



# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

### **CARRERA DE GASTRONOMÍA**

#### **“ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA VINCULADA A LAS MANIFESTACIONES CULTURALES DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL DE CHUGCHILÁN”**

##### **Trabajo de titulación**

Tipo: Etnografías

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**AUTOR:**

**SAÚL ADRIÁN PILATASIG CUNUHAY**

Riobamba – Ecuador

2020



# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

### **CARRERA DE GASTRONOMÍA**

#### **“ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA VINCULADA A LAS MANIFESTACIONES CULTURALES DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL DE CHUGCHILÁN”**

##### **Trabajo de titulación**

Tipo: Etnografías

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**AUTOR: SAÚL ADRIÁN PILATASIG CUNUHAY**

**DIRECTOR: Lic. RONALD MAURICIO ZURITA GALLEGOS**

Riobamba – Ecuador

2020

© 2020, Pilatasig Cunuhay Saúl Adrián

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquiera medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el derecho de autor.

Yo SAÚL ADRIÁN PILATASIG CUNUHAY, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son académicos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autor asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación. El patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 31 de agosto de 2020

**Saúl Adrián Pilatasig Cunuhay**

**050393013-3**

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

El tribunal del trabajo de titulación certifica que: El trabajo de investigación: Tipo Etnografía “**ESTUDIO DE LA GASTRONOMÍA VINCULADA A LAS MANIFESTACIONES CULTURALES DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL DE CHUGCHILÁN**”, realizado por el señor SAÚL ADRIÁN PILATASIG CUNUHAY, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales en tal virtud el tribunal autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
Dra. María Paulina Robalino Valdivieso		
<b>PRESIDENTA DEL TRIBUNAL</b>	_____	2020 – 08 -31
Lic. Ronald Mauricio Zurita Gallegos		
<b>DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	_____	2020 - 08 - 31
Lic. Juan Carlos Salazar Yacelga		
<b>MIEMBRO DEL TRIBUNAL</b>	_____	2020- 08 - 3

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo está dedicado a Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, que a pesar de tantas adversidades me ha dado constancia y perseverancia para seguir alcanzando metas en mi vida.

A mi madre María por estar siempre en esos momentos duros, brindando sus consejos para ser una persona con buenos valores, y a mis hermanos que siempre han estado prestos a colaborar conmigo ya sea en momentos buenos y más aún en los momentos difíciles que siempre hemos estado juntos apoyándonos.

Saúl

## **AGRADECIMIENTO**

El presente trabajo agradezco a mi madre, hermanos y maestros quienes fueron parte fundamental durante el trayecto de mi vida estudiantil, los consejos y las adversidades de la vida fue parte primordial para poder luchar y alcanzar la meta propuesta, fueron momentos muy difíciles pero la constancia siempre estuvo ahí y así conseguir el objetivo planteado en mi vida.

Saúl

## TABLA DE CONTENIDO

<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>xi</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>xiv</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS.....</b>	<b>xv</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS.....</b>	<b>xvii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>xix</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>2</b>
<b>SECCIÓN I</b>	
<b>1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Antecedentes históricos.....</b>	<b>3</b>
<i>1.1.1 Reseña histórica de la cultura de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....</i>	<i>3</i>
<i>1.1.1.1 Historia.....</i>	<i>3</i>
<i>1.1.1.2 Población.....</i>	<i>4</i>
<i>1.1.1.3 Ubicación Geográfica.....</i>	<i>4</i>
<i>1.1.1.4 División Política.....</i>	<i>4</i>
<i>1.1.1.5 Demografía.....</i>	<i>5</i>
<i>1.1.1.6 Clima.....</i>	<i>6</i>
<i>1.1.1.7 Ecosistema.....</i>	<i>6</i>



1.1.1.8	<i>Trabajo y empleo</i> .....	6
1.1.1.9	<i>Creencias</i> .....	6
1.1.1.10	<i>Vestimenta</i> .....	7
1.1.1.11	<i>Vivienda</i> .....	7
1.1.1.12	<i>Gastronomía</i> .....	8
1.1.1.13	<i>Fiestas</i> .....	9
<b>1.2</b>	<b>Marco conceptual</b> .....	<b>16</b>
1.2.1	<i>Etnografía</i> .....	16
1.2.2	<i>Patrimonio cultural</i> .....	16
1.2.3	<i>Patrimonio intangible</i> .....	16
1.2.4	<i>Patrimonio alimentario</i> .....	16
1.2.5	<i>Cultura</i> .....	16
1.2.5.1	<i>Manifestación cultural</i> .....	17
1.2.5.2	<i>Identidad cultural</i> .....	17
1.2.6	<i>Tradición</i> .....	18
1.2.7	<i>Costumbre</i> .....	18
1.2.8	<i>Mitos</i> .....	18
1.2.9	<i>Leyenda</i> .....	18
1.2.10	<i>Vestimenta</i> .....	18
1.2.11	<i>Gastronomía</i> .....	19
<b>SECCIÓN II</b>		
<b>2.</b>	<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>20</b>
2.1	<b>Localización y temporalización</b> .....	<b>20</b>

<b>2.2</b>	<b>Variables.....</b>	<b>20</b>
2.2.1	<i>Identificación.....</i>	20
2.2.2	<i>Definición .....</i>	20
2.2.3	<i>Operacionalización.....</i>	21
<b>2.3</b>	<b>Tipo y diseño de estudio .....</b>	<b>22</b>
2.3.1	<i>Tipo de investigación.....</i>	22
2.3.1.1	<i>Investigación exploratoria.....</i>	22
2.3.1.2	<i>Investigación descriptiva.....</i>	22
2.3.1.3	<i>Investigación de campo .....</i>	22
2.3.1.4	<i>Investigación no experimental.....</i>	22
2.3.1.5	<i>Investigación de corte transversal.....</i>	22
2.3.2	<i>Métodos.....</i>	23
2.3.2.1	<i>Método teórico.....</i>	23
2.3.2.2	<i>Método Empírico.....</i>	23
2.3.3	<i>Técnicas .....</i>	23
2.3.3.1	<i>Entrevista.....</i>	23
2.3.3.2	<i>Encuesta .....</i>	23
<b>2.4</b>	<b>Grupo de estudio.....</b>	<b>24</b>
<b>2.5</b>	<b>Descripción de procedimientos.....</b>	<b>26</b>
2.5.1	<i>Diagrama de procesos .....</i>	26
 <b>SECCIÓN III</b>		
<b>3.</b>	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>28</b>

3.1	Referentes teóricos culturales de las costumbres y tradiciones de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....	28
3.2	Identificación de las preparaciones culinarias en base al calendario festivo de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....	29
3.3	Entrevistas.....	30
3.4	Estandarización de las preparaciones gastronómicas más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....	47
3.5	Encuestas .....	79
3.6	Difusión de las manifestaciones culturales y gastronómicas de la Parroquia San Miguel de Chugchilán mediante la creación de una revista digital. ....	105

#### SECCIÓN IV:

4.	PROPUESTA.....	106
4.1	Modelo operativo de la propuesta.....	106
4.2	Estructura de la propuesta .....	106
4.2.1	<i>Portada</i> .....	106
4.2.2	<i>Introducción</i> .....	106
4.2.3	<i>Historia</i> .....	106
4.2.4	<i>Límites y división política</i> .....	106
4.2.5	<i>Flora y fauna</i> .....	106
4.2.6	<i>Cultura</i> .....	106
4.2.7	<i>Mitos</i> .....	106
4.2.8	<i>Leyendas</i> .....	106
4.2.9	<i>Cuentos</i> .....	106
4.2.10	<i>Creencias</i> .....	106

4.2.11	<i>Productos autóctonos de la parroquia Chugchilán.</i>	106
4.2.12	<i>Gastronomía</i>	106
4.2.13	<i>Recetas estándar de los platos y bebidas más representativas</i>	107
4.2.14	<i>Utensilios</i>	107
4.2.15	<i>Glosario</i>	107
4.2.16	<i>Agradecimiento</i>	107
4.3	<b>Desarrollo de la revista digital</b>	<b>107</b>
<b>CONCLUSIONES</b>		<b>149</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>		<b>151</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>		
<b>ANEXOS</b>		

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-1:</b>	Demografía parroquia Chugchilán .....	5
<b>Tabla 2-1:</b>	Auto identificación según su cultura .....	5
<b>Tabla 3-1:</b>	Festividades de la parroquia Chugchilán.....	9
<b>Tabla 1-2:</b>	Operacionalización de variables.....	21
<b>Tabla 2-2:</b>	Población por grupo de edad Chugchilán.....	24
<b>Tabla 3-2:</b>	Grupo de estudio.....	25
<b>Tabla 1-3:</b>	Referentes teóricos culturales de las costumbres y tradiciones de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....	28
<b>Tabla 2-3:</b>	Identificación de las preparaciones culinarias en base al calendario festivo de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....	29
<b>Tabla 3-3:</b>	Prácticas en peligro.....	47
<b>Tabla 4-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Cariuchu .....	48
<b>Tabla 5-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Estrella (tortilla de trigo) .....	49
<b>Tabla 6-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Tortillas de maíz.....	50
<b>Tabla 7-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Champus.....	51
<b>Tabla 8-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Cuy asado .....	52
<b>Tabla 9-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Locro de cuy.....	53
<b>Tabla 10-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Fanesca .....	54
<b>Tabla 11-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Papas con colada y queso .....	55
<b>Tabla 12-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Yaguar locro de cordero .....	56
<b>Tabla 13-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Arroz de cebada.....	57
<b>Tabla 14-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Morocho .....	58
<b>Tabla 15-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Locro de zapallo .....	58
<b>Tabla 16-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Locro de sambo .....	60
<b>Tabla 17-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Locro de habas.....	61
<b>Tabla 18-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Caldo de mondongo.....	62

<b>Tabla 19-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Chicha de morocho.....	63
<b>Tabla 20-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Queso con miel.....	64
<b>Tabla 21-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Sambo de dulce .....	65
<b>Tabla 22-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Humitas .....	66
<b>Tabla 23-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Cocinado de productos andinos.....	67
<b>Tabla 24-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Máchica con panela .....	68
<b>Tabla 25-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Fritada.....	69
<b>Tabla 26-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Zapallo de dulce .....	70
<b>Tabla 27-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Té de tipo.....	71
<b>Tabla 28-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Colada de máchica con leche .....	72
<b>Tabla 29-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Arroz de cebada con leche.....	73
<b>Tabla 30-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Morocho con leche .....	74
<b>Tabla 31-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Colada morada.....	75
<b>Tabla 32-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Empanadas de viento.....	76
<b>Tabla 33-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Tostado de maíz blanco .....	77
<b>Tabla 34-3:</b>	Receta estándar de la elaboración de Café de haba .....	78
<b>Tabla 35-3:</b>	Edad de los encuestados .....	79
<b>Tabla 36-3:</b>	Género de los encuestados.....	80
<b>Tabla 37-3:</b>	Platos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán .....	81
<b>Tabla 38-3:</b>	Platos más representativo en las festividades de la parroquia .....	83
<b>Tabla 39-3:</b>	Método de cocción de alimentos más utilizado.....	85
<b>Tabla 40-3:</b>	Método de conservación de alimentos.....	86
<b>Tabla 41-3:</b>	Productos agrícolas más consumidos .....	87
<b>Tabla 42-3:</b>	Vegetales más consumidos.....	88
<b>Tabla 43-3:</b>	Tubérculos más consumidos en la parroquia.....	89
<b>Tabla 44-3:</b>	Cárnicos más consumidos en la parroquia .....	90
<b>Tabla 45-3:</b>	Condimentos más utilizados en la gastronomía local.....	91
<b>Tabla 46-3:</b>	Hierbas aromatizantes más utilizadas.....	92

<b>Tabla 47-3:</b>	Utensilios utilizados en la preparación de alimentos.....	93
<b>Tabla 48-3:</b>	Festividades representativas de la parroquia .....	94
<b>Tabla 49-3:</b>	Juegos tradicionales de la parroquia.....	95
<b>Tabla 50-3:</b>	Creencias más relevantes de la parroquia.....	96
<b>Tabla 51-3:</b>	Leyendas populares en la parroquia .....	97
<b>Tabla 52-3:</b>	Cuentos populares de la parroquia.....	98
<b>Tabla 53-3:</b>	Mitos populares de la parroquia .....	99
<b>Tabla 54-3:</b>	Influencia de los productos alimenticios .....	100
<b>Tabla 55-3:</b>	Mantenimiento de los utensilios de cocina.....	101
<b>Tabla 56-3:</b>	Idioma utilizado mayormente en la parroquia.....	102
<b>Tabla 57-3:</b>	Vestimenta tradicional de la parroquia.....	103
<b>Tabla 58-3:</b>	Influencia de las costumbres y tradiciones .....	104

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-2:</b> Diagrama de proceso .....	26
<b>Gráfico 1-3:</b> Edad de los encuestados .....	79
<b>Gráfico 2-3:</b> Género de los encuestados .....	80
<b>Gráfico 3-3:</b> Platos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán .....	82
<b>Gráfico 4-3:</b> Platos más representativo en las festividades de la parroquia .....	84
<b>Gráfico 5-3:</b> Método de cocción de alimentos más utilizado.....	85
<b>Gráfico 6-3:</b> Método de conservación de alimentos .....	86
<b>Gráfico 7-3:</b> Productos agrícolas más consumidos .....	87
<b>Gráfico 8-3:</b> Vegetales más consumidos.....	88
<b>Gráfico 9-3:</b> Tubérculos más consumidos en la parroquia.....	89
<b>Gráfico 10-3:</b> Cárnicos más consumidos en la parroquia .....	90
<b>Gráfico 11-3:</b> Condimentos más utilizados en la gastronomía local.....	91
<b>Gráfico 12-3:</b> Hierbas aromatizantes más utilizadas.....	92
<b>Gráfico 13-3:</b> Utensilios utilizados en la preparación de alimentos.....	93
<b>Gráfico 14-3:</b> Festividades representativas de la parroquia .....	95
<b>Gráfico 15-3:</b> Juegos tradicionales de la parroquia.....	96
<b>Gráfico 16-3:</b> Creencias más relevantes de la parroquia.....	97
<b>Gráfico 17-3:</b> Leyendas populares en la parroquia .....	98
<b>Gráfico 18-3:</b> Cuentos populares de la parroquia .....	99
<b>Gráfico 19-3:</b> Mitos populares de la parroquia .....	100
<b>Gráfico 20-3:</b> Influencia de los productos alimenticios .....	101
<b>Gráfico 21-3:</b> Mantenimiento de los utensilios de cocina.....	102
<b>Gráfico 22-3:</b> Idioma utilizado mayormente en la parroquia.....	103
<b>Gráfico 23-3:</b> Vestimenta tradicional de la parroquia.....	104
<b>Gráfico 24-3:</b> Influencia de las costumbres y tradiciones .....	105



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1-1:</b> Parroquia San Miguel de Chugchilán. ....	3
<b>Figura 2-1:</b> Ubicación geográfica de la parroquia San Miguel de Chugchilán.....	4
<b>Figura 3-1:</b> Vivienda de la parroquia chugchilán .....	7
<b>Figura 4-1:</b> Tipos de vivienda.....	8
<b>Figura 5-1:</b> Fiesta de año nuevo.....	10
<b>Figura 6-1:</b> Semana santa.....	10
<b>Figura 7-1:</b> Sábado de gloria.....	11
<b>Figura 8-1:</b> Corpus Christi .....	12
<b>Figura 9-1:</b> Fiestas de patrono Arcángel San Miguel .....	12
<b>Figura 10-1:</b> Los finados.....	13
<b>Figura 11-1:</b> La navidad.....	14
<b>Figura 12-1:</b> Año viejo.....	15
<b>Figura 13-1:</b> Boda o matrimonio .....	15
<b>Figura 1-2:</b> Localización del sitio de estudio.....	20
<b>Figura 1-4:</b> Tortilla de maíz.....	129
<b>Figura 2-4:</b> Humitas .....	130
<b>Figura 3-4:</b> Empanadas de viento .....	131
<b>Figura 4-4:</b> Miel con queso.....	132
<b>Figura 5-4:</b> Sopa de morocho.....	133
<b>Figura 6-4:</b> Arroz de cebada .....	134
<b>Figura 7-4:</b> Locro de cuy .....	135
<b>Figura 8-4:</b> Yaguarlocro de borrego .....	136
<b>Figura 9-4:</b> Locro de sambo.....	137
<b>Figura 10-4:</b> Cariuchu.....	{138
<b>Figura 11-4:</b> Cuy asado.....	139
<b>Figura 12-4:</b> Fanesca.....	140

<b>Figura 13-4:</b> Fritada .....	141
<b>Figura 14-4:</b> Chicha de morocho .....	142
<b>Figura 15-4:</b> Zapallo de dulce .....	143
<b>Figura 16-4:</b> Morocho con leche.....	144
<b>Figura 17-4:</b> Té de tipo .....	145
<b>Figura 18-4:</b> Colada morada .....	146

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

**ANEXO A:** DOCUMENTOS DE VALIDACIÓN

**ANEXO B:** FOTOGRAFÍAS

## RESUMEN

El presente trabajo etnográfico se enfocó en el estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán del cantón Sigchos en la provincia de Cotopaxi, como elemento turístico y cultural la gastronomía se interrelaciona con sus costumbres y tradiciones, formando así parte de su identidad. Para la investigación se aplicó , métodos cualitativos mediante la aplicación de las técnicas como la entrevista lo cual se trabajó con un grupo focal de 20 personas en un rango de edad entre 60 a 79 años, a los habitantes más significativos y sobre todo que conozcan las costumbres y tradiciones de la parroquia, de igual forma se aplicó la encuesta a 93 pobladores de 40 a 64 años, para sustentar la importancia de la gastronomía al ser ofrecidos a propios y turistas, donde se considera como los platos más representativos son las tortillas de maíz (9%), la chicha de morocho (9%) el método de cocción más es el hervido (27%), el método de conservación es en sal (30%), los principales productos agrícolas, vegetales, tubérculos, cárnicos y hierbas aromáticas empleadas en la gastronomía local son el chocho (23%), la cebolla blanca (47%), la papa (37%), la carne de ganado vacuno (22%) y la de pollo (22%), el arrayan (31%). Además, se ha recopilado información acerca de las creencias, mitos, leyendas, festividades, juegos populares, que forman parte de su cultura. Los resultados recolectados fueron difundidos a través de una revista digital “Gastronomía de la parroquia San Miguel de Chugchilán, manifestaciones culturales y tradiciones imborrables” en una página web, con lo cual se ha generado un aporte para el fortalecimiento de la identidad cultural en la parroquia y para su difusión hacia la sociedad en general.

