 2 semanas en una olla de barro removiendo de vez en cuando.

RECOMENDACIONES:

Tapar con un paño fino de modo que le entre el aire.



Nombre de la Receta: Café de Granos				
Nº Receta: 005		Nº Porciones: 150 pax		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C. Unitario	C. Total
Café en grano	500	gr	0.003	1,5
Habas	250	gr	0,001	0,25
Maíz	250	gr	0,001	0,25
C. Variable				2
5% Varios				0,1
C. Total				2,1
C. por Pax				0,01

PREPARACION:

Tostar el café las habas y el maíz hasta que queden bien negritos los granos, de preferencia en un tiesto de barro

Luego se procede a triturar en un molino de mano y así obtener un café muy delicioso y nutritivo.

RECOMENDACIONES:

Este café se lo sirve con las tortillas de maíz o de trigo.



PAJARO AZUL.

El Pájaro Azul es un diablillo total

Tal como lo hicieron sus antepasados durante un siglo, Dagoberto Escudero prepara la bebida más tradicional de su natal San Pedro de Guanujo: el Pájaro Azul.

La receta la heredó de su abuelo, Alfonso Núñez, cuando tenía 16 años. Aún sigue al pie de la letra usando todos los ingredientes. Por ello, en el pueblo tiene prestigio. A sus 75 años, dice con orgullo: “este es el auténtico Pájaro Azul porque está elaborado con todos los elementos”. La coloración y la extravagante forma de sazonarlo con frutas, jugo de caña fermentado, carne de gallina, patas de res, albahaca, hierbaluisa... y el fragante anís, seducen a los catadores.

Cubrir la demanda de los fieles paladares no es tarea fácil. Sin embargo, don Dagoberto destila 15 000 litros de licor por año, en el viejo alambique de cobre que guarda celosamente en la antigua caballeriza de su casa de paredes de bahareque, madera y techo de teja. De pelo cano y manos ágiles de buen prestidigitador, Dagoberto es uno de los más antiguos productores de esta bebida en Guanujo. Recuerda que hace un poco más de un siglo, centenares de campesinos se dedicaron a la siembra exclusiva de la caña de azúcar en Echeandía e inventaron el preparado con sabor a anís.

Al final de la zafra -dice- elaboraban un licor con las sobras de la caña. Le añadían carne de gallina, patas de res... “La combinación era extraña pero deliciosa para alegrar las parrandas y el Carnaval. Poco a poco la bebida se convirtió en parte de nuestra identidad, de nuestra vida...”



VALIDACION DEL RECETARIO TURISTICO-GASTRONOMICO

Con el fin de valorar la propuesta del Recetario Turístico-Gastronómico del cantón Guaranda, provincia de Bolívar, 2008, se realizó un cuestionario sencillo el mismo que se aplicó en 4 restaurantes de Guaranda: Restaurante la Estancia, Café Galería Los 7 Santos, Restaurante Bolívar y Parrilladas del Gaucho; para que sus gerentes o representantes nos proporcionaran su punto de vista y poder tener una base en la cual referirnos para las correcciones a realizar así como también se solicitó conjuntamente un Certificado para dotar de veracidad al trabajo de tesis final.

Posteriormente de haber aplicado el cuestionario se procedió a tabular y analizar la información obteniendo importantes resultados que detallamos más adelante.

Finalmente se muestra en la parte de anexos (*anexo # 24*) los cuestionarios aplicados con los respectivos certificados en los que se puede evidenciar el criterio que dichas personas nos supieron brindar.

El modelo de cuestionario y de certificado se presenta a continuación:



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

VALIDACIÓN DEL RECETARIO TURÍSTICO-GASTRONÓMICO

Sr/a.

GERENTE O REPRESENTANTE DE.....

A continuación le presento el Recetario Turístico Gastronómico de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, como propuesta de la Tesis de Grado realizada por la Srta. Isabel Yumiseba para la Escuela de Gastronomía de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. A fin de realizar el recetario se investigó profundamente varios aspectos importantes, entre ellos las características turístico-gastronómicas de la ciudad y provincia así como también el conjunto de recetas que se expone en el documento.