**Palabras clave:** <GASTRONOMÍA>, <IDENTIDAD CULTURAL>, PATRIMONIO CULTURAL>, <PATRIMONIO ALIMENTARIO>, <ETNOGRAFÍA>.

0205-DBRAI-UPT-2020



## SUMMARY

This ethnographic work focused on the analysis of the gastronomic culture of the San Miguel de Chugchilán parish of the Sigchos canton in the province of Cotopaxi, as an element inherent in its cultural manifestations, which has characteristics that attribute to it the quality of intangible heritage of this community, since each gastronomic preparation is interrelated with its beliefs, customs, traditions, myths or legends, thus forming part of its cultural identity. The methodology applied in the development of this research was non-experimental and cross-sectional, through the application of interview techniques where people from 60 to 79 years old were taken into consideration to collect their perception about the most representative gastronomic preparations of the parish, in the same way a survey was applied to inhabitants of 40 to 64 years of the San Miguel de Chugchilán parish, with this, it has been possible to determine that the most representative dish of the parish is corn tortillas (9%), the most used cooking method is boiled (27%), the most common food preservation method used is in salt (30%), the main agricultural products, vegetables, tubers, meat and aromatic herbs used in the local gastronomy are chocho (23%), white onion (47%), potatoes (37%), beef cattle (22%) and chicken (22%), myrtle (31%). In addition, information has been collected about beliefs, festivals, myths, legends, popular games, which are part of their culture. The collected results were disseminated through a digital magazine "Gastronomy of the San Miguel de Chugchilán parish, cultural manifestations and indelible traditions" in a digital magazine, with which a contribution has been generated for the strengthening of the cultural identity in the parish and for its dissemination to society in general.

Keywords: <GASTRONOMY>, <CULTURAL IDENTITY>, <CULTURAL HERITAGE>, <FOOD HERITAGE>, <ETHNOGRAPHY>

## INTRODUCCIÓN

La cultura, es un elemento inherente al ser humano, una construcción social que demanda de un proceso de internalización individual y colectivo, que engloba una serie de aspectos que caracterizan la vida de un grupo social. Desde esta perspectiva, se puede evidenciar que la cultura, constituye un elemento histórico de carácter formador dentro de los grupos sociales, forma parte de su pasado, su presente y marca un hito en su futuro.

No obstante, en las últimas décadas se ha evidenciado una pérdida de las manifestaciones culturales de diversos grupos sociales, especialmente aquellos marginados y segregados, debido a diferentes factores, sociales, políticos, económicos, religioso. Por ello, es necesario buscar alternativas que ayuden a fortalecer las diversas manifestaciones culturales de la población. Desde la academia, es un deber histórico y una responsabilidad social, colaborar en la solución de los problemas sociales delimitados en las líneas de investigación de las diversas carreras de educación superior.

Por ello, se plantea en el presente proyecto el estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán. Tomando en consideración, que la gastronomía es una de las manifestaciones culturales más relevantes dentro de la parroquia rural de San Miguel de Chugchilán, los platos tradicionales que se han venido preparando año tras año en ocasiones especiales para el deleite de las familias se han ido de a poco mermando y cada vez se ven reemplazados por nuevas comidas.

La recuperación de las manifestaciones culturales en el ámbito gastronómico pretende contribuir al rescate de tradiciones de la cultura en la parroquia San Miguel de Chugchilán, fortaleciendo de esta manera la identidad cultural de su población y encaminando nuevas rutas de sostenibilidad para sus habitantes.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

- Realizar el estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán

### **Objetivos Específicos**

- Investigar referentes teóricos culturales de las costumbres y tradiciones de la parroquia San Miguel de Chugchilán.
- Identificar las preparaciones culinarias en base al calendario festivo de la parroquia San Miguel de Chugchilán.
- Estandarizar las preparaciones gastronómicas más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán.
- Difundir las manifestaciones culturales y gastronómicas de la Parroquia San Miguel de Chugchilán mediante la creación de una revista digital.

## SECCIÓN I

### 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### 1.1. Antecedentes históricos

##### 1.1.1. *Reseña histórica de la cultura de la parroquia San Miguel de Chugchilán.*



**Figura 1-1:** Parroquia San Miguel de Chugchilán.

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

##### 1.1.1.1. *Historia*

La comunidad de Chugchilán fue creada el 29 de septiembre de 1861. Los habitantes de esta parroquia tienen la identidad cultural Kichwa. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

Según las personas adultas de la comunidad, hace años los primeros habitantes empezaron la construcción de la iglesia en un lugar llamado Pungucaso asentado de 10 a 15 minutos del centro actual, cuando la capilla estuvo a punto de ser culminada esta repentinamente se vino al suelo, por lo que buscaron otro lugar donde construirla, en esos instantes aparece un benefactor de nombre Manuel Chugchilán, a partir de ese momento los pocos habitantes empiezan la construcción del nuevo templo, la cual nunca se vino abajo, es entonces que los habitantes deciden llamar al lugar Chugchilán en honor a su benefactor y desde aquellos tiempos la ahora parroquia es llamada así. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

Hace tiempo La parroquia era conocida como Chugchilán de Moreta por una comunidad de Indígenas que se asentaba a 20 minutos del centro poblado, incluso hoy personas mayores siguen llamándola Chugchilán de Moreta, pese a que su actual nominación es San Miguel de Chugchilán en honor al Arcángel San Miguel patrono y protector del Lugar. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



Por su fundación es una de las parroquias más antiguas de la Provincia de Cotopaxi, hasta hace algunos años atrás pertenecía al cantón Pujilí, pero debido a la cercanía que existe con el cantón Sigchos (23km), pasó a formar parte de este. Fue declarada parroquia mediante decreto legislativo el 28 de julio de 1992 y publicada su creación en el registro oficial N° 995 del 7 de agosto de 1992. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

#### 1.1.1.2. Población

Según el Censo del 2010, la parroquia de Chugchilán registra una población total de 7.811 habitantes, de acuerdo a las proyecciones realizadas por el Sistema de Indicadores Sociales del Ecuador Chugchilán para el año 2015 tendrá una población de 8.253 habitantes.

#### 1.1.1.3. Ubicación Geográfica

Chugchilán es una de las cinco parroquias del cantón Sigchos, está ubicado al sureste del cantón y al noroccidente de la Provincia de Cotopaxi, con una superficie territorial de 32.250 hectáreas, asentada a 2.860 msnm. Sus límites son: al norte el cantón Sigchos, al sur Guangaje y Pilaló, al este Isinlivi y Guangaje y al oeste Pucayacu y el Tingo. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 2-1:** Ubicación geográfica de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Fuente: SNI

#### 1.1.1.4. División Política

La parroquia de Chugchilán tiene 30 comunidades dentro de las cuales 9 pertenecen a la zona del sub trópico o caseríos estas son: Sarahuasi, Yanayacu, Galápagos, Guarumal, Fátima, Asa Cruz, Quindigua, Yacuchaqui, y 21 pertenecen a la zona Andina o Serranía estas son: Amanta, El Rodeo, Chinaló Alto, Chinaló Bajo, Guasumbini Bajo, Chasualó, Itualó, Sigue, Itupungo, Guantug, Tunducto, Cóndor Ucto, Moreta, Cuisana, Jataló, Shiñacunga, Chaupi, Pilapuchin, Guayama Grande, Guayama San Pedro. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

### 1.1.1.5. Demografía

La población de Chugchilán al 2010 es de 7.811 habitantes, de acuerdo a las proyecciones realizadas por la Secretaria Nacional de Planificación y Desarrollo la población al 2015 es de 8.253 habitantes, distribuidos en una superficie de 242,74 Km<sup>2</sup>. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

**Tabla 1-1:** Demografía parroquia Chugchilán

POBLACIÓN TOTAL						
UBICACIÓN	CENSO 2010			PROYECCIÓN 2015		
	Hombre	Mujer	Total	Hombre	Mujer	Total
Cotopaxi	198.625	210.580	409.205	222.342	235.062	457.404
Sigchos	3.978	3.955	7.933	4.214	4.168	8.382
<b>Chugchilán</b>	<b>3.797</b>	<b>4.014</b>	<b>7.811</b>	<b>3.909</b>	<b>4.344</b>	<b>8.253</b>
Isinlivi	1.625	1.602	3.227	1.728	1.681	3.409
Las Pampas	1.024	919	1.943	1.132	921	2.053
Palo Quemado	567	463	1.030	648	440	1.088

Fuente:DT HC Consultores

**Tabla 2-1:** Auto identificación según su cultura

AUTOIDENTIFICACIÓN SEGÚN SU CULTURA		
	Casos	%
Población Afro ecuatoriana	7	0
Población Blanca	65	1
Población Indígena	6.619	85
Población Mestiza	1.112	14
Otro / Otra	8	0
<b>TOTAL</b>	<b>7.811</b>	<b>100%</b>

Fuente: DT HC Consultores

La población de Chugchilán en su mayoría se considera como indígena es decir el 85%, Mestiza el 14%, y Blanca se consideran el 1%. El 64% de la población de Chugchilán es población Kitukara este grupo conserva intacta su organización comunitaria y su identidad, hablando libremente el idioma Kichwa, el 30% es población Andoa y el 6% pertenecen a otras nacionalidades.

#### *1.1.1.6. Clima*

El cantón Sigchos tiene un clima bastante lluvioso en invierno y bastante seco en verano y se observa con frecuencia la formación de neblina en su área central por su ubicación geográfica en ceja de montaña con una humedad promedio de 95 %.

El cantón está ubicado parte de él se encuentra dentro de la Reserva Los Illinizas, sobre la Cordillera de los Andes y parte de sus suelos se encuentran erosionados debido a la incidencia de las erupciones del Volcán Quilotoa.

#### *1.1.1.7. Ecosistema*

La amplia gama de pisos altitudinales, regiones climáticas y zonas de vida, determinan la presencia de al menos tres tipos de Ecosistemas ecuatorianos: bosque siempre verde Montano del Norte de los Andes, paramo herbáceo, bosque Nublado, Flora, Fauna, aves, reserva ecológica los Illinizas. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

- Suelo

La mayoría de suelos son de origen de erupciones volcánicas y nos permite tener gran variedad de suelos como los Inceptisoles, Entisoles, Mollisoles. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

- Aire

El nivel de contaminación del aire en la parroquia Chugchilán es relativamente bajo referido a niveles de ruido y gases, por la baja incidencia de fuentes móviles y fuentes fijas. Bajo estos parámetros se puede decir que la calidad del aire del lugar es buena y se encuentra bajo los límites permisibles. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

#### *1.1.1.8. Trabajo y empleo*

En la parroquia Chugchilán, la población económica se desarrolla en un 63,60%, el porcentaje de mujeres respecto a hombres tiene una brecha muy parecida, así se tiene el 60,41% de mujeres frente al 67,07% hombres. El diagnóstico del sistema económico de la parroquia San Miguel de Chugchilán, hace relación al análisis de la estructura de producción, distribución y consumo de bienes y servicios, orientado a la satisfacción de necesidades de la población y a los procesos de generación y acumulación de capital. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

#### *1.1.1.9. Creencias*

Antiguamente la religión era la creencia en la existencia de personas, fenómenos sobre naturales, forjados por la imaginación del hombre. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

Más tarde, en la colonia, los españoles impusieron la religión católica y se produjo un proceso de sincretismo cultural, donde lo precolombino se fundió con lo europeo. Los padres Franciscanos y luego otras órdenes religiosas contribuyeron a la celebración de numerosos actos de fe y religiosidad. Hoy en día el asecho de las sectas es común como en todas partes sin embargo podemos decir que la mayor parte de la gente sigue siendo católica, el sacerdote que guía la parte eclesiástica también ayuda y contribuye en esta misión, en la celebración de las fiestas patronales al arcángel San Miguel, los fieles demuestran su amor y gran devoción a su santo patrono. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

#### *1.1.1.10. Vestimenta*

En lo cotidiano, los indígenas kitukara no visten sus ropas tradicionales y en las festividades alquilaban trajes de etnias como los Kayambi u Otavalo. Debido a la urbanización de Llano Grande y otras localidades donde se asienta este grupo étnico, fueron dejando en el abandono anacos, alpargatas, camisas y las otras prendas y accesorios que usaron hasta hace unas décadas los abuelos de la comunidad. (Comercio, 2015)

#### *1.1.1.11. Vivienda*

En cuanto a la tenencia de la vivienda y disponibilidad de vivienda. Es uno de los anhelos más importantes del hogar, se establece que existe el 84,92% como propia, este indicador es alto y denota que el derecho que tienen todos los individuos y grupos humanos a contar con leyes y acciones desde la administración pública, que velen y faciliten el acceso a suelo urbanizado y vivienda, además es un factor fundamental para el bienestar material y la autoestima, la inseguridad está asociada a síntomas de ansiedad, estrés y depresión. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 3-1:** Vivienda de la parroquia chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

## **Tipos de vivienda**

Según el CENSO del INEC 2010, en la parroquia existen 1.491 viviendas, de las cuales el 65% de las viviendas son casas unifamiliares, el 22,7% son mediaguas, el 7,6% son ranchos en especial en la zona del sub trópico, el 5,5% son chozas, el 0,7% son departamentos dentro de las casas, el 0,6% son covachas y el 0,1% son cuartos dentro de las casas. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

En la construcción de las viviendas se utiliza mano de obra no calificada, que por lo general son los mismos propietarios. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 4-1:** Tipos de vivienda

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### *1.1.1.12. Gastronomía*

La parroquia Chugchilán es pequeño, tranquilo, seguro y con abundante aire puro.

De lunes a viernes se ve poca gente caminando por sus calles, los sábado y domingo el sector es más visitado por los ciudadanos que llegan a degustar de los diferentes platos típicos que encontramos en este pedacito de cielo el cuy asado, la fritada, y el caldo de gallina criolla es lo que se puede encontrar hoy en día. (Infoturismo, 2019)

1.1.1.13. Fiestas

**Tabla 3-1:** Festividades de la parroquia Chugchilán

<b>Fiestas</b>	<b>Mes del año</b>	<b>Descripción</b>
Año nuevo	Enero	Fiesta celebrada al año entrante, con gratitud al niño Jesús para un buen año del buen vivir y una buena cosecha.
Semana santa El sábado de gloria.	Abril	Una veneración a la muerte de Jesús y el sábado de gloria se realizaba un baño de purificación y el domingo la resurrección de Jesús se saludaba a los mayores y recibir los consejos sabios para un buen vivir y preparar platos gastronómicos.
Corpus Christi	Junio	Se rendía tributo a Dios por una buena cosecha de los productos así mismo se realizaba una actuación en la plaza central de la parroquia con disfrazados y juegos tradicionales.
Fiestas del patrono San Miguel.	Septiembre	Celebración al patrono San Miguel, por parte de los religiosos eligen un prioste y la parroquialización de Chugchilán, donde se oferta platos gastronómicos.
Finados, día de los difuntos.	Noviembre	Visita a la tumba de los parientes fallecidos y se prende una vela para pasar un momento junto a ellos. Se prepara platos gastronómicos para compartir con pariente s y conocidos.
Navidad, año viejo.	Diciembre	En navidad se hace reverencia al niño Jesús y se elige un prioste y se realiza fiestas en la parroquia. En año viejo se sale un día antes del 31 a recorrer toda la comunidad con disfrazados y recolectar comida y ser compartidas en la casa del anfitrión realizando platos gastronómicos.
Boda o matrimonio	Meses del año	Celebraciones en distintas fechas del año, fiestas celebradas durante tres días, del mismo modo se preparan platos gastronómicos para la celebración del matrimonio.