Le solicito de la manera más comedida revisar el presente recetario y brindar su criterio a través de algunos parámetros de calificación detallados en el siguiente cuestionario.

Recuerde que la información que nos proporcione tendrá gran importancia para valorar el trabajo final siendo su uso estrictamente académico.

Por favor, de acuerdo a su criterio personal marque con una X el parámetro de calificación correspondiente.

A. DISEÑO

EXCELENTE	
BUENO	
REGULAR	
MALO	
PESIMO	

B. CLARIDAD EN LOS TERMINOS

CLAROS	
POCO CLAROS	
CONFUSOS	

C. PRESENTACION

EXCELENTE	
BUENO	
REGULAR	
MALO	
PESIMO	

D. TIPO DE LETRA

ADECUADA	
INADECUADA	

MIL GRACIAS POR SU TIEMPO Y COLABORACION...!

CERTIFICADO.

A petición verbal de la parte interesada:

Certifico que la **Srta. ISABEL VIVIANA YUMISEBA LÓPEZ**, con cédula de ciudadanía número 060385300-3, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía; ha presentado en nuestro establecimiento el *“Recetario Turístico-gastronómico del cantón Guaranda”* considerando a éste como un trabajo de calidad, cumpliendo así con los requisitos necesarios para ser presentada y valorada su Tesis de Grado.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la parte interesada hacer uso del presente documento para los fines pertinentes.

Guaranda, 14 de noviembre de 2009.

Sr/a.....

Teléfono:

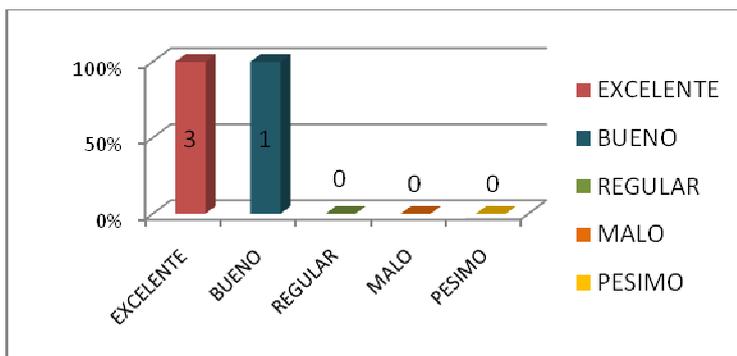
Celular:.....

ANALISIS DE LA VALIDACION DEL RECETARIO.

A continuación se presentan los resultados obtenidos de la validación del recetario en los mencionados restaurantes de Guaranda:

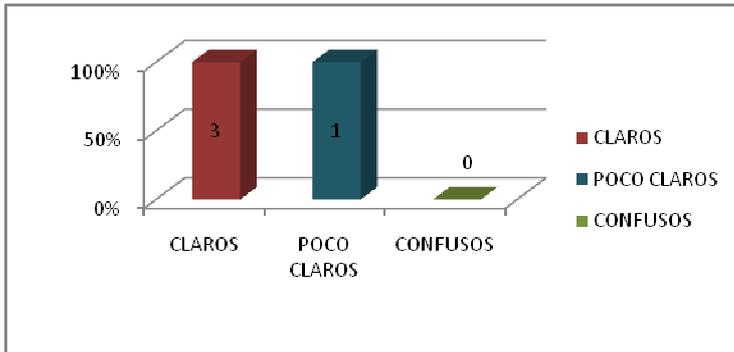
1. DISEÑO

PARAMETRO	TABULACION			TOTAL
EXCELENTE	1		1 1	3
BUENO		1		1
REGULAR				0
MALO				0
PESIMO				0
TOTAL				4



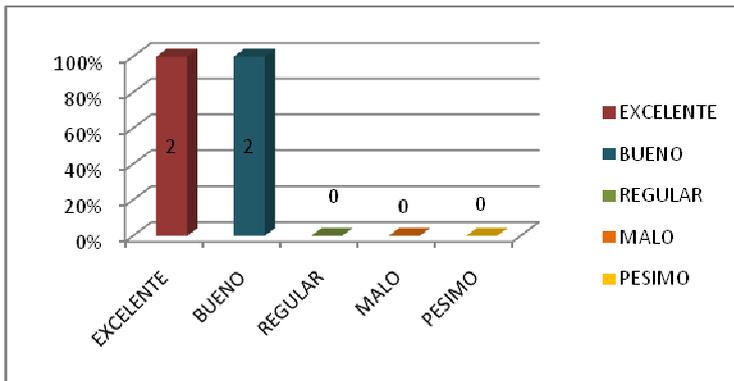
2. CLARIDAD EN LOS TERMINOS

PARAMETRO	TABULACION			TOTAL
CLAROS	1		1 1	3
POCO CLAROS		1		1
CONFUSOS				0
TOTAL				4



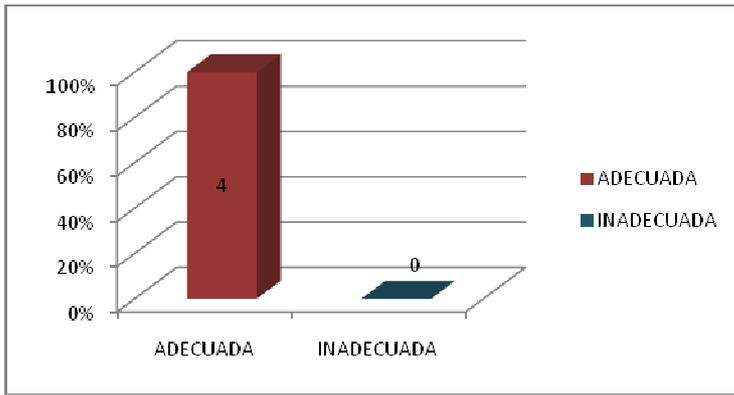
3. PRESENTACION

PARAMETRO	TABULACION				TOTAL
EXCELENTE			1	1	2
BUENO	1	1			2
REGULAR					0
MALO					0
PESIMO					0
TOTAL					4



4. TIPO DE LETRA

PARAMETRO	TABULACION				TOTAL
ADECUADA	1	1	1	1	4
INADECUADA					0
TOTAL					4



ANALISIS

De acuerdo con los resultados anteriores, el recetario tiene una calificación de **3** sobre **4** puntos desglosada de la siguiente manera:

PARAMETRO	CRITERIO	CALIFICACION
Diseño:	Excelente	3
Claridad en los términos	Claros	3
Presentación	Excelente	2
Tipo de letra	Adecuada	4
PROMEDIO		3

Lo que muestra que el trabajo realizado es de muy buena calidad, así podemos evidenciarlo a través del criterio de los gerentes o representantes de los restaurantes en los que se aplico la validación del recetario, los mismos que se puede ver claramente en los certificados (anexo # 24) y se detallan a continuación:

SRA. LILIANA NÚÑEZ, Restaurante Bolívar.- *“es un trabajo de buena calidad, el diseño es muy llamativo y muestra los colores adecuados, en cuanto a la presentación se pudo hacer un poquito más. Las recetas en su mayoría están de acuerdo con lo conocido en nuestra cultura aun que hay que corregir algunas cosas. En líneas generales el recetario de buena calidad...”*

Sra. ANA VARGAS, Restaurante La Estancia.- *“se debe corregir algunas cosas del recetario por ejemplo la mazamorra o champús no es propia de Bolívar sino de Ibarra, también no debemos confundir las tortillas de maíz con las allullas de Guaranda que tienen una preparación similar pero que son diferentes a las de Latacunga. En definitiva puedo decir que el recetario es de buena calidad pero es importante que corrijan esos detalles...”*

Sra. ALICIA LARREA CALERO, Café Galería Los 7 Santos.- *“el recetario es muy interesante porque muestra los restaurantes más representativos de Guaranda y también el mercado. El diseño está muy bonito por los colores que son los colores de Guaranda, las recetas se ajustan muy bien a las tradiciones locales y también puedo decir que es un aporte importante porque nos han tomado en cuenta en su trabajo yo creo que es un trabajo excelente, felicitaciones...!!!”*