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **Fiesta de año nuevo.**

Se celebra después del año viejo su fin es recibir el año de mejor manera y que todo el año sea de buena cosecha y el buen vivir, por tal motivo cada año se elige un prioste quien la Fe a la religión católica, todas estas fiestas son celebradas con bandas del pueblo y todos son invitados a participar en veneración al niño Jesús.

Cada año se escoge un sacerdote donde será quien recurra a todos los gastos de la festividad, así mismo las festividades gastronómicas se reactiva en la parroquia para quienes visiten la parroquia y puedan deleitar platos exquisitos.



**Figura 5-1:** Fiesta de año nuevo

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **La Semana Santa**

Las tradiciones y costumbres son múltiples y variadas, la Semana Santa por ejemplo es una fiesta de gran fervor religioso en toda la población, es especial, Viernes Santo donde se realiza procesiones conformadas por cuadros vivos que representan la vida, pasión y muerte de Jesucristo. Estos actos congregan a la mayor parte de la población de la parroquia y sus alrededores que se concentran por la espiritualidad y la tradición, la fe y la costumbre. Cada celebración de Viernes Santo es una forma de expresión de fe. En la Semana Santa el plato típico de rigor es la fanesca compuesta por varios granos, pescado, sazones que lo hacen único por su excelencia y la fabricación de manos de sus mujeres, aun así, se puede observar que se ha perdido el verdadero sentido litúrgico, ya la gente no guarda esos días donde era obligatorio hacer GUARDA y AYUNAR durante los días indicados en la semana santa. Hoy con gran pena vemos como la fuerza de la inercia, que algunos llaman costumbre, está unida a la comercialización, dejando a tras el hecho heroico de recordar a un Cristo que realizó sus acciones y sacrificios para redimir a la humanidad. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 6-1:** Semana santa

Fuente: (Notimérica, 2015)



- **El sábado de gloria**

Rememorando lo acontecido en la historia religiosa la población de Chugchilán, tiene la costumbre ancestral de realizar desde las primeras horas del sábado de gloria el desposte de reses (ganado vacuno), en forma masiva, que lo realizan en la Plaza Central de Chugchilán y expenden la carne a bajo costo entre familiares amigos y a todo aquel que lo solicite, producto que termina de expenderse en pocas horas y al amanecer prácticamente los pobladores se recogen hacia sus hogares para en unión con sus familiares, amigos o invitados hacer preparados con carne como el Caldo de Carne o el Asado de Carne. Esta tradición se ha conservado en Chugchilán como una forma de integración y unidad familiar, a ellos se ha sumado la gran producción en ganado vacuno, que tiene la zona, despostándose más de cien reses en pocas horas en este día, esta costumbre es única que no ha sido observada en ningún otro lugar. De igual forma en los días de San Pedro y San Pablo se realizan fogatas con las chozas de paja que han sido substraídas furtivamente a sus dueños. Todo el año esta matizado por un conjunto de fiestas y tradiciones que coinciden con las determinadas en las festividades religiosas, cívicas y paganas (carnaval). Las manifestaciones de arte popular son más bien escasas. El tallado de la madera puede ser una excepción y se localiza en la comunidad de Chinaló, habiéndose desarrollado en los últimos tiempos con la ayuda y patrocinio del voluntariado italiano, el desarrollo alcanzado por esta actividad en Chinaló puede marcar la pauta para proyectos similares en otras zonas de la parroquia. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 7-1:** Sábado de gloria

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **Corpus Christi**

El Corpus Christi, es una festividad que se realizaba en agradecimiento a Dios en el mes de Junio, por esta razón esta fiesta se la realizaba con la presentación de una chacra de maíz, ofreciéndole al Omnipotente los frutos que él, generosamente nos da en esta tierra a sus hijos para que puedan sobrevivir, luego también se realiza un castillo en el cual ponen diferentes productos que poseen en esta parroquia, en la cual el palo encebado se convierte en un reto donde quien puede subir se lleva lo que le agrada, esta fiesta está acompañada desde tiempos remotos con música, danza,



comparsas, comida típica, etc. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 8-1:** Corpus Christi

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **Fiestas de patrono Arcángel San Miguel**

En esta parroquia sus fiestas patronales se celebran el 28 de septiembre en la memoria de la creación de la parroquia y en honor a su Patrono el Arcángel San Miguel, anteriormente se celebraba con la quema de las tradicionales chamizas. Los señores priostes la organizaban con la tradición de caporales, danza, corrida de toros, la banda de música, la Santa Misa y la procesión, los bailes con banda, los tradicionales canelazos, y luego la entrega de esta responsabilidad a los nuevos priostes del año venidero. En la actualidad, por estas fiestas solo se realizan comparsas autóctonas, de la zona y varias manifestaciones culturales, con la presencia de todos los fieles y parroquianos. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 9-1:** Fiestas de patrono Arcángel San Miguel

Fuente: GAD Chugchilán.

- **El Octavario de las Almas**

Una de las devociones tradicionales de Chugchilán es el llamado Octavario de las Almas. Se trata de la costumbre inmemorial de honrar a los difuntos en torno a la conmemoración del día 2 de noviembre. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

El culto funeral en nuestros aborígenes fue una de las expresiones más fuertes de su religiosidad. Tenían una concepción muy profunda de la vida futura, por eso cuando moría algún miembro de la familia o de la comunidad, si bien sepultaban su cuerpo vivían convencidos de que las personas seguían viviendo, de allí la costumbre de juntar al cadáver algunos objetos utilizados en vida por el difunto para su trabajo y de dejar sobre la tumba alimentos porque creían que el difunto necesitaba alimentarse para su supervivencia. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

Esta creencia es la que motiva una celebración muy participada y prolongada de la conmemoración de los difuntos que los cristianos la tenemos el 2 de noviembre. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

- **Los finados**

El 2 de noviembre, conocido como el día de los fieles difuntos, manteniendo la tradición de los antepasados como es: preparar la tradicional colada morada y las famosas guaguas de pan, los mismos que son repartidas a cada uno de los miembros de la familia, en especial a los ahijados a cambio de un cuy; posteriormente se velan a los difuntos en sus tumbas con velas, alimentos que le gustaba al difunto, cada hogar prepara una ofrenda para ofrendar a su o sus seres queridos durante toda la noche, los mismos que se ofrecen rezando oraciones al difunto y al día siguiente se va a visitar la tumba entre familiares y amigos, para estas visitas se llevan de igual forma velas, coronas, tarjetas, esto es común realizarlo en la mañana, por la tarde la gente se entretiene jugando boliche, cartas, cocos que es costumbre en estas fechas y por la noche se realiza un baile general con el afán de disfrutar con todos los amigos, compadres, parientes y familiares que se encuentran una vez al año. La comida típica de estas fechas son las papas con cuy, que incluso ofrecen los ahijados a los padrinos como señal de amistad en las visitas que se realizan en estas fechas. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)



**Figura 10-1:** Los finados

**Fuente:** (El Comercio, 2012)

- **Navidad**

En la navidad se hace reverencia al nacimiento del niño Jesús la festividad inicia desde el 24 de diciembre y se elige un prioste donde la persona realiza pregones a las siguientes festividades, y se prepara platos gastronómicos con el fin de brindar a los invitados que acuden a la festividad realizada en la parroquia acuden a la misa que realiza el párroco seguido y su procesión por las calles de la parroquia seguido a la casa del prioste donde descansa el niño hasta terminar sus fiestas seguido se elige un nuevo prioste para el año siguiente, donde no puede rechazar por su fe y devoción al niño Jesús.



**Figura 11-1:** La navidad

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **Año viejo**

El año viejo es otra tradición de la parroquia ya que cada comunidad realiza fiestas con disfrazados, el viejo y las viudas quienes salen por sus alrededores de cada comunidad, cada habitante debe colaborar con productos alimenticios y como parte de tradición salen con los pitushes (música entonada con flauta elaborados artesanalmente) en los personajes se pueden encontrar al mono, que es un animal muy juguetón y siempre carga su látigo para castigar a quienes no obedecen, el perro, el león, también forman parte del desfile, el sacharruna es el viejo sabio que tiene todos sus saberes ancestrales y carga un palo con yerbas del monte para curar a las personas, el viejo y la vaca loca también forma parte del juego que forma una tradición y por ultimo tenemos a la viuda que llora por la partida del viejo y se vestimenta es de color negro ya que a pesar de guardar luto ella sale a bailar como parte de una tradición en la parroquia, seguido al día 31 se unen los disfrazados de ciertas comunidades con el fin de jugar entre disfrazados y seguido en la tarde regresan a sus comunidades y en la parroquia se sigue con las actividades así hasta llegar en la noche se lee el testamento una tradición que fue introducida que se acoplo al nueva tradición y a las doce es la quema de viejos seguido aquello la bienvenida del nuevo año.



**Figura 12-1:** Año viejo

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **Boda o matrimonio**

Las bodas o matrimonios se realizan durante el año se celebran tres días seguidos ya que una vez realizado el pedido de mano que es el permiso a los padres de la chica se trasladan a la iglesia donde realizan el matrimonio, seguido se dirige a la casa del esposo para celebrar el baile con banda del pueblo, y se celebra un festín gastronómico para todos sus invitados al siguiente día de fiestas se realizan en la casa de la esposa donde también se realiza un baile y un festín gastronómico y por último se realiza en la casa de los padrinos quienes son encargados de dar consejos a los ahijados para que su matrimonio siga por buen camino a pesar de sus adversidades y son quienes brindan el chocolate que consta de miel, queso y pan donde un día más de fiestas para culminar sus festividad que es una tradición de la parroquia.



**Figura 13-1:** Boda o matrimonio

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

## **1.2. Marco conceptual**

### **1.2.1. Etnografía**

En los estudios etnográficos se recolecta información, o simplemente se lleva a cabo un focus group, lo más usual es conectar los actos entre su vida personal y la historia, lo económico y las relaciones raciales en donde se desenvuelven los sujetos participantes (Vargas, 2016, págs. 1, 13).

### **1.2.2. Patrimonio cultural**

En el entorno de este núcleo estable y compuesto de elementos materializados se ha incorporado una red de elementos tangibles e intangibles que se han ido autodefiniendo como pertenecientes al patrimonio cultural por estar incluidos dentro del amplio espacio de la morfología de lo cultural. Uno de los principales logros asociados al patrimonio cultural es la inclusión dentro de él de manifestaciones inmateriales vivas (Rodríguez, 2010, págs. 75, 117).

### **1.2.3. Patrimonio intangible**

En relación al patrimonio, intangible es sinónimo de inmaterial y se refiere a manifestaciones como las leyendas o las fiestas que modelan la memoria y la identidad cultural de una comunidad. (Martos & Martos, 2015, págs. 137, 157)

### **1.2.4. Patrimonio alimentario**

Es el ritual de la comida lo que permite consolidar la identidad de un grupo. (Suremain, 2017, págs. 165, 181)

### **1.2.5. Cultura**

La conceptualización de la cultura, ha transitado por diversos momentos de construcción y reconstrucción social. Inicialmente, la cultura se vinculaba estrechamente con el concepto de civilización, es decir, hacía referencia a un grupo de personas que poseían un acervo de conocimientos más grande que el resto de personas. “Recién hacia mediados del siglo XX, el concepto de cultura se amplía a una visión más humanista, relacionada con el desarrollo intelectual o espiritual de un individuo, que incluía todas las actividades, características y los intereses de un pueblo (Molano, 2007).

El concepto de cultura es una construcción social en sí mismo, abarca todas expresiones de los modos de vida de las personas, tanto sus realidades como sus anhelos, mismos que comparte con un grupo específico de personas en razón de que se ha ido desarrollando en el mismo contexto

social y han adquirido similares aprendizajes a lo largo de su vida. La propuesta constructivista de cultura considera como elemento determinante el paso del tiempo, definido por los ritmos y las interacciones entre los miembros de un grupo humano (Podestá, 2006, págs. 25,39).

La cultura constituye un objeto de estudio, que involucra modelos, explícitos e implícitos, de conducta y para la conducta, modelos adquiridos y transmitidos mediante símbolos y cuyo núcleo consiste en ideas, tradicionales y especialmente en sus valores asociados (Fariás, 2014, págs. 65, 91).

#### *1.2.5.1. Manifestación cultural*

Las manifestaciones culturales, con un tema complejo y dinámico de definir. Cultura significa entonces, por así decir, una forma expresiva de representación del mundo anclada en la sociedad, la cual puede adquirir formas diversas en otras sociedades (Cadenas, 2014, págs. 1, 18).

Es por demás evidente que con cultura se dice algo mucho más decisivo que el folclor, las reliquias arquitectónicas o literarias... Cultura quiere decir principalmente vida, criterios con los que un pueblo efectivamente actúa, no forzosamente lo que sus leyes dicen que debe hacer, sino lo que de hecho hace. Es más, esa manera de decir cultura ni siquiera puede reflejarse cabalmente en las leyes, porque también está constituida por las aspiraciones, los ideales, el concepto de bien y mal con el que ese pueblo se guía, muchas veces sin plantearse conscientemente. (Hernández, 2000, págs. 147, 161)

#### *1.2.5.2. Identidad cultural*

La identidad cultural del ser humano, es un campo de amplio análisis e investigación, puesto que la naturaleza del ser humano lo determina como un ser social, que dentro de sus necesidades requiere la integración en grupos sociales y esto conlleva la construcción de la identidad personal. El concepto de identidad cultural encierra un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias. La identidad no es un concepto fijo, sino que se recrea individual y colectivamente y se alimenta de forma continua (Molano, 2007, págs. 69,84).

La identidad supone un ejercicio *de* autorreflexión, a través del cual el individuo pondera sus capacidades y potencialidades, tiene conciencia de lo que es como persona; sin embargo, como el individuo no está solo, sino que convive con otros, el autoconocimiento implica reconocerse como miembro de un grupo; lo cual, a su vez, le permite diferenciarse de los miembros de otros grupos. (Mercado & Hernández, 2010, págs. 229, 251)

La identidad cultural es siempre relacional e intersubjetiva. Se constituye en procesos de comunicación e integración en lo que no están ausentes tensiones, conflictos y modalidades de dominación. (Vergara, 2002, págs. 77, 92)

#### **1.2.6. Tradición**

La conceptualización del término tradición, se enmarca en los constructos sociales establecidos desde un contexto espacial y temporal específico. En este sentido, la tradición ha sido considerada como una expresión de la permanencia en el tiempo de una comunidad; en este sentido es una de las formas que asume la memoria colectiva y una generadora de identidad (Madrazo, 2005, págs. 115, 132).

La tradición es un conjunto de características propias de la cultura y los modos de vida de pueblos y civilizaciones previos a la irrupción de la modernidad” (Girola, 2005, págs. 13, 52).

#### **1.2.7. Costumbre**

La costumbre y tradición constituyen la cultura del grupo. Gracias al lenguaje y otras formas de comunicación, por este vínculo, más que la acción imitativa, las costumbres y tradiciones se transmiten de generación en generación. (Berdichesky, 2002)

#### **1.2.8. Mitos**

El mito del griego, mythos, que significa fábula, leyenda, ha permitido al hombre explicar una realidad que se le presenta de manera irracional; razón por la cual el mito en su fase primigenia se refiere a la concepción del universo, a la creación no sólo del mundo y de las criaturas humanas sino también de la vegetación y de las plantas. (María U. H. de Sevilla, 2006)

#### **1.2.9. Leyenda**

Las leyendas, en todo caso, son una modalidad de la narración tradicional. (Martos & Martos, 2015, págs. 137, 157)

#### **1.2.10. Vestimenta**

Según (Huangaya S. , 2014) la vestimenta en todas las culturas desde el principio el hombre necesitó utilizar vestimentas que cubrieran su cuerpo, el clima y el tiempo condicionaron a las primeras civilizaciones a buscar telas o materiales funcionales a sus necesidades. El vestuario es el conjunto de prendas, trajes, complementos, calzados, accesorios.

### ***1.2.11. Gastronomía***

La gastronomía es el estudio del hombre frente a los alimentos y de cómo el medio ambiente que lo rodea influye en su consumo (Vélez, 2012, págs. 93, 101).



## SECCIÓN II

### 2. MARCO METODOLÓGICO

#### 2.1. Localización y temporalización

La presente investigación etnográfica se desarrolló en la parroquia San Miguel de Chugchilán, del cantón Sigchos en la provincia de Cotopaxi, a través de la identificación y sistematización de la preparación de platos representativos que forman parte de sus expresiones culturales.



Figura 1-2: Localización del sitio de estudio

Fuente: Google, 2019, (Mapa de Ecuador, provincia de Cotopaxi, parroquia Chugchilán)

#### 2.2. Variables

##### 2.2.1. Identificación

- **Independiente:** Manifestaciones culturales
- **Dependiente:** Gastronomía

##### 2.2.2. Definición

- **Manifestaciones culturales:** Representan las características culturales y sociales de una nación o sociedad, lo que las convierte en patrimonio cultural. (Ibarra, 2012)
- **Gastronomía:** La gastronomía es el estudio del nexo que tienen los seres humanos con su alimentación en relación a su medio ambiente o entorno. Su nombre proviene del griego “gastros”, que significa “estómago o vientre” y “nomos” que significa “ley”. (Corbusé, 2018)

### 2.2.3. Operacionalización

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

<b>VARIABLES</b>	<b>CATEGORÍA O ESCALA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>Independiente:</b>  Manifestaciones culturales	Cultura	- Tradiciones  - Costumbres
	Eventos	- Festivos  - Cotidianos  - Religiosos
<b>Dependiente:</b>  Gastronomía	Preparaciones	- Platos culinarios según calendario agro-festivo  - Platos Cotidianos  - Representativas  - No representativas
	Prácticas culinarias	-Vigentes  -En peligro  -Extintas
	Técnicas y Métodos de cocción	Concentración  Expansión  Sistema Mixto  Otros

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

## **2.3. Tipo y diseño de estudio**

### **Desarrollo de la investigación.**

La investigación se realiza en diferentes parámetros, conjuntamente con el entrevistador y la población de la tradición, costumbres y cultura gastronómica y así poder obtener información cuantitativa y cualitativa utilizando encuestas y entrevistas las mismas que están sustentados en la sección de anexos, la recolección de información y el estudio respectivo conjuntamente con la parte teórica.