Sr. JOSÉ ORTIZ, Parrilladas del Gaucho.- *“personalmente quisiera que cambiaran la foto de aquí y le pongan una con la mesa servida y el cliente consumiendo la parrillada, nada más, veo que es un trabajo bonito e interesante, me gustaría que me vengan a dejar el definitivo después!!! Me gusta mucho es de excelente calidad...”*

Como podemos ver el criterio de los gerentes y representantes de los restaurantes aportó muchísimo con el desarrollo del recetario, por ello se realizó algunas correcciones y se presenta un definitivo que se ajusta mucho más a la realidad cultural y tradicional de la gastronomía y turismo guarandeño y bolivareense.

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A. CONCLUSIONES

Apoyada por la investigación realizada y toda la experiencia adquirida durante el proceso investigativo, he llegado a las siguientes conclusiones:

Desarrollar y aplicar el presente producto turístico-gastronómico en la ciudad de Guaranda que aporta positivamente con el desarrollo óptimo y sustentable de un turismo en el que la principal carta de presentación es la gastronomía autóctona del cantón y provincia.

Uno de los aspectos importante fue determinar el comportamiento de la colectividad turística de Guaranda en cuanto al consumo de comida típica, así pues vemos que el 100% de los encuestados consumen con alguna frecuencia comida típica ecuatoriana pero particularmente el 72% de ellos prefiere consumir comida típica de la sierra, con ello es evidente que el sector turístico local y nacional tiene su base en la gastronomía autóctona.

Cuando hablamos de las características de la comida típica de Guaranda y la provincia de Bolívar, estamos hablando de una cultura ancestral y que identificarlas y detallarlas de una manera técnica, pero al mismo tiempo manteniendo su esencia, ayuda en gran medida al desarrollo apropiado de los productos gastronómicos del presente trabajo y de su difusión.

Lograr un conjunto apropiado de recetas que por sobre todo sea real no es tarea fácil, pues muchas de ellas son casi o nada conocidas en la actualidad,

así es que la contribución de varias personas encuestadas ayudo en el desarrollo de varias de las recetas anotadas en el presente trabajo.

El criterio y colaboración de las personas encuestadas en cuanto a platos típicos, sin su aporte gran parte del presente trabajo se hubiera tornado mucho más difícil de realizar e inclusive imposible, pues fueron ellos quienes aportaron con valiosos conocimientos que se han anotado en esta tesis.

Finalmente, con la elaboración del Recetario Gastronómico se contribuye positivamente al rescate de las tradiciones culinarias de Guaranda y Bolívar debido a que los turistas tendrán la oportunidad de conocer y disfrutar de exquisitos platos típicos que en ningún otro lugar del mundo encontrarán.

B. RECOMENDACIONES

Tras el trabajo realizado puedo recomendar lo siguiente:

La promoción de un turismo global cuya base es la gastronomía ancestral de Guaranda debe tener el apoyo de todos los actores del turismo local y nacional, es necesario el compromiso de rescatar y cultivar las tradiciones para que el mundo las conozca y sobre todo no se pierdan con el transcurso del tiempo y el quemimportismo de las personas.

Los resultados obtenidos en la investigación evidencian y comprueban una vez más que el turismo y particularmente la gastronomía local, son una parte integral de la vida cotidiana de las personas, así que es necesario seguir investigando y actualizando la información en cuanto a las tendencias del consumidor turístico nacional y extranjero.

Es importante el lenguaje tradicional que se maneja dentro de la gastronomía autóctona de la zona, la utilización de palabras que identifican a muchos de los platos típicos y a muchos de sus ingredientes, con el fin de que sean promocionados tal como se los conoce en las regiones de donde son originarios.

Es recomendable también que en posteriores trabajo cuyo fin sea el rescate y promoción de las tradiciones locales no solo de la gastronomía si no en todos los ámbitos, se haga el esfuerzo por obtener información de las personas que realmente conocen, ellos son los habitantes de cada pueblo o comunidad.

Recomiendo que en futuras investigaciones sobre cultura, turismo y gastronomía autóctona se profundice más en la exploración de campo, de una manera directa y objetiva con el fin de obtener información única, real y relevante.

Recomiendo la aplicación del presente trabajo y su propuesta a través del recetario mediante una oportuna socialización y difusión del mismo con el fin de contribuir positivamente al desarrollo de turismo local de manera integral y con potencialidad.

Finalmente recomiendo la revisión de la presente tesis para futuras investigaciones, pues es un trabajo muy completo, con una amplia referencia teórica y conceptual así como de un conjunto real de recetas y términos utilizados en ellas.

RESUMEN

El trabajo se basó en el desarrollo de un recetario turístico-gastronómico del cantón Guaranda, para promover el turismo.

Mediante investigación de tipo descriptivo se diseñó una encuesta al universo de 154 personas con diversas preferencias gastronómicas.

El 72,55% prefirieron platos típicos de la región; el 33% su consumo es ocasional, destacándose como preferencia de consumo el ají de cuy con un 26,67%; el 20% al Hornado el 16,47% a la fritada; choclotandas o humitas 14,12%; el 9,41% a los tamales.

Con el resultado obtenido fue posible la elaboración del recetario gastronómico mismo que contribuye al rescate de las tradiciones culinarias ancestrales de Guaranda y Bolívar.

Se recomienda se continúe con estas investigaciones para que no se pierdan con el paso del tiempo estas adiciones y costumbres de los pueblos del Ecuador.

SUMMARY

The work was based on the development of a touring-gastronomic recipe book of the Guaranda canton to promote tourism. Through a descriptive type investigation a questionnaire was designed to a universe of 154 people with diverse gastronomic preferences. 72% preferred typical dishes of the region; 33% consumed occasionally; there was a consumption preference for the *ají de cuy* (cavy chili) with 26.67%; 20% for the *Hornado* (roasted pork) and the 16.47% for *fritada* (fried pork); 14.12% *choclotandas* or *humitas* (corn paste) and 9.41% *tamales*. With the result it was possible to elaborate a gastronomic recipe which contributes to the ancestral culinary traditions of Guaranda and Bolívar. It is recommended to continue these investigations so that these additions and customs of the people of Ecuador are not forgotten over the years.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- AGUIRRE, P. Toda la carne al asador, Revista Todo es historia, Universidad de Texas, Concytec, 1999, pp. 89-93
- CORPOAL,A. Oportunidades de negocios con Ecuador y Venezuela: Consumo, economía y comercio, normas técnicas, logística y aspectos legales, Banco Central del Ecuador, 2006, pp. 258
- ECUADOR, INSTITUTO NACIONAS ECUATORIANO DE CENSOS, Estructura, VI Censo de Población y Vivienda. Quito 2008.
- ESPARSA CALPE. Diccionario de la Lengua Española, Océano. España, 2005. 1200 p.
- GARUFI, J. A. Pan nuestro de Buenos Aires, Revista Todo es historia, 1999 vol. 32 nº 380: pp. 25,65,77
- GONZÁLEZ, P. A. La significación de la alimentación en el proceso de civilización", Revista de la Sociedad Argentina de Nutrición, 1994 vol. 5 nº 4. pp. 45,48,59
- GALLEGOS, F. Diccionario de Hotelería y Turismo, Restaurante de Gastronomía, Cafetería y Bar, Editorial Paraninto, 1993. 700 p.
- LUJÁN, N. Historia de la gastronomía, Turismo como desarrollo e Integración Económica, 2ª. ed. Universidad de Texas: Folio, 1997, 238 p.
- MOLINA, S. Turismo metodológico para su planificación, Madrid: IEPALA, 2002, 235 p.
- PAZOS BARRERA, J. La Comida Criolla, Expresión de identidad del Ecuador. Quito, Abril del 2008, 32 nº 380: pp. 76, 77, 78,79
- RAHNER, K. Curso fundamental sobre la fermentación, 3ª. ed. España, Herder, 2003, 300 p.
- WADE PETER, "Rethinking mestizaje: Ideology and lived experience in: Journal of Latin American Studies. 2005, pp. 297-300