#### ***2.3.1. Tipo de investigación***

##### *2.3.1.1. Investigación exploratoria*

(Cazau, 2006) Nos manifiesta que: “El objetivo de una investigación exploratoria es, examinar o explorar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado, sirve para familiarizarse con fenómenos relativamente desconocidos, poco estudiados o novedosos”.

##### *2.3.1.2. Investigación descriptiva*

Según (Díaz & Calzadilla, 2016, págs. 115, 121) indican: “La investigación descriptiva opera cuando se requiere delinear las características específicas descubiertas por las investigaciones exploratorias. Esta descripción podría realizarse usando métodos cualitativos y, en un estado superior de descripción, usando métodos cuantitativos”.

##### *2.3.1.3. Investigación de campo*

Según (Jimenez, 1998) afirma que “se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones. En esta se obtiene la información directamente en la realidad en que se encuentra, por lo tanto, implica observación directa por parte del investigador”.

##### *2.3.1.4. Investigación no experimental*

La presente es una investigación no experimental, debido a que se analiza el problema en su forma natural, sin alterar o manipular las variables establecidas para la investigación.

##### *2.3.1.5. Investigación de corte transversal*

El presente estudio corresponde a la investigación transversal, puesto que la recolección de la información en la población de estudio se lleva a cabo en un solo momento.

### **2.3.2. Métodos**

#### *2.3.2.1. Método teórico*

Quintana (2006, págs. 47, 84) señala que: “La exploración de la literatura, se constituye en un referente teórico que sirve de guía indicativa y provisional para apoyar la construcción conceptual. En consecuencia, la lectura correspondiente es de naturaleza crítica y selectiva”.

#### *2.3.2.2. Método Empírico.*

Su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia. Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección sensorial, a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio. (Martínez & Rodríguez)

### **2.3.3. Técnicas**

#### *2.3.3.1. Entrevista*

La entrevista es una técnica de investigación. Una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una indagación. El investigador formula preguntas a las personas capaces de aportarle datos de interés, estableciendo un diálogo peculiar, asimétrico, donde una de las partes busca recoger informaciones y la otra es la fuente de esas informaciones. (Behar, 2008)

Según (Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, 2013, págs. 162, 167) definen la entrevista como: “Una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar”.

#### *2.3.3.2. Encuesta*

Las técnicas de investigación que aportan los datos cualitativos y cuantitativos para el análisis y establecimiento del estado situacional del uso de las actividades lúdicas son la encuesta, la entrevista y la observación. La encuesta es un instrumento de la investigación que consiste en obtener información de las personas encuestadas mediante el uso de cuestionarios diseñados en forma previa para la obtención de información específica (Carrera, 2001, págs. 32, 35).

## 2.4. Grupo de estudio

Acorde a los datos que constan en el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la parroquia Chugchilán, el Censo 2010, arrojó que en la parroquia existen 7811 habitantes.

### Grupo focal

Para determinar el estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán, se trabajó con un grupo focal de 20 personas entre 60 y 79 años, mismos que fue parte fundamental para la recolección de información sobre sus creencias, tradiciones y costumbres gastronómicas de la parroquia, esto ayudó al desarrollo del trabajo de investigación.

### Muestra

Del mismo modo se utilizará las encuestas a personas adultas entre 40 y 64 años. Según datos del INEC son 1286 personas que ayudaron en el sustento para determinar las creencias, tradiciones, y costumbres gastronómicas de la parroquia.

Toda la información recolectada es muy importante, por ello se determinó el tamaño de la muestra, y se aplicó la respectiva fórmula, para obtener información.

Personas de 40 a 64 años.

**Tabla 2-2:** Población por grupo de edad Chugchilán

<b>Edad</b>	<b>Hombres</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Total</b>
De 40 a 44 años	159	186	345
De 45 a 49 años	122	156	278
De 50 a 54 años	131	152	283
De 55 a 59 años	103	97	200
De 60 a 64 años	87	93	180
Total muestra	602	684	1286

Fuente: INEC, 2010

Elaborado por: Pilatasig, 2019

**Tabla 3-2:** Grupo de estudio

Grupo muestra	Población	Instrumento	Frecuencia
De 40 a 64 años	1286	Encuestas	93

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

Dicha cifra de pobladores fue tomada para la aplicación de la presente fórmula y así obtuvo el número de encuestas que se aplicó.

**Donde:**

**n**= Tamaño de la muestra de estudio.

**m**= Tamaño de la población.

**e**= Error admisible (10%).

**Fórmula:**

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

$$n = \frac{1286}{0,10^2 (1286 - 1) + 1}$$

$$n = \frac{1286}{13,85}$$

$$n = 92,85 \text{ Encuestas}$$

Universo

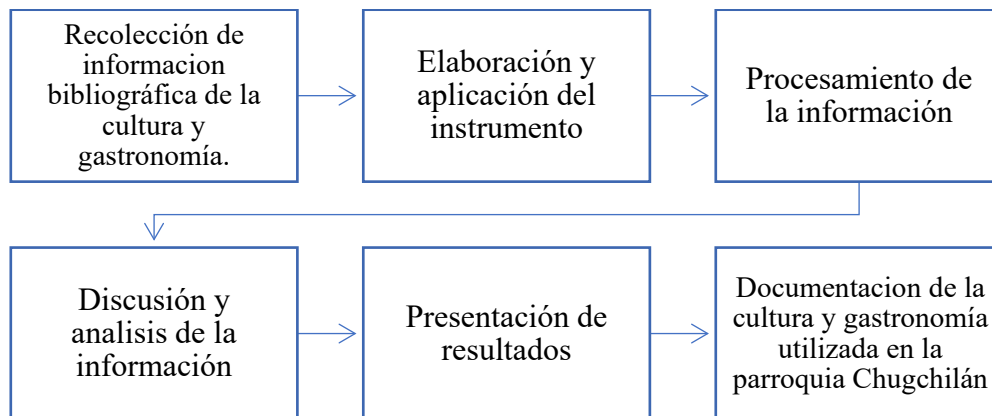
Muestra

En base a la fórmula aplicada anteriormente, a la población definida de la parroquia Chugchilán, comprendida en la edad de 40 años en adelante se tuvo como resultado 93 números de encuestas que fueron aplicadas en dicha parroquia.

## 2.5. Descripción de procedimientos

Para la elaboración del trabajo investigativo, se detalla a continuación los recursos que se aplicaron en la recolección de la información, el proceso y el análisis de resultados que esté acorde a los objetivos específicos planteados.

### 2.5.1. Diagrama de procesos



**Gráfico 1-2:** Diagrama de proceso  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020

- **Recolección de información bibliográfica de la Cultura y gastronomía.**

La fundamentación bibliográfica involucró las actividades de búsqueda de fuentes bibliográficas, análisis de los contenidos expuestos por los autores, reflexión y selección de citas bibliográficas, para profundizar en el conocimiento de la cultura gastronómica de la parroquia San Miguel de Chugchilán del cantón Sigchos, considerado como parte de las expresiones culturales. También la fotografía y grabaciones de videos, audios y trabajo de campo lo cual permite dar forma a la investigación.

- **Elaboración y aplicación del instrumento.**

La elaboración de los instrumentos como la revista y encuesta se fundamenta en las dimensiones de la operacionalización de las variables, así poder recopilar información para determinar sus principales preparaciones gastronómicas de la parroquia San Miguel de Chugchilán, de la misma manera saber sus conocimientos en cuanto a su alimentación, métodos de conservación, métodos de cocción, técnicas, utensilios e ingredientes para la preparación de los platos típicos y tradicionales.

- **Procesamiento de la información.**

Para el procesamiento de la información se desarrolló en primera instancia en forma manual, con el llenado de la guía de entrevista y del cuestionario, para luego ingresar los resultados de forma electrónica para su posterior tabulación y análisis.

El procesamiento de información se realizó de forma manual y electrónica, Microsoft office Excel, se ingresaron a una base de datos para su respectiva tabulación, graficar y finalmente su análisis. Así mismo se llenó el cuadro de entrevistas con las respuestas obtenidas por los entrevistados.

- **Discusión y análisis de la información.**

En este punto se procedió a la interpretación de los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas realizadas en la parroquia San Miguel de Chugchilán.

- **Presentación de resultados.**

Se identifica la información que tiene relevancia, pertinencia, y es consistente con el tema planteado para presentar los resultados obtenidos de tal manera que para el lector sea clara y precisa para su entendimiento.

- **Documentación de la gastronomía, utilizada en la parroquia San Miguel de Chugchilán.**

Una vez terminada la investigación bibliográfica, junto con la investigación de campo se adjunta las encuestas y entrevistas, donde permitieron recolectar las creencias, tradiciones y costumbres gastronómicas y sus platos ancestrales que forman parte de la historia de la parroquia, del mismo modo esta información ayudará a conocer de manera objetiva la cultura y la gastronomía que se perdió a raíz de la migración y otros factores que fueron influentes en la parroquia San Miguel de Chugchilán.



## SECCIÓN III

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. Referentes teóricos culturales de las costumbres y tradiciones de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

La información que se detalla a continuación es en base a revisión bibliográfica en páginas web, revistas, etc. Todo esta investigación hace referencia a costumbres, tradiciones y costumbre gastronómicas de la parroquia, San Miguel de Chugchilán.

**Tabla 1-3:** Referentes teóricos culturales de las costumbres y tradiciones de la parroquia San Miguel de Chugchilán

AUTORES	Creencias	Tradiciones	Costumbres gastronómicas
(Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)	Fenómenos sobre naturales, forjados por la imaginación del hombre.	Alimentación basada en la unión de familias de su alrededor.	Su alimento se basa en la cosecha de productos sembrados y animales criados.
Quezada, Daniela Estefanía Guacho Estudio de la Medicina Tradicional como potencial atractivo Turístico en el Cantón Cuenca (Quezada, 2013)	Saberes ancestrales y profundamente míticos.	Campos trabajados con azadón y cría de animales domésticos.	Alimentos producidos para toda preparación gastronómica.
(Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)	Padres Franciscanos, fomentan la religión católica.	Decoraciones y conservaciones.	Sus preparaciones se basan en utensilios hechos de barro y una cocina (tullpa) hecho a base de cascajos, siendo así una cocina ancestral.
Quezada, Daniela Estefanía Guacho Estudio de la Medicina Tradicional como potencial atractivo Turístico en el Cantón Cuenca (Quezada, 2013)	La curación base del espíritu sobrenatural del curandero.	Gritos, silbidos y el cacho de vaca como comunicadores.	Bebida la chicha de morocho.

(Reyes, 2015)	Churo camino de Inca.	La comunicación el kichwa, el castellano como su idioma.	Su dieta basada en animales domesticados para su consumo.
	Espíritu bueno el cerro del páramo.	Pasto de animales en los llanos.	Comida en familia después de cada cosecha o evento.

### 3.2. Identificación de las preparaciones culinarias en base al calendario festivo de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

Para conocer las preparaciones culinarias de la parroquia en base al calendario festivo se ha realizado entrevistas, las mismas que se incluyen después del cuadro.

Mediante las entrevistas a 64 personas adultas de la localidad que se encuentran entre 65 a 69 años se pudo recolectar información referente al tema de investigación de los alimentos, creencias, costumbres, leyendas, cuentos, mitos y las preparaciones gastronómicas que existe y conoce la gente de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Tabla 2-3:** Identificación de las preparaciones culinarias en base al calendario festivo de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Calendario	Festividad	Preparaciones culinarias	Descripción
Enero	Año nuevo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de mondongo.</li> <li>• Arroz de cebada con leche.</li> </ul>	Platos gastronómicos que son brindados por los sacerdotes a los invitados, sus platos son variados, y estos están dentro de los más representativos.
Abril	Semana santa El sábado de gloria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fanesca.</li> <li>• Fritada.</li> </ul>	Esta es una tradición que mantiene en la parroquia tanto el respeto a la religión la fanesca es consumida en viernes santo y el sábado de gloria es un festejo lo cual se prepara fritada y otros platos de la parroquia.
Junio	Corpus Christi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locro de sambo.</li> <li>• Arroz de cebada.</li> <li>• Humitas.</li> </ul>	En estas fechas se preparan platos gastronómicos, y pueden variar ya que no todos cosechan los mismos productos dentro de ellos están el maíz, la papa, las habas, etc. Con ello se realiza un ritual a Dios, por toda la producción que brinda la madre tierra.
Septiembre	Fiestas del patrono San Miguel.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaguarlocro de borrego.</li> <li>• Chicha de morocho.</li> <li>• Miel con queso.</li> </ul>	En las fiestas del patrono San Miguel, están una variedad de platos gastronómicos, se encuentra como el yaguarlocro de borrego, la chicha de morocho que son brindados por el sacerdote.

Noviembre	Finados, día de los difuntos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuy asado con papas.</li> <li>• Tortillas.</li> <li>• Champus.</li> <li>• Colada morada.</li> </ul>	En noviembre en la parroquia es un festín de platos gastronómicos ya que podemos encontrar variedad de platos, pero están representados la tortilla, el cuy, la colada morada, etc. Todo esto realizado con equipos de cocina rustica que hace referente a la parroquia.
Diciembre	Navidad, año viejo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaguarlocro.</li> <li>• Locro de cuy.</li> </ul>	En navidad de igual manera son platos que se realizan por el prioste y sin dudar lo quien oferta en la parroquia.
Meses del año	Boda o matrimonio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cariucho.</li> <li>• Estrella.</li> <li>• Chicha de morocho.</li> </ul>	La boda o matrimonio en la parroquia está representado por una tradición lo cual hoy se ve afectado por la migración y la adaptación a nuevas costumbres o manera de festejar ciertos eventos sociales que existe un cambio enorme a la preparación culinaria.

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### 3.3. Entrevistas

Mediante las entrevistas aplicadas a un grupo focal de 20 personas adultas de las comunidades pertenecientes a la parroquia San Miguel de Chugchilán, en un rango de edad entre 60 y 79 años, donde se pudo recolectar información necesaria referente al tema de investigación, identificar la gastronomía vinculadas a las manifestaciones culturales de la parroquia.

#### 1. ¿Cuáles son las costumbres culturales gastronómicas de la Parroquia San Miguel de Chugchilán?

La parroquia San Miguel de Chugchilán ubicada en la región sierra, donde el 64% de la población de Chugchilán es población Kitukara grupo que conserva intacta su organización comunitaria y su identidad, hablando libremente el idioma Kichwa, y el 36% pertenecen a otras nacionalidades, es una cultura que durante años han sobrevivido acompañada por sus montañas y su fauna silvestre que está protegida por la SNAP. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

Dentro de ello su forma de vivir sus costumbres culturales y gastronómicas que hace diferente ante otras culturas por ejemplo el termino CHAYAR o CHAYANDO hace referencia a cocinar o cocinando alimentos en la parroquia, hoy en día se ve afectada ya sea por la migración de la gente o por la era tecnológica que ha crecido enormemente en la actualidad, así mismo tenemos. La

Chicha de morocho, como modo de bienvenida a los eventos que se realizaban, a familias e invitados. La comida varía acorde a días festivos que presentaba durante el año y por las celebraciones familiares como es la boda, el bautizo, etc. Su vestimenta representación de una cultura indígena, el anaco y el pachalli (chalina) y la blusa floreada. Los hombres vestían un pantalón blanco, ponchos y sombreros forma de representar su cultura. Y el idioma: la comunicación verbal entre ellos el kichwa.

## **2. ¿Cuáles son los platos que se realizan durante las festividades?**

La gastronomía de la parroquia Chugchilán, tiene variaciones acorde sus festividades y sus productos son variados y cosechados en la zona, para chayar (cocinar) esto productos hace años atrás se utilizaba utensilios elaborados artesanalmente y que en la actualidad se ha perdido por la introducción de nuevos utensilios elaborados industrialmente, por ellos tenemos los siguientes platos.

**El Cariucho:** papas cocidas con colada de haba y una presa de borrego, un plato servido en las bodas, bautizos.

**La chicha:** hecho de morocho de la zona, brindada como festividades a las personas que asistían a las festividades realizadas.

**El queso con miel** se repartía a los invitados al segundo día de matrimonio por parte de los padrinos, el significado que tenía (para que su amor sea de dulzura y suavidad en toda su vida matrimonial).

**Estrella:** (tortilla de harina de trigo) dado en los matrimonios junto al plato fuerte.

**Las tortillas de maíz:** entradas que se realiza en época de finados y se realizaba una forma de trueque en el panteón de la parroquia, con productos de la costa y sierra.

**Cuy asado con papas:** del mismo modo se realiza en finados, realizados para recibir a los familiares que venían de otros lugares.

**El Champus:** preparado como bebida para acompañar las tortillas y el cuy en época de finados.

**La Fanesca:** preparado con todos los productos cultivados en la zona, preparados en semana santa.

**Las sopas:** el arroz de cebada, morocho, sambo, zapallo, habas un plato preparado para sus labores diarios lo cual aportaba energía y fortalecía su cuerpo.

**Locro de cuy:** preparado en épocas de sembrío y brindar a quienes ayudaban a sembrar el terreno.

**Fritada:** la fritada es un plato muy consumido en la parroquia, en cada festividad se prepara y la gente consume y todos los turistas lo consumen.

**Papas con colada y queso:** de igual manera preparada en épocas de sembrío de papas como sinónimo de buena cosecha y una buena siembra.

**Yaguar locro de borrego:** para los visitantes de comunidades que llegaban los domingos a las ferias que se realizaban en la parroquia.

**Caldo de mondongo:** plato preparado en fiestas de priostes y se reparte entre los invitados que acompañen al prioste.

**Ocas dulces:** llevadas al campo como tongas para reponer las energías después de haber trabajado la tierra.

**Sambo de dulce:** asado el zambo en San Pedro como tradición a la quema de chamisa en el mes de junio y después cocida en tulpas poniendo panela en ollas de barro.

**Zapallo de dulce:** el zapallo un producto consumido en época de semana santa y en su labor diario ya que es un alimento muy nutritivo.

**Té de tipo:** esta bebida es muy consumida en la parroquia es un té que su planta tiene un aromatizante fuerte que se asemeja a la menta, al llegar del campo en las tardes es consumida junto a la familia alrededor de la tullpa (cocina de piedra) mientras chayan (cocinan) sus alimentos y hasta ello toman su té caliente.

**Café de haba:** el café de haba es consumida más por la gente de la parroquia ya que en la parroquia viven personas mestizas y su introducción de la preparación el café de haba es muy poca, pero se expendía los domingos cuando se realizaba la feria que venían toda la gente de las comunidades a expender sus granos o animales.

**Colada de machica con leche:** la colada de machica se consumía en las mañanas antes de ir a realizar sus actividades ya que recargaba sus energías para poder realizar actividades en el campo y las personas lo tomaban antes del desayuno.

**Arroz de cebada con leche:** el arroz de cebada de dulce también era consumido para recargar energía y poder realizar sus actividades.

**Morocho con leche:** esta bebida es tradicional en la parroquia, Chugchilán, su elaboración es muy artesanal, empezando desde el remojo del morocho pasando a cocinar y por último la molienda del morocho en el uchurumin (molino de piedra), y su proceso de cocción y el deleite de las personas.

**Colada morada:** una bebida elaborado en el mes de diciembre en toda la parroquia, compartida con vecinos y familiares por ellos considerado una bebida tradicional, utilizados los productos andinos como el mortiño el arrayan que hace única la preparación.

**Empanadas:** su preparación se considera única ya que los domingos se oferta a quienes visitan la feria de la parroquia, elaborado con harina y con el queso artesanal elaborada por los habitantes de la parroquia.

**Las humas:** preparadas en época de julio con el fin de compartir con familiares y vecinos.

**Machica con panela:** utilizado en el desayuno como un gran aporte de energía para realizar labores en los campos.

**Tostado de maíz blanco:** el tostado es un alimento muy tradicional en el Ecuador, pero que hace diferente el tostado de la parroquia, preparado con los productos autóctonos de la parroquia y hace su sabor único, las personas lo consumen como cucayo (lunch).

Todos estos platos hacían referencia a una cultura de aquella época, que hoy en día el 85 % de estos platos no se realizan y están en peligro de extinción. Los factores que involucra son la migración de territorios, el uso de productos producidos industrialmente, y que las tierras son utilizadas para sembrar productos que tengan un costo económico alto.

### **3. ¿Cuáles son los platos tradicionales de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Durante la entrevista realizadas a las personas de adulto mayor de la parroquia San Miguel de Chugchilán detallan lo siguiente, los platos tradicionales que representan en dicha zona como.

**Cariucho:** plato que se preparada en cada matrimonio y no podía faltar para los invitados.

**La chicha de morocho:** bebida que se realizaba en cada festividad para dar la bienvenida a los invitados y acompañar en los platos fuertes.

**Cuy asado:** plato preparado en los finados y compartir con familiares y vecinos.

**Tortillas de maíz:** del mismo modo realizado en finados para compartir con todos los invitados.

**El Champus:** bebida preparada para acompañar en finados con el cuy y las tortillas.

**Locro de cuy:** un plato que se realizaba en épocas de sembrío con el fin de dar gratitud a quienes ayudaban.

**Las papas con colada y queso:** lo realizaban en épocas de siembra de papas y dar gracias a quienes ayudaban en la siembra y que su cosecha va a ser buena.

**Las humas:** es una entrada que se realizaba todos los años en época de cosecha y compartida con los vecinos y familiares.

**Yahuarlocro de borrego:** es un plato que ofertaba los domingos en la parroquia para quienes acudían a la feria.

Sin embargo, estos platos tradicionales se realizan solo un 30% en su totalidad por motivo de la migración de personas a las grandes ciudades, del mismo modo la ganadería y la siembra de productos con más valor económico fue influida y perder parte de su tradición.

#### 4. ¿Cuáles son los métodos de cocción, gastronómicas de la parroquia Sam Miguel de Chugchilán?

La gastronomía en la parroquia Chugchilán como cultura especialmente en su área de gastronomía han manejado las técnicas de cocción para suavizar sus alimentos y dar sabor y a continuación tenermos.

**Hervido:** utilizado desde muchos años atrás con el fin de mejorar la textura del alimento para ser ingerido y destruir las bacterias existentes en cada producto lo cual puede ser perjudicial para las personas de ciertos alimentos.

**Asado:** técnica utilizada en carnes de la zona como cuy, conejo y cordero exponiendo directo al calor donde se produce una transformación de color, olor, textura y sabor y ciertos tubérculos y hortalizas.

**Al vapor:** realizadas para las humitas.

**Tueste:** técnicas utilizadas de madera indirecta con el fuego en algunos granos con el fin de poder realizar harinas y poder ser consumidos.

#### 5. ¿Cuáles son los métodos de conservación, gastronómicas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Durante varios años en la parroquia ha mantenido los métodos de conservación en sus alimentos.

**Salazón:** por ser una de las formas de conservación más segura y antigua para que los alimentos no se echen a perder en especial las carnes, donde concentraba gran cantidad de sal.

**Ahumado:** sometido al humo el alimento para deshidratar y tenga una duración más larga eran utilizados en géneros proteicos.

**Parba:** conservación de cebada, consistía en tender las ramas de chilco y encima tender palos delgados y poner la cebada cruzada, su utilidad era evitar que los cogollos de la cabeza se estropean y la humedad termine dañando al grano y así su conservación sería larga.

**Guayungas:** una conservación antigua que era utilizada para el grano con el fin de evitar que coman los rodeadores se utilizaba un palo horizontal donde el maíz era tendido, sujetado de sus propias hojas para así poder poner en lo más alto de su casa con el fin de conservar el maíz por un tiempo indefinido.

## 6. ¿Cuáles son los alimentos que se consumen principalmente en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Los alimentos en la parroquia Chugchilán, queda evidenciado que es una fuente de energía, ya sea para sus trabajos que son extremadamente forzosos en la agricultura.

Sin embargo, todos los alimentos que se consumen en la parroquia son principalmente cultivada, ya que su conocimiento agropecuario trasciende de años y así cosechar variedad de productos que la madre tierra les brinda.

A continuación, los productos que se cultivan como el:

**Maíz:** es un grano que se cosecha en el medio, se utilizan para hacer harinas para las tortillas, sopas, etc.

**Morocho:** es una legumbre cosechada en la zona, sirve para la preparar como de la chicha de jora, sopas, etc.

**Sambo y el zapallo:** considera como fruta, producto que crece por enredaderas, se preparan sopas, dulces, etc.

**Frejol (poroto):** es una legumbre que crece junto al maíz por sus enredaderas.



**Papas:** es un tubérculo se prepara como sopas o cocidas para ser servidas.

**Oca:** un tubérculo que se come en sopas, locros o cocidas.

**Las habas:** es una legumbre para preparación del tashnu que se consume en sopas, cocidas y tostadas en tiesto.

**Cebada:** considerada como el grano de oro por sus nutrientes utilizado para sopas y la realización de la machica.

**Chochos:** son cultivados para un fin económico y a través de un intermediario llega a las ciudades más grandes con un fin gastronómico.

## 7. ¿Cuáles son los vegetales que se consumen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Los principales vegetales que se consumían en la parroquia Chugchilán son variadas, acorde a las entrevistas realizadas a personas mayores la mayoría son cultivadas entre ellas tenemos.

**Col:** utilizado para las sopas y coladas que eran muy utilizadas en la nutrición alimenticia la parroquia.

**Acelga:** la acelga también utilizada en sopas que se consumen y era cosechada de manera orgánica.

**Zanahoria blanca:** es un tubérculo que se cultiva en la parroquia su cultivo es muy escasa y lo realizan personas de tercera edad, ya que su producto se está perdiendo por cultivos que tengan mejor valor económico y los que se adaptan al mercado.

**Cebolla blanca:** cosechada en la zona y utilizada para todas las preparaciones como sopas, adobos de carnes, menestras.

**Cilantro:** el cilantro es criado de manera silvestre y utilizada para aromatizar sopas, menestras.

**Paico:** utilizada para para aromatizar para las papas cocidas, en el desayuno para consumir los huevos por su aroma y sabor.

**Tzinzto:** nace por temporada y era utilizada para ciertas sopas como el arroz de cebada la quinua ya que su sabor característico no se puede utilizar en todas las sopas.

Todas estas hojas cultivadas o crecidas de manera silvestre formaban para fundamental para las preparaciones gastronómicas como sopas, infusiones, etc.

## **8. ¿Cuáles son los tubérculos que se consumen en la parroquia San Miguel de Chugchilan?**

La alimentación de la parroquia consumida diariamente se encuentra los tubérculos que forman parte de la gastronomía como.

**La papa:** tubérculo principal para las preparaciones de la mayoría de los platos que se preparan en la zona.

**Zanahoria blanca:** utilizada para la preparación de sopas o cocinada.

**Oca:** tubérculo utilizados para sopas y también se consumían cocidas, dando un proceso de soleado para producir azúcares del mismo producto.

**Melloco:** Es un tubérculo que se consumen en la parroquia cultivada en la zona andina de la parroquia, su producción se da en todas de la región sierra ya que es un producto muy consumido por las personas.

## **9. ¿Cuáles son los géneros cárnicos que se consumen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

La parroquia Chugchilán, depende un 100% de animales domesticados, lo cual se necesita para un aporte en la ingesta de nutrientes como las proteínas y las grasas saturadas muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo humano entre ellos podemos contar antiguamente como. Cuy y el borrego considerado los dos alimentos cárnicos en los platos de la parroquia, poco después también fueron considerado como el ganado vacuno y las aves como pollos y los porcinos que fueron parte del consumo diario para su dieta.

## **10. ¿Cuáles son los condimentos que se utilizan en la preparación de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Los sabores gastronómicos se encuentran los condimentos, ingredientes que ayudan a realzar el sabor de cada preparación, dando un gusto diferente a sus alimentos entre ellas tenemos.

**Ajo:** es el condimento más utilizado en la parroquia Chugchilán para enriquecer todos los alimentos, su cultivo se da en los páramos andinos y es muy importante después del cultivo descansar terreno ya que sus altos contenidos de azufre no ayudan a desarrollar los productos que se vayan a cultivar a futuro.

**Cebolla:** En la parroquia San miguel la cebolla blanca es otro de los condimentos primordiales que se utilizan en la zona ya que la base para dar sabor a los alimentos es la cebolla. La cebolla es cultivada en las zonas andinas y no es un producto muy nocivo para la tierra.

**Comino en pepa:** el comino es uno de los condimentos que fue introducido hace muchos años a la parroquia y para su uso es molido en piedra para luego ser utilizados en las preparaciones culinarias.

**Sal:** la sal fue introducido en la parroquia hace muchos años atrás la mayoría de las personas se utilizaba la sal en grano que era expandida varios años atrás luego paso a ser utilizada la sal refinada que fue cambiando su tradición y hasta la actualidad que es consumida por toda la parroquia dejando a tras la sal en grano.

Todos estos condimentos sirven para las preparaciones como sopas, cocciones de tubérculos, aliños para carnes.

#### **11. ¿Cuáles son las hierbas que se cultivan para aromatizar la preparación gastronómica en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Toda yerba utilizada en las preparaciones gastronómicas de la parroquia el 30 % es cultivada y otro 70% crece de manera silvestre en los terrenos y son utilizados para realce de sabores entre ellas tenemos:

**El cilantro:** es considerado como una de las especias más utilizadas para preparar los alimentos en la parroquia, se cultivan en los hogares y a veces tienden a crecer de manera silvestre al madurar su planta y sus semillas tienden a regar en el suelo.

**Paico:** el paico es considerado como una panta aromatizante de ciertos alimentos como el cocido de papas y locro de cuy, esta planta crece de manera silvestre en los suelos en época de invierno y desaparece al momento de trabajar la tierra para cultivar los productos agrícolas de la parroquia.

**Tzintzo:** planta que crece de manera silvestre utilizados para ciertas sopas como el arroz de cebada, machica, etc. De igual manera crece solo en épocas que se cultiva el maíz después tienden a perder por trabajar la tierra.

**Tipo:** este tipo de plantas se utiliza mucho para hacer té, ya que es una planta que aromatiza y su fragancia tiene un toque fuerte similar a la menta utilizados en las tardes para tomar alrededor del fuego de la cocina en épocas de frio ya que ayuda a subir la temperatura del cuerpo.

**Orégano:** el orégano de dulce es utilizado para aromatizar ciertas coladas de dulce como el arroz de cebada, machica, champus, etc. Esta especia se cultiva, pero la mayoría de persona lo realiza para consumo personal. El orégano de sal como se conoce se utiliza para ciertos remedios caseros que se utiliza como el dolor de barriga, etc. Muy poco se encuentran indicios que se hayan utilizados para el consumo en la gastronomía en la parroquia.

**Arrayan:** el arrayan es considerado como una planta medicinal y aromatizantes para la morada y la chicha de morocho, crece de manera silvestre en los altos paramos de la parroquia Chugchilán, y del mismo árbol se utiliza para cocinar y que aporta y da un sabor exquisito en la gastronomía de la parroquia.

Estas hierbas son esenciales para la preparación como sopas, cocinados de tubérculos y asados.

## **12. ¿Cuáles son los utensilios que utilizaban antiguamente la parroquia San Miguel de Chugchilán para las preparaciones gastronómicas?**

Los utensilios utilizados en la parroquia sin dudarle fue una cultura que ha perdido a través de los años ya que por su proceso de elaboración y elaboración hoy en día son muy escasas entre ellas tenemos las ollas de barro que fue una parte principal para la elaboración de todo alimento que se preparaba en aquella época.

**La tullpa:** es considerado como una cocina antigua, consta de tres piedras o cascajos lo cual era perfectamente calculada para la adaptación de las ollas y de más equipos que se vayan a utilizar.

**La orqueta (jashu):** elaborado de un árbol resistente como arrayan, eucalipto o pino. Su fin era introducir los cuyes para así llevar al fuego y asarlos en la cocina frente al fuego.

**Cucharas de madera:** utilizados para la preparación de los alimentos y hoy en día solo son exhibidos ya que fueron reemplazados por un material más resistente y menos contaminante como es el acero y el aluminio.

**Tambo (barril):** utilizados en su antigüedad para el transporte de agua de los ríos más cercanos a sus hogares, su material era de barro, pero después llegaron los metales lo cual apporto para un mejor manejo ya que el barro en casos era muy frágil al transportarlo.

**Platos de barro:** Son fuentes en donde se sirven los alimentos, atractivos por su singular forma y su variedad de color, hoy en día no se utiliza el plato de barro, pero son guardados como recuerdos en honor a su tradición que se perdió y hoy se escucha solo en historias.

**Batya (fuente de madera):** que fue utilizado en la antigüedad para preparar y guardar alimentos preparados con el fin de mantener sus productos ya preparados. En las fiestas matrimoniales o bautizos estos utensilios eran utilizados para dar el mediano que consistía en una variedad de alimentos preparados a los compadres como signo de agradecimiento por aceptar ser parte de la formación de los ahijados.

**Tiesto:** Utensilio principalmente utilizado en tueste de granos, que son preparadas a leña, hoy en día es más escaso encontrar ya que los procesos fueron facilitados por sartenes grandes o tiestos de bronce o hierro, y de a poco fue olvidada por la nueva generación que prefiere utilizar otras opciones como sartenes.

**Pilche:** realizado a base de la corteza del sambo maduro y después desecado al sol, utilizado para la repartición de chicha su creencia era que, de no coger con el pilche, la chicha tendría a dañarse si se introducía jarras elaborados de otro material.

**Japi:** elaborado de palos como eucalipto, pinos, arrayan, etc. Su finalidad era colgar productos alimenticios en la altura y conservar su alimento y evitar el contacto en el suelo y que sus productos estén aptos para su consumo.

**Piedra de moler (Uchurumin):** una piedra que se perdió a lo largo del tiempo, pero en su época fue muy utilizada por los habitantes de la parroquia, y se realizaba platos únicos en la actualidad este utensilio lo mantienen, pero de adorno o en la esquina de cada hogar y fue reemplazado por la licuadora solo 2% utilizan la piedra por falta de economía.

### **13. ¿Cuáles son las festividades de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Las festividades realizadas en la parroquia San Miguel Chugchilán, se caracterizan principalmente por tener disfrazados en cada evento realizados durante el año, dentro de ellos podemos encontrar el corpus crhisti que hace referencia al agradecimiento a Dios por todos los alimentos que nos permiten cosechar en las tierras de la parroquia, donde se venere como un rito sembrando todos los alimentos en la plaza de la parroquia lo cual los disfrazados son quienes reguardan para que no les pase nada los productos que dan en dicha zona. Según la señora Clara Sánchez, nos cuenta que algunas festividades se practicaban son:

**Enero:** fiestas de año nuevo en gratitud al año con bendiciones.

**Abril:** celebración de semana santa en honor a la muerte y resurrección de Jesús.

**Junio:** celebración del corpus Christi, veneración a Dios por la buena cosecha del año.

**Septiembre:** fiestas de San Miguel en honor al patrono santo de la parroquia.

**Noviembre:** finados visitar las tumbas e los seres queridos y estar un momento junto a ellos.

**Diciembre:** fiestas de navidad honor al nacimiento de Jesús. Año viejo, festividad elaborada el 31 de enero, su tradición era la recolección de productos en todas las comunidades de la parroquia, con sus disfrazados.

#### **14. ¿Cuáles son los juegos tradicionales que se practicaban en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Los juegos tradicionales en la parroquia Chugchilán, se puede establecer solo en dos fechas lo cual considera en junio, fecha que representa:

**Corpus christi:** que hoy en día ya no se realiza su juego tradicional era el: el castillo, que consistía en un palo encebado y en la cima puesto productos comestibles y lo más relevante un cordero, quien intentaba bajar el cordero era quien obtenía el premio mayor.

**Noviembre:** los juegos tradicionales eran: cocos, juego que consistía en sacar cada coco de un circulo y cada coco tenía un valor el que sacaba más cocos ganaba el juego, del mismo modo el juego de rulimanes y planchas tenía el mismo sentido con el fin de unir a la gente de la parroquia y sus alrededores. Otro juego tradicional era el juego de trompos que consistía en pegarles a los otros con el fin de quien quede dentro del circulo perdía el juego. Nones pares, era un juego donde consistía en jugar con boliches y dos hoyos que el banco pedía par o impar de no ser así ganaba el pueblo.

Todos estos juegos se perdieron en la actualidad la su era tecnológica lo cambio y así se perdió todos estos juegos que eran importantes y divertidos en su época.

#### **15. ¿Cuáles son las creencias de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

La parroquia Chugchilán, aún mantienen sus creencias por la existencia de las personas mayores, del mismo modo los jóvenes en la actualidad desconocen de muchas creencias que mantenían en la antigüedad.

Narración.

**San Pedro:** se realizaba en el mes de junio donde se podía recolectar todas las chamisas (hojas y ramas secas de los árboles, etc.) que existía en el hogar y se hacía arromaba toda la chamisa con el fin de quemar, donde se veneraba a su estación del tiempo de cosecha y la creencia más importante era que si un hogar no realizaba este tipo de ritual, caería una peste a todo la familia por el cual sería una manera de castigo para quienes incumplían este tipo de rituales, del mismo modo debías aportar con parte de la chamisa en la parroquia para así poder cumplir con este ritual donde al día siguiente entraríamos en época de corpus christi la veneración a todos los productos cosechados.

**El fucungo (búho) y el chushag:** dos aves consideras por nuestros antepasados como aves de mala suerte, estas dos aves silvestres viven en los páramos de la parroquia pero la creencia de la parroquia consistía que cuando alguien estaba por morir estos animales lloraban cerca da la casa, entonces los que creían su manera de contrarrestar a este animal para que l muerte no suceda ellos debían seguir a las aves de una manera peculiar que era, sacar la ropa interior y seguir con la orina de quienes los seguían, al realizar estas acciones era que los animales se asustaban y la muerte iba con ellos y no volvería más, de no hacerlo su muerte estaba casi segura que máximo llegaría en tres a cinco días.

**Semana Santa:** en la parroquia en semana santa era considerada como semana de silencio y el día más importante era viernes santo, ya que no se podía pelear, ni trabajar, caminar o jugar y lo más importante no se podía comer carne ni productos que contenían grasa. Cada cosa que hacia mencionado anteriormente, se consideraba un pecado y que nosotros lastimábamos a Jesús, y la importancia de todo era que el señor estaba siendo crucificado y nosotros debíamos acompañar en su dolor, del mismo modo llegaba el sábado gloria por el cual se preparaba platos exquisitos y el domingo de pascua todos los hijos se levantaban a las seis de la mañana para saludar a los padres era una reverencia al señor que los hijos saludaban a Jesús.

**Finados:** en los finados todos los alimentos preparados en casa como tortillas, champus, cuy asado el primero de noviembre se realizaba un altar donde se ponía la ropa del difunto junto a ello se extendía los alimentos y que ellos visitaban su hogar y comían con la familia y así ellos compartían un día junto a la familia.

## **16. ¿Cuáles son las leyendas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Mediante las entrevistas realizadas se pudo determinar que las leyendas más estacadas en la parroquia chugchilánas:

### **Leyenda del Quilotoa.**

Narración.

Según la leyenda que nos cuenta Don Nelson Almeida, la laguna del Quilotoa se formó de la siguiente manera.

Los moradores antiguos comentaban que el Quilotoa había sido un Volcán, que su erupción fue tan fuerte que a casi todo el volcán quedo deformado quedando solamente los pequeños pronunciamientos que tiene a su alrededor, de igual forma se produjeron hundimientos de tierra y formación de quebradas que hasta ahora existen, entonces cuando ya se había apagado muchos años más tarde, en esa parte de la caldera del volcán se había formado unas praderas que por ser todo plano la gente llevaba a pastar a sus animales a este lugar, el mismo que según comentan los moradores del pueblito del Quilotoa fueron estas tierras apoderadas por personas que con el tiempo se hicieron dueños formando una hacienda en la que había ganadería, estos ganados un día empiezan a beber agua de un pequeño riachuelo que había aparecido en el centro de la hacienda y que provenía de un pequeño hoyo en la tierra o que comúnmente solemos decir un “ojo de agua”, pero aquel ojo de agua era muy pequeñito tanto así que el mismo ganado al pisotear empezaban a formar un charco de lodo, entonces los patrones al darse cuenta que ya esto se secaba, que se había convertido en un lodazal, les manda a los trabajadores a cargar agua para los animales de un sector llamado Cuisana en donde había un ojo grande de agua del cual se proveían los habitantes de Cuisana, pero el caserío era bastante lejos razón por la cual se demoraban casi un día entero en ir y venir trayendo barriles de agua para el ganado y así la gente sufría por el agua, ya que no podían seguir teniendo el ganado por la falta del agua; entonces por ahí alguna persona que creía en ritos antiguos dice: “ ahí en donde está saliendo el agua pondremos enterrando un quintal de sal, hocico de ganado, peines viejos, tiestos viejos” para que salga el agua y al hacer ese rito en la noche al siguiente día ya había salido bastante agua tanto que al llenar el agua el pobre vaquero dueño de la hacienda con su ganado dice que se perdió adentro enterrado con el agua, por eso dicen que en el Quilotoa adentro hay ganado que muchas personas los han visto pero que parece que por el conjuro y el compacto que hicieron al enterrar las cosas que enterraron, para sacar el agua los ganados que aparecen son bravos y el agua es salada, pero además de eso el agua poco a poco iba subiendo de volumen ya que día y noche salía más agua alcanzando el nivel de los pronunciamientos que habían alrededor de la laguna y el agua estaba rebasando e incluso derramándose, la gente soñaba que la laguna se revelaba en sueños diciendo: “a medio mundo he de alcanzar y he de tapar”; entonces la gente le comenta esto a los sacerdotes de Chugchilán y ellos van hasta la laguna ofrecen una misa allí y largan en media laguna una piedra de arar la misma que hace que el agua baje de volumen. Cada pueblo de los alrededores hace este rito como una especie de convenio con la laguna que la gente le llamaba la alguna encantada hasta que han logrado que el agua se quede en el mismo nivel que hasta ahora está.



## **Hacienda del Quilotoa.**

Narración.

Según la señora Juana Pilatasig, cuenta que hace mucho tiempo antes que se forme la laguna del Quilotoa, era una hacienda que explotaba mucho a sus trabajadores en ese entonces considerados como huasipungos así pasaba años con el maltrato a las personas quienes laboraban en ese lugar que ni siquiera les alimentaba bien que quienes eran sustraído los alimentos sin el permiso del capataz o el dueño eran castigados y sin temor alguno debían pagar por lo que hacían, dándoles más horas de trabajo y trabajos más forzados ya que debían aprender la lección, y así pasaron años del maltrato, al cabo de muchos años de sufrimiento llega un anciano con un burro cargado sal en aquella época se realizaba el trueque ya que había zonas que no se daba ciertos alimentos, para ello el ancianito era Dios vestido de viajero que en el burro llevaba sal, cuando el intento intercambiar por alimentos el hacendado se negó y a cambio el ancianito recibió su castigo indignado al ver la reacción del hacendado el castigo fue destruir la hacienda el Quilotoa, al momento de hundir y cubrir todo de agua hasta la eternidad, se dice que el burro cargado de sal se hundió junto con la hacienda, y por eso la laguna del Quilotoa es salada y se dice que dentro de la laguna aún existe la hacienda y que está repleto de oro y por eso cuando en la laguna se pierden personas están dentro de la laguna en la hacienda y no regresarían más a nuestro mundo, cuando hace décadas desaparecieron personas en la laguna se corría a voces la leyenda y que ellos estarían dentro de la hacienda y que es imposible regresar ya que están atrapados dentro de la laguna.

Pero en la actualidad se entiende que fue un volcán que tuvo una erupción de siglos atrás y su razón de que el agua es salada por su conexión con el mar.

### **17. ¿Cuáles son los cuentos de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

El cuento realizado por nuestros antepasados se relacionaba mucho por como tú te desenvuelves en el campo si eras vago o trabajador, todo personaje creado en un cuento se asemeja a la vida real con el fin de tener una historia creyente en aquella época que tenemos: el niño que se convirtió en lobo, niños que fueron abandonados y el duendecillo.

Narración.

**Niño que se convirtió en lobo:** según cuenta María Rosa, que existía un niño muy que un día decide ir a trabajar en los páramos sembrando papas y joven era muy vago no le gustaba hacer nada, un día los padres deciden ir a ver que hacia el hijo que no llegaba a casa un buen tiempo. Cuando ellos llegaron al lugar encontraron cosas que no habían visto papas por sembrar, otros

por cosechar, terreno por trabajar todo poco en poco, y ellos buscaban a su hijo y cuando ellos vieron a su hijo dormido porque en la noche el salía a robar corderos para comérselos y de mucha pérdida de animales un día lo siguen al joven que efectivamente era quien robaba los animales en la noche y en el día dormía, en media chacra los padres lo asustaron en el susto del joven sale corriendo del lugar y se introduce el mango del azadón en la columna y se convierte en lobo haciendo referencia que los lobos pasan durmiendo en el día y no hacen nada.

**Niños abandonados:** según Manuel cuenta que existían una familia pobre que constaba de mamá, papá, hijo e hija. Era una familia muy pobre que no tenían que comer y malvada un día se levantaron muy temprano tostaron maíz y los llevaron al campo y los abandonaron en una hacienda de señores malvados y que comían carne, los niños introdujeron a la casa de los hacendados por necesidad de hambre y empezaron a olfatear que había carne dentro de la hacienda y en una ardua pelea que los niños fueron inteligente lo vencieron y de ahí, los niños se quedaron con la hacienda y tuvieron hijos y se casaron entre hermanos poco después vendrían los padres arrepentidos lo perdonaron y vivieron felices en la hacienda.

**Cuento del duendecillo:** Según Enrique nos cuenta que en la parroquia hay muchos lugares consideras como malos para transitar en la noche ya que salía un duende con un sombrero grande a rondar sus tierras y que humano no podía ver de frente ya que los mataba de inmediato, pero si uno era capaz se podía coger la oreja derecha ya que era su debilidad y poder pelear con él, y así poder pedir lo que uno quisiera ya sea riqueza o lo que el hombre quería obtener, del mismo modo de poder coger la oreja él te mataba de inmediato.

## **18. ¿Cuáles son los mitos que existen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Mediante las entrevistas se pudo conocer qué.

Uno de los mitos más conocidos allá son los curanderos, los cerros, el arcángel, recolección de ramos.

Narración

**Los curanderos:** unos de los mitos que nos cuenta Inés, es que la parroquia y por sus culturas indígenas que trasciende de años los curanderos son importantes por su conocimiento medicinal que abarca todas las comunidades y las personas acuden simultáneamente para hacer sus limpieas y poder curar todos sus males que presentan sin embargo al pasar el tiempo, ahora es muy poco acudir ya sea por la migración de personas o por la nueva generación que ha ganado terreno la medicina científica.

**Los cerros:** según el cuento era que existían de ambos sexos hombre y mujer y que ellos eran quienes eligen para vivir, así la persona que tenía la fortuna de que ellos les siguieran era considerado como un curandero con conocimientos sobrenaturales y noble para ayudar a la gente, así mismo existían cerros malos y les acompañaba y los consideraban como brujos que solo hacían maldad para los cerros malos se debía pedir en los páramos nublados ya que ellos rondaban por esos lugares.

**Arcángel:** según los mitos contados por el señor Segundo, era que este personaje sobrenatural elegía aun brujo que era quien dominaba la medicina y su poder de actuar en la tierra y cuando el brujo pedía venir con ofrendas él llegaba a las doce de la noche, en caballo hermoso blanco rodeado de oro y campanas y una luz blanca que anunciaba su llegada a la casa del brujo con el fin de quien lo pedía llenara de más conocimiento para poder hacer su labor en la tierra en representación del arcángel.

**Recolección de ramos:** según cuentan quienes iban a recoger los ramos en los páramos nublados, era importante llevar recado (licor creado con yerbas medicinales), que se necesitaba para la veneración de la llegada de Jesús Israel, para ello los que acudían a los páramos, debían llevar el licor y cigarrillos lo cual era una ofrenda para los cerros quienes eran los guardianes de los páramos y lo que había dentro de él y poder recolectar los ramos de no hacerlo la gente que acudían, se perderían dentro de ello y no volverían jamás a sus hogares.

### 3.4. Estandarización de las preparaciones gastronómicas más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

Se ha realizado la estandarización de las recetas en base a la información proporcionada de las entrevistas y encuestas, donde se pueden identificar platos que están vigentes, en peligro y extintos en la parroquia, se puede considerar que por la migración de las personas, la introducción y su producción escasa de ciertos productos de la parroquia sus costumbres y tradiciones de a poco se va perdiendo en la parroquia.

**Tabla 3-3:** Prácticas en peligro

<b>PRÁCTICAS EN PELIGRO</b>		
<b>Vigentes</b>	<b>En peligro</b>	<b>Extintas</b>
-Tortillas de maíz	-Yaguar loco	-Cariucho
-Cuy asado	-Locro de habas	-Estrella
-Locro de cuy	-caldo de	-Champus
-Fanesca	mondongo.	-Papas con colada.
-Arroz de cebada	-Cocinado de	-locro de sambo
-Morocho	productos andinos.	-Sambo de dulce
-Locro de zapallo	-Machica con	-café de haba.
-chicha de morocho	panela.	
-Miel con queso	-Zapallo de dulce.	
-Humitas	-Arroz de cebada	
-Fritada	con leche.	
- Té de tipo.	-Empanadas de	
-Colada de machica.	viento.	
-Morocho con leche.		
-Colada morada.		
-Tostado.		

## Recetas estándar

**Tabla 4-3:** Receta estándar de la elaboración de Cariuchu

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Cariuchu				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	1 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Costilla de cordero	120	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	
Harina de haba	75	g.	Cocción húmeda, seca,		Ligero tueste
Cebolla larga	20	g.	Brunoise		Picado grueso.
Comino	2	g.	-		Condimento
Sal	5	g.	-		
Cilantro	5	g.	-		Repicado
Ajo	5	g.	-		Machacado.
Papas	80	g.	Cocción húmeda		
Paico	5	g.			Sabor
<b>Preparación:</b>					
1.- Refreír la cebolla larga, ajo y comino. 2.- Sellar la carne para su posterior cocción en la olla. 3.- Tostar ligeramente la harina de haba, adicionar poco de agua fría antes de incorporar a la cacerola. 4.- Cortar las papas e incorporar en un recipiente para su cocción a fuego moderado juntamente con el paico durante 25 min. 5.- Finalmente adicionar el cilantro y rectificar el sabor.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sellar la carne antes de introducir a la cacerola es importante, así mantenemos sus sabores concentrados.</li> <li>- Tostar un poco la harina ayuda a obtener un sabor más característico.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> En la actualidad se encuentra extinto por la introducción de nuevos platos gastronómicos.					

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

**Tabla 5-3:** Receta estándar de la elaboración de Estrella (tortilla de trigo)

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Estrella (tortilla de trigo)				
<b>Tiempo de preparación:</b>	30 min.				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción en seco				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	10 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Harina de trigo	150	g.	Cocción seca	tiesto	Para mejor manejo untar con un poco de grasa.
Leche	75	g.			Fría
Huevo	1	u.			Batido
Sal	2	g.			Sabor
<b>Preparación:</b>					
1.- Tamizar la harina y mezclar con la sal. 2.- Adicional en forma de lluvia la harina al recipiente que contiene la leche. 3.- Batir el huevo e incorporar a la masa. 4.- Amasar hasta activar el gluten y porcionar. 6.-Llevar a cocción en el tiesto previamente caliente.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante tamizar la harina para evitar poner impurezas.</li> <li>- El tiesto debe contener grasa para un mejor manejo del producto.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Se considera extinto por la introducción de nuevos platos gastronómicos.					

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

**Tabla 6-3:** Receta estándar de la elaboración de Tortillas de maíz

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Tortillas de maíz				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción seca				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	20 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Harina de maíz	454	g.	Cocción seca	Batya tiesto	Tamizar el harina
Agua	180	ml.			Entibiar el agua.
Sal	25	g.			
Cebolla blanca	90	g.	Brunoise		Picado grueso
Achiote	15	ml.			Refrito
Queso artesanal	150	g.	Rallado		Relleno
<b>Preparación:</b>					
1.- Tamizar la harina 2.- Mezclar la harina con el agua y sal. 3.- Amasar durante 15 minutos y bolillar la masa con un peso de 60g. 4.- Realizar un refrito con cebolla blanca y achiote para el relleno. 5.- Asar las tortillas en tiesto.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante la verificación de la harina, para obtener tortillas de calidad.</li> <li>- Manejar un control de la candela para tener una cocción uniforme de las tortillas.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Este plato se encuentra vigente, pero existe un cambio en relación a su preparación, los utensilios, su técnica, y método de cocción son distintas, ya que hoy se emplea la fritura para las tortillas.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020




**Tabla 7-3:** Receta estándar de la elaboración de Champus

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b> 					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Champus				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	10 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Harina de mote	70	g.	Cocción húmeda	Olla de barro Cuchara de palo	Proceso de hidratación.
Panela	100	g.			
Arrayan	5	g.	Bouquet		Aromatizante
Orégano de dulce	5	g.	Bouquet		Aromatizante
Agua	250	ml.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Llevar a ebullición el agua. 2.- Hidratar la harina de mote para luego incorporar en el agua hirviendo. 3.- Introducir un bouquet de hierbas dulces a la preparación anterior. 4.- Llevar a cocción durante 20 min. 5.- Rectificar sabores con la utilización de la panela.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harina de mote lleva un proceso de desecación por tanto hay que hacer una revisión para ver si no ay amargor en la harina.</li> <li>- Siempre es bueno calcular la temperatura y el tiempo para no quemar el champus.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> La bebida en la actualidad se encuentra extinta, ya que fue sustituida por la colada morada.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020






**Tabla 8-3:** Receta estándar de la elaboración de Cuy asado

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Cuy asado				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción mixta				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	4 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Cuy	120	g.	Cocción seca	Jashu	Adobado por dos días.
Cebolla blanca	25	g.	Fine brunoise		Picado fino
Comino en pepa	5	g.	Triturado	Uchurumi	Moler en piedra
Ajo	15	g.		Uchurumi	Machacado
Cilantro	5	g.	Repicado		
Papas	70	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	Cocción en leña
Paico	5	g.			
Sal	15	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Preparar el adobo con la utilización de la piedra para moler los ingredientes. 2.- Adobar el cuy y colgar bajo la cocina de leña para que absorba todo el aliño por 24 horas. 3.- Colocar el cuy en el jashu y llevar a fuego por 45 min. 4.- Llevar a cocción las papas utilizando una olla de barro. 5.- Adicionar el paico a las papas y rectificar el sabor.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La importancia de utilizar productos orgánicos es que da un mejor sabor y es saludable.</li> <li>- Siempre hay que adobar con dos o un día de anticipación así absorbe bien el condimento y se ahúma con el fuego de cocina.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> El cuy con papas se encuentra vigentes, pero la introducción del horno hace que su utensilio como es el jashu, se encuentre extinta.					




Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 9-3:** Receta estándar de la elaboración de Locro de cuy

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Locro de cuy				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	No representativas				
<b>Número de porciones:</b>	1 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Cuy	120	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	Sellado
Papas chola	45	g.			
Cebolla blanca	10	g.	Fine brunoise		Picado fino
Achiote	3	ml.			
Comino	5	g.		Uchurumi	Molido
Cilantro	5	g.			Repicado
Ajo	3	g.		Uchurumi	Machacado
Sal	3	g.			
Col	25	g.	Chiffonade		Picado de hojas.
<b>Preparación:</b>					
1.- Sellar las porciones de cuy. 2.- Realizar el refrito de cebolla blanca, ajo y comino. 3.- En el recipiente adicionar el refrito, el cuy sellado, la col picada en chifonade, la mitad de las papas en dados pequeños y llevar a cocción. 4.-Añadir 15 min antes papas restantes. 5.- Rectificar los sabores e incorporar el cilantro picado.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siempre es importante cocinar a fuego lento ya que su concentración de sabores es mejor.</li> <li>- La comida a leña es mejor en sabor.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> El locro de cuy en la actualidad se encuentra vigente, pero sus utensilios se consideran extintas como la olla de barro.					




Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 10-3:** Receta estándar de la elaboración de Fanesca

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Fanesca				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Pescado seco	70	g.	Cocción húmeda	Olla	
Sambo	45	g.	Cocción húmeda		Troceado
Zapallo	45	g.	Cocción húmeda		Troceado
Choclo	25	g.	Cocción húmeda		
Habas tiernas	25	g.	Cocción húmeda		Peladas
Papas	25	g.	Cocción húmeda		Cuartos
Chochos	25	g.	Cocción húmeda		Peladas
Frejol	25	g.	Cocción húmeda		
Cilantro	5	g.		Uruchumi	Repicado
Ajo	3	g.		Uruchumi	Machacado
Sal	3	g.			
Comino	3	g.		Uruchumi	Molido
Achiote en grano	5	ml.	Cocción en seco		Genero graso
Leche	200	ml.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Pelar y desgranar todos los granos. 2.- Dejar reposar el pescado seco en leche durante una noche. 3.- Hacer un refrito de cebolla, comino, ajo y achiote durante. 4.- Llevar a cocción el sambo y el zapallo por 30 min, luego adicionar los granos para su cocción. 5.- Añadir las papas junto con el pescado. 6.- Finalmente adicionar cilantro picado y la leche. 7.- Rectificar sabores y servir.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- En la antigüedad todos los granos se cocinaban en la olla, pero para mejorar el sabor es bueno cocinar cada grano en su propia agua.</li> <li>- Es importante sacar la sal que tiene el pescado ya que contiene mucha sal y se puede ver afectada la fanesca.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> La fanesca se encuentra vigente, pero se introdujo nuevos productos y nuevas técnicas de preparación.					




Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 11-3:** Receta estándar de la elaboración de Papas con colada y queso

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Papas con colada y queso				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	No representativas				
<b>Número de porciones:</b>	1 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Harina de haba	25	g.	Cocción húmeda	Olla	
Leche	100	ml.			
Cebolla blanca	25	g.	Brunoise		Picado fino
Comino en grano	3	g.		Uchurumi	Molido
Sal	3	g.			
Ajo	3	g.		Uchurumi	Machacado
Cilantro	5	g.		Uchurumi	Machacado
Papa chola	75	g.	Cocción húmeda	Olla	
Paico	5	g.			
Queso artesanal	120	g.			Porcionado
<b>Preparación:</b>					
1.- Refreír la cebolla, ajo y el cilantro. 2.- Tostar un poco la harina y verter leche fría. 3.- Adicional liquido en el refrito y llevar a ebullición. 4.- Verter la mezcla de harina y leche y cocer por diez minutos a baja temperatura. 5.- En un recipiente aparte llevar a cocción las papas junto con el paico 6.- Rectificar sabor y adicionar cilantro y queso en dados medianos.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Este plato se sirve caliente después de que la gente terminara la siembra de papa.</li> <li>- En la actualidad se puede mejorar aún más el sabor aplicando técnicas y métodos de cocción pero siempre conservando los ingredientes originales y de ser posible sus equipos.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Es un plato extinto, ya que en la actualidad la producción de papas se realiza solo para consumo.					




Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 12-3:** Receta estándar de la elaboración de Yaguar loco de cordero

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b> 					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Yaguar loco de cordero				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	No representativas				
<b>Número de porciones:</b>	1 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Menudo de cordero	120	g.	Cocción húmeda	Olla	Cocción aparte
Papa chola	45	g.	Cocción húmeda		Cuartos
Sangre	25	g.	Cocción húmeda		Cocción aparte
Cebolla blanca	15	g.	Cocción mixta		
Comino	3	g.		Uchurumi	Molido
Achiote		ml.			
Sal	3	g.			
Ajo	5	g.		Uchurumi	Machacado
Cilantro	5	g.			Repicado
Leche	100	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Realizar un lavado minucioso de los intestinos del cordero. 2.- Realizar el refrito de cebolla larga, ajo, comino y achiote. 3.- Añadir líquido al refrito y llevar a ebullición. 4.- En un recipiente aparte cocinar los intestinos del cordero. 5.- Una vez cocido los intestinitos corta en pequeños trozos para incorporar en el recipiente en el cual se encuentra el refrito por uno 20 minutos. 6.- Adicionar las papas y llevarlas a cocción por 15 min. 7. Incorporar la leche, cilantro y rectificar el sabor. 8.- Cocer en un recipiente con agua la sangre introducida en una funda plástica. 9. Refreír la cebolla y cilantro para posteriormente incorporar la sangre cocinada.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante lavar bien los intestinos antiguamente se desconocían de ciertos ingredientes, pero utilizaban la chilca como agente de desinfectante para quitar el mal olor.</li> <li>- El yaguar loco de cordero es muy representativo por la abundancia de corderos que se crían en la zona.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato que se encuentra en peligro ya que las ferias en la parroquia se va perdiendo día a día.					




Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 13-3:** Receta estándar de la elaboración de Arroz de cebada

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Arroz de cebada				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción mixta				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	1 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Cebada	30	g.	Cocción húmeda	Tiesto Olla	Tostar el grano de cebada.
Papa chola	45	g.			Cuartos
Cebolla blanca	15	g.	Fine brunoise	Uchurumi	Picado fino
Costilla de cordero	50	g.			
Achiote	5	ml.			
Ajo	3	g.		Uchurumi	Machacado
Cilantro	5	g.		Uchurumi	machacaco
Sal	3	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Tostar la cebada durante 30 minutos. 2.- Moler el grano de cebada en el molino o en la piedra. 3.- Cernir el afrecho del arroz de cebada y luego con un cedazo cernir la machica que sale del mismo grano. 4.- Sellar la carne. 5.- Sofreír la cebolla, comino y el ajo, adicionar el líquido y la carne junto con el arroz de cebada. 6.- Añadir las papas durante 15 min. 7.- Adicionar el cilantro y rectificar sabor.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar un proceso de inicio a fin el arroz de cebada es un proceso largo pero se obtiene un sabor característico y único y del mismo modo obtener dos productos es muy bueno.</li> <li>- El secreto del sabor está en el tueste del grano.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato vigente, a pesar de que sus prácticas culinarias fueron modificados así como sus utensilios.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020


**Tabla 14-3:** Receta estándar de la elaboración de Morocho

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Morocho				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Morocho seco	45	g.	Cocción húmeda	Olla	Cernido
Pollo	50	g.			Sellado
Papas chola	45	g.			Cuartos
Cebolla larga	15	g.	Fine brunoise		Picdo fino
Manteca de cerdo	5	g.			
Ajo	3	g.		Uchurumi	Machacado
Cilantro	5	g.		Uchurumi	Repicado
Comino	3	g.		Uchurumi	Molido
Sal	3	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Cocer el morocho por 5 min y luego moler en un molino o piedra de moler. 2.- Cernir el morocho con el fin de separar el afrecho. 3.- Sellar el pollo, sofreír la cebolla, el ajo y el comino, posteriormente verter líquido al refrito y dejarlo cocinar junto con el morocho por 20 min. 4.- Adicionar las papas y dejar cocinar por 15.min. 5.- Añadir el cilantro y rectificar sabores.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Este es otra sopa que se preparaba antiguamente con un proceso de inicio a fin, cocinando el morocho, luego llevar al molino o la piedra y de ahí cernirlo con el fin de sacar todo el afrecho del morocho.</li> <li>- El cordero era una carne que aportaba sabor y lo más representativo de la zona y claro un plato completamente orgánico y saludable.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato que se encuentra vigente pero sus utensilios fueron reemplazados por ollas de aluminio.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 15-3:** Receta estándar de la elaboración de Locro de zapallo




 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
---	--	---	--	--	--

<b>Nombre de la preparación:</b>	Locro de zapallo				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.20 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Zapallo	60	g.	Cocción húmeda	Olla	Pelado
Papa chola	45	g.	Cocción húmeda		Cuartos
Pollo	50	g.	Cocción húmeda		Sellado
Cebolla blanca	15	g.	Fine brunoise		Picado fino
Ajo	3	g.		Uchurumi	Machacado
Comino	3	g.		Uchurumi	Molido
Leche	100	ml.			
Cilantro	5	g.			Repicado
Sal	34	g.			
<b>Preparación:</b>					
<p>1.- Pelar, trocear y cocinar el zapallo con el doble de agua.</p> <p>2.- Sellar el pollo y sofreír las cebollas el ajo y el comino y adicionar el refrito al recipiente anterior.</p> <p>3.- Cocer por un tiempo prologando hasta que se desvanezca el zapallo y luego incorporar las papas.</p> <p>4.- Finalmente añadir leche y el cilantro.</p> <p>5.- Rectificar sabores y luego servir.</p>					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La temperatura es importante mantenerla ya que de ello también depende el sabor que le dé a la comida.</li> <li>- El pollo de campo siempre aporta un sabor único por tanto ayuda a mejorar el sabor de la comida.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato que se encuentra vigente, pero sus utensilios fueron reemplazados con utensilios de metal.					

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020






**Tabla 16-3:** Receta estándar de la elaboración de Locro de sambo

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Locro de sambo				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.20 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Sambo	60	g.	Cocción húmeda	Olla	Raspar el sambo
Papa chola	45	g.	Cocción húmeda		Cuartos
Cordero	50	g.	Sellar	Olla	
Habas	25	g.	Cocción húmeda		Peladas
Cebolla blanca	15	g.	Fine brunoise		Picado fino
Achiote	5	ml.			
Ajo	3	g.		Uruchumi	Machacado
Comino	3	g.		Uruchumi	Molido
Cilantro	5	g.		Uruchumi	repicado
Sal	34	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Rallar el sambo con una cuchara de madera.					
3.- Refreír la cebolla, machacar el ajo y el comino y sellar el cordero.					
4.- Incorporar líquido en el refrito conjuntamente con el sambo y cocer a fuego moderado por 45 minutos.					
5.- Añadir las papas a la preparación anterior.					
6.- Rectificar sabores y adicionar el cilantro.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante realizar con un sabor tierno ya que su sabor es mejor y acelera su cocción.</li> <li>- No siempre la carne de cordero es ideal a veces la improvisar de utilizar diferente genero cárnico ayuda obtener nuevos sabores que pueden mejorar o saber que no se puede utilizar.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato que se considera extinta, por su baja producción del sambo.					




Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 17-3:** Receta estándar de la elaboración de Locro de habas

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Locro de habas				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.20 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Habas	120	g.	Cocción húmeda	Olla	Peladas
Papa chola	45	g.	Cocción húmeda		Cuartos
Pollo	50	g.	Sellar		
Col	25	g.	Chiffonade		Picado de hojas verdes
Cebolla blanca	15	g.	Fine brunoise		
Manteca	5	g.			
Ajo	3	g.		Uchurumin	Machacado
Comino	3	g.		Uchurumin	Molido
Cilantro	5	g.		Uchurumin	Repicado
Sal	34	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Pelar y Lavar las habas. 2.- Sellar el pollo y refreír la cebolla larga, ajo y comino. 3.- Añadir líquido al refrito junto con las habas y cocer por 45 minutos. 4.- Adicionar las papas a la preparación anterior. 5.- Rectificar los sabores y adicionar cilantro.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- El locro de habas es un plato muy tradicional a nivel del Ecuador pero su sabor es inconfundible acorde a su sector y por ello lo novedoso de este plato.</li> <li>- Recordar que todos los ingredientes utilizados son orgánicas lo cual es saludable para la salud.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato que se encuentra en peligro por la baja producción del producto y la introducción de alimentos industrializados.					

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

**Tabla 18-3:** Receta estándar de la elaboración de Caldo de mondongo

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Caldo de mondongo				
<b>Tiempo de preparación:</b>	12 horas				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	No representativas				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Mondongo de cordero	200	g.	Cocción húmeda	Olla	Lavado y limpiado
Mote pelado	70	g.	Cocción húmeda		Cocción lenta
Cebolla larga	25	g.	Fine Brunoise		
Cilantro	5	g.			Repicado
Orégano	5	g.			Seco
Ajo	3	g.		Uchurumin	Machado
Comino	3	g.		Uchurumin	Molido
<b>Preparación:</b>					
1.- Limpiar el Mondongo. 2.- Incorporar en un recipiente el mote pelado junto con el mondongo y abundante líquido y cocer por doce horas. 3.- Realizar el refrito de cebolla, comino y el ajo. 4.- Incorporar el refrito a la preparación. 5.- Rectificar los sabores y añadir con el cilantro, el orégano y servir.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante ver la edad del cordero cuanto más viejo la cocción se prolonga más tiempo, del mismo modo si el cordero es joven necesita menor tiempo de cocción.</li> <li>- El control de la candela es importante y necesita cuidado toda la noche ya que no es lo mismo poner en una cocina a gas.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato considerado en peligro ya que los animales se van perdiendo de poco por su migración de la gente.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 19-3:** Receta estándar de la elaboración de Chicha de morocho

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Chicha de morocho				
<b>Tiempo de preparación:</b>	2 horas				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción mixta				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	20 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Morocho	800	g.	Cocción húmeda	Olla tiesto	Tueste de morocho.
Panela	400	g.	Cocción húmeda		
Arrayan	100	g.			Especia
Orégano de dulce	50	g.			Especia
Hierba luisa	100	g.			Especia
<b>Preparación:</b>					
1.- Tostar el morocho en un tiesto por de 30 min, a fuego moderado. 2.- Moler el morocho. 3.- Cocer el morocho molino a fuego moderado durante 45 min. 4.- Llevar a ebullición las especias y panela. 5.- Rectificar el sabor y adicionar en un cuenco para su respectiva fermentación de la chicha.					
<b>Recomendaciones:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es importante realizar la chicha con tres a cinco días de anticipación lo cual su fermentación y tiene un sabor característico para consumirla.</li> <li>- Siempre es importante coger con un solo objeto si es posible hecho de sambo para así evitar cortar la chicha.</li> </ul>					
<b>Nota:</b> Plato considerado vigente, pero existen cambios en sus métodos de cocción y utensilios.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 20-3:** Receta estándar de la elaboración de Queso con miel

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Queso con miel				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	No representativas				
<b>Número de porciones:</b>	5 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Leche de vaca	4000	ml.	Cocción húmeda	Olla	Pasteurizar la leche.
Cuajo	20	g.			Coagula la proteína de la leche.
Panela	400	g.	Cocción húmeda		Cocción lenta
Espicias	25	g.			Sabor
<b>Preparación:</b>					
1.- Calentar la leche hasta llegar a los 75 °C. 2.- Añadir el cuajo y dejar reposar por 45 minutos la leche tibia. 3.- Sacar el suero de la leche y prensar en un molde. 4.- En un recipiente añadir la miel con especias y dejar cocinar y controlar la textura hasta los 105 grados ideal para una buena consistencia. 5.- Servir.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Este producto ay muchas maneras de elaborar esta receta contiene una elaboración empírica lo cual no manejan procesos tecnificados. 2. Se recomienda comer cuando el queso este un poco fermentado ya que aporta sabor.					
<b>Nota:</b> Este plato considerado vigente ya que su producción de leche es constante.					




**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

**Tabla 21-3:** Receta estándar de la elaboración de Sambo de dulce

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Sambo de dulce				
<b>Tiempo de preparación:</b>	3 horas				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción mixta				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	20 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Sambo	800	g.	Cocción húmeda	Olla	Asar el zambo
Panela	300	g.	Cocción húmeda		
Leche	2000	ml.			Sabor para el dulce.
Canela	50	g.			Especia
Espicias	30	g.			Sabor
<b>Preparación:</b>					
1.- Cocer el sambo maduro en chamisas por 30 minutos. 2.- Raspar el sambo cocido e incorporar en una olla de barro para su cocción. 3.- Llevar a ebullición las especias y cocinar durante 25 minutos. 4.- Añadir la leche y panela y rectificar sabor del dulce.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Realizar dos métodos de cocción aporta con sabor y aroma y así conservamos su cultura de cómo se realizaba un dulce de sambo. 2. Es un dulce muy consumido por nuestros antepasados y sobre todo muy bueno en aporte a energía para la realización de los campos.					
<b>Nota:</b> Plato considerado extinta por la pérdida de tradición de san pedro y la no producción de este producto.					




**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

**Tabla 22-3:** Receta estándar de la elaboración de Humitas

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Humitas				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción al vapor				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	20 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Choclos	2000	g.	Cocción al vapor.	Olla tiesto	Moler
Manteca de cerdo	200	g.		Batya	Mezclado y sabor.
Huevos	180	g.		Hojas de choclos	Batido
Cebolla blanca	200	g.	Brunoise		Picado grueso.
Sal	45	g.			
Azúcar	80	g.			
Polvo de hornear	50	g.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Desgranar el choclo, sacar las hojas ya que se utiliza después para cocinar. 2.- Moler el choclo hasta la obtener una masa fina. 3.- Añadir los demás ingredientes a la mezclar hasta obtener una masa homogénea. 4.- Envolver la masa en las hojas del choclo previamente limpiadas y cocer en una cacerola. 5.- Cocer por diez centímetros de líquido ya que las humas se cocinan al vapor durante 30 minutos.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Las humitas hay que cocinarlas al vapor ya que su masa en contacto con el gua puede dañarse. 2. Las humitas también se pueden cocer en tiesto, y se obtiene la misma textura con otro sabor característico de la zona.					
<b>Nota:</b> Plato considerado vigente pero su método de preparación y cocción fue modificado con nuevos productos y utensilios.					

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020




**Tabla 23-3:** Receta estándar de la elaboración de Cocinado de productos andinos

 <p style="text-align: center;"><b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b>  <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b>  <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b>  <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b></p> 					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Cocinado de productos andinos				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1 hora				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	No representativos				
<b>Número de porciones:</b>	2 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Oca dulce	50	g.	Cocción húmeda	Olla	Endulzar las ocas.
Choclos tiernos	50	g.	Cocción húmeda		Pelados
Mellocos	50	g.	Cocción húmeda		Lavados
Habas	50	g.	Cocción húmeda		Pelados
<b>Preparación:</b>					
1.- Reposar las ocas por ocho días para endulzar. 2.- Lavar todos los productos. 3.- Cocer en un recipiente todos los productos y suficiente agua. 4.- Cocinar los productos por una hora y se servir.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Estos productos andinos se lo realiza solo por estaciones ya que los productos se cosechan una vez al año. 2. Alimentarse de estos productos es muy bueno para salud y es orgánico ya que no existe un proceso químico.					
<b>Nota:</b> Plato considerado en peligro por la poca producción de ciertos productos como oca, melloco y habas.					

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Tabla 24-3:** Receta estándar de la elaboración de Máchica con panela

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b> 					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Machica con panela				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción seco				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	5 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Cebada	1000	g.	Cocción húmeda	Tiesto	Tueste de la cebada.
Panela	200	g.	Cocción húmeda		Raspada
<b>Preparación:</b>					
1.- Tostar la cebada en el tiesto durante 30 minutos. 2.- Moler el grano en un molino hasta obtener un polvo fino. 3.- Cernir el afrecho del arroz de cebada y en un cedazo cernir la machica. 4.- En el tiesto añadir la machica con poca cantidad de materia grasa. 5.- Raspar la panela y mezclar con la machica.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. La machica es considerada como un aporte nutricional en la alimentación y es importante en el aporte diario de energía.					
<b>Nota:</b> Plato considerado en peligro ya que se produce poca cebada y su producción se realiza solo para ventas directas.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 25-3:** Receta estándar de la elaboración de Fritada

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Fritada				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Representativas				
<b>Número de porciones:</b>	1 U				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Cerdo	120	g.	Cocción húmeda	Paila de Bronce	Fritura
Cebolla larga	200	g.	Cocción húmeda		Cuartos
Sal	10	g.			
Agua	50	ml.			
Materia grasa	100	ml			
<b>Preparación:</b>					
1.- Cortar en trozos medianos la carne de cerdo 2.- Llevar a cocción la carne con las $\frac{3}{4}$ de cantidad de líquido. 3.- Adicionar aliño durante la cocción y rectificar sabor 4.- Incorporar la materia grasa en un recipiente para dorar los trozos de carne cocinada.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Es importante la buena cocción de la carne de cerdo evitando con ello cualquier tipo de enfermedad alimentaria.					
<b>Nota:</b> plato considerado vigente y se mantiene su receta y procesos desde su introducción a la parroquia.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 26-3:** Receta estándar de la elaboración de Zapallo de dulce

		<b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>				
<b>Nombre de la preparación:</b>	Zapallo de dulce					
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30 min					
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda					
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos					
<b>Número de porciones:</b>	20 U.					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>	
Zapallo maduro	800	g.	Cocción húmeda	Olla	Asar el zambo	
Panela	300	g.	Cocción húmeda			
Leche	2000	ml.			Sabor para el dulce.	
Canela triturada	50	g.			Especia	
Espicias	30	g.			Sabor	
<b>Preparación:</b>						
1.-Picar el zapallo en dados medianos. 2.- Incorporar en un recipiente con suficiente agua, llevar a cocción a fuego moderado por 90min. 3.- En un recipiente con poca cantidad de líquido adicionar las especias por 10 min a fue moderado y luego cernir. 4.- Derretir la panela a fuego moderado e ir retirando con la espumadera las impurezas. 5.- Adicionar a la cocción del zapallo la panela diluida, el líquido obtenido de las especias y la leche. 6.- Rectificar sabor y servir.						
<b>Recomendaciones:</b>						
1. La panela debe ser diluida en un recipiente aparte debido a las posibles impurezas que esta puede tener.						
<b>Nota:</b> Plato considera en peligro ya que su producción se va perdiendo de a poco.						

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 27-3:** Receta estándar de la elaboración de Té de tipo

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Té de tipo				
<b>Tiempo de preparación:</b>	10 min.				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	2 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Tipo	60	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	Extracción
Azúcar	30	g.			
Agua	300	ml.			
<b>Preparación:</b>					
1.- Lavar las hojas del tipo 2.- Llevar a ebullición el líquido y pagar el fuego. 3.- Adicionar las horas de tipo al líquido y dejar reposar por 5 min. 4.- Incorporar el azúcar y finalmente servir.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Evitar la ebullición prolongada del líquido con el tipo con el fin de impedir que se obtenga un amargor en la infusión.					
<b>Nota:</b> Este plato se considera vigente ya que es utilizado como remedio o para beber con invitados en momentos de frío.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 28-3:** Receta estándar de la elaboración de Colada de machica con leche

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Colada de machica con leche				
<b>Tiempo de preparación:</b>	30 min.				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	5 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Machica	100	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	Cocción con agua
Agua	200	ml.			
Leche	600	ml.			Aromatizante
Panela	100	g.			Endulzante
Canela	5	g.			Aromatizante
<b>Preparación:</b>					
1.- Disolver la machica con el agua y llevarla al fuego. 2.- En un recipiente aparte diluir la panela a fuego moderado. 3.- Adicionar la panela y la leche a la preparación de la machica. 4.- Rectificar el sabor y servir					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. La machica es un carbohidrato complejo el mismo que aporta enzimas, vitaminas y minerales.					
<b>Nota:</b> Este plato se considera vigente, pero la producción de la machica ya no se realiza solo se compra para el consumo.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 29-3:** Receta estándar de la elaboración de Arroz de cebada con leche

		<b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>				
<b>Nombre de la preparación:</b>	Arroz de cebada con leche					
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min.					
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda					
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos					
<b>Número de porciones:</b>	5 U.					
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>	
Arroz de cebada	100	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	Cocción lenta	
Agua	300	ml.				
Leche	500	ml.			Aromatizante	
Panela	100	g.			Endulzante	
Canela	5	g.			Aromatizante	
<b>Preparación:</b>						
1.-Remojar el arroz de cebada por 3 horas. 2.- Llevar a cocción el arroz de cebada por unos 45 min. 3.- Adicionar la leche, canela y panela diluida 4.- Rectificar el sabor						
<b>Recomendaciones:</b>						
1. El remojar el arroz de cebada por un laso de 24 horas ayuda a que su cocción sea más rápida.						
<b>Nota:</b> Plato considerado en peligro ya que solo consumen personas adultas y se compra el arroz de cebada y no se va perdiendo el tiesto, el uchuruming como utensilio principal en la parroquia.						

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

**Tabla 30-3:** Receta estándar de la elaboración de Morocho con leche

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Morocho con leche				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min.				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	5 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Morocho	100	g.	Cocción húmeda	Olla de barro	Remojo previa cocción.
Agua	400	ml.			
Leche	400	ml.			Aromatizante
Panela	100	g.			Endulzante
Canela	5	g.			Aromatizante
<b>Preparación:</b>					
1.-Colocar en un recipiente el morocho y llevarlo a cocción a fuego moderado. 2.-Incorporar la leche, canela y panela diluida. 3.- Rectificar el sabor.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. El morocho es considerado un cereal muy complejo que contiene muchas vitaminas que favorece al metabolismo (hidratos de carbono, vitamina A, B1, B2, fibra y minerales).					
<b>Nota:</b> Plato considerado vigente, pero su proceso original se ve afectado por la introducción del molino eléctrico.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 31-3:** Receta estándar de la elaboración de Colada morada

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b> 					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Colada morada				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda				
<b>Preparaciones</b>	Representativos				
<b>Número de porciones:</b>	5 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Harina morada	70	g.	Cocción húmeda	Olla de barro Cuchara de palo	Proceso de hidratación.
Mortiños	200	g.			
Mora	100	g.			
Panela	100	g.			
Arrayan	5	g.	Bouquet		Aromatizante
Hierba luisa	5	g.	Bouquet		Aromatizante
Piña	5	g.	Bouquet		Aromatizante
Agua	1000	ml.			
<b>Preparación:</b>					
1.-Disolver la harina con la sustancia líquida, añadir la piel de la piña y dejar reposa por 24 horas. 2.- Diluir la panela en un recipiente a parte a fuego moderado y licuar la mora y mortiños 3.- Realizar una infusión de las hierbas dulces y cernir. 4.- Lleva a cocción la preparación que fue reposada 24 horas y adicionar la panela diluida, la infusión de hierbas dulces y el licuado de la mora y mortiño. 5.- Picar la piña y añadir a la preparación anterior y rectificar el sabor.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. El sabor ácido que alcanza a obtener la bebida es debido a las 24 horas de maduración que se realizar con la harina previamente diluida.					
<b>Nota:</b> Plato considerado vigente, pero su método y técnicas tuvo un cambio radical al sabor original de la parroquia y se pierde el utensilio principal como era la olla de barro.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Tabla 32-3:** Receta estándar de la elaboración de Empanadas de viento

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Empanadas de viento				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min.				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda (graso)				
<b>Preparaciones</b>	No representativas				
<b>Número de porciones:</b>	5 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Harina flor	450	g.	Cocción húmeda (graso)	Paila	Amasado
Sal	15	g.	Rallado		Saborizante
Agua	150	ml.			Amasado
Levadura	5	g.			Fermentación
Colorante yemo	2	g.			Color masa.
Queso fresco	300	g.			Relleno
Aceite o manteca	500	ml.			Fritura
<b>Preparación:</b>					
1.-Disolver la levadura en una sustancia líquida a temperatura templado. 2.- Mezclar la harina, sal, agua, manteca, yemo y la levadura disuelta. 3.- Amasar por 25 min y dejar reposar. 4.- Estirar pequeñas cantidades de masa con ayuda de un bolillo y rellenarlos con queso 5.- Freír las empanadas e irlas balando con el aceite para que tienda a inflarse.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Es importante amasar correctamente la masa con el fin de activar el gluten.					
<b>Nota:</b> Plato considerado en peligro ya que las ferias de la parroquia se van perdiendo de a poco.					


Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 33-3:** Receta estándar de la elaboración de Tostado de maíz blanco

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Tostado de maíz blanco				
<b>Tiempo de preparación:</b>	45 min.				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción húmeda (graso)				
<b>Preparaciones</b>	No representativo				
<b>Número de porciones:</b>	5 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Maíz seco	600	g.	Cocción húmeda (graso)	Paila	Cocción
Cebolla blanca	50	g.			Cuartos
Ajo	25	g.			Pelados
Sal	10	g.			Sabor
Manteca de cerdo	300	ml.			Fritura
<b>Preparación:</b>					
1.-En un sartén calentar la manteca de chanco. 2.- Adicionar el maíz seco y remover constantemente. 3.-Añadir el ajo y la cebolla cuando vaya tomando un color algo amarillo. 