- TURISMO DE ECUADOR: Provincia de Bolívar
<http://www.bite.com.ec/contenido.php?idcontenido=bolivar> página oficial pdf .
 2009-01-13
- MINISTERIO DE TURISMO: turismo
http://www.elnuevoempresario.com/noticia_10768_ministerio-de-turismo-del-ecuador-crea-herramienta-virtual-para-contribucion-de-la-tasa-ecodelta.php
 2009-01-03
- GASTRONOMIA: historia
<http://historiagastronomia.blogia.com/2008/013001-el-maiz.php>
 2009-12-25
- TURISMO: ecuador
<http://www.monografias.com/trabajos17/turismo/turismo.shtml>
 2009-01-06
- RECETAS: cholo
<http://www.navidadlatina.com/recetas/colombia/choclo.asp>
 2009-04-25
- TURISMO: Guaranda
<http://www.codeso.com/TurismoEcuador/TurismoGuaranda01.htm>
 2009-08-12
- IDIOSINCRACIA: ecuador
<http://www.google.com.ec/.search=related.es.wikipedia.org/wiki>
 2009-08-12
- MAÍZ: valor nutritivo
<http://www.infoagro.com/herbaceos/cereales/maiz.asp> Similares
 2009-08-18

ANEXOS

ANEXO # 1: MAPA DE LA PROVINCIA DE BOLIVAR



ANEXO #2: CABECERA CANTONAL DE GUARANDA.





ANEXO # 3: Av. GENERAL ENRIQUEZ, SECTOR PARQUE MANUEL DE ECHEANDÍA (PLAZA ROJA).



ANEXO # 5: CATEDRAL DE SAN. PEDRO DE GUARANDA (FRENTE AL PARQUE EL LIBERTADOR)

ANEXO # 4: PARQUE EL LIBERTADOR



ANEXO # 6: IGLESIA DEL SANTISIMO SACRAMENTO.



ANEXO # 7: HOTEL Y RESTAURANTE COCHABAMBA.

ANEXO # 8: COMPLEJO TURISTICO LA COLINA.



LA COLINA



**ANEXO # 9: COMPLEJO
TURISTICO LAS COCHAS.**



ANEXO # 10: HOTEL EJECUTIVO



ANEXO # 11: HOTEL COLONIAL



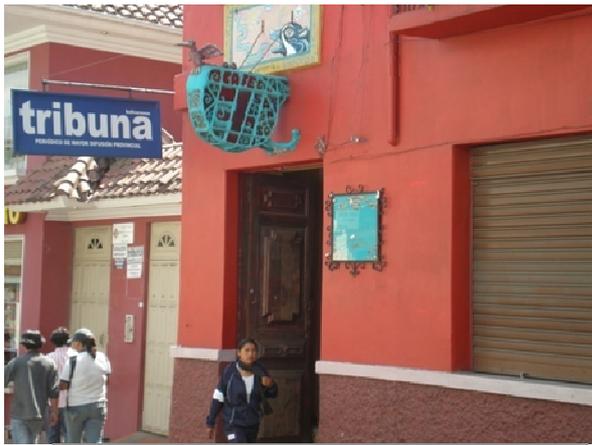
ANEXO # 11: HOTEL Y RESTAURANTE BOLIVAR





ANEXO # 12:
RESTAURANTE LA
BOHEMIA (PARQUE EL
LIBERTADOR)

ANEXO # 13: CAFÉ GALERIA LOS 7 SANTOS



ANEXO # 14: RESTAURANTE LA TORTILLA



ANEXO # 23: TRADICIONAL PUESTO DE COMIDA TIPICA EN GUARANDA



**TORTILLA DE YUCA
ASADA CON CAFÉ
HERVIDO
CALIENTITO...!!!**



**ANEXO # 24: ENCUESTA MODELO,
CUESTIONARIO DE VALIDACION DEL
RECETARIO Y CERTIFICADOS.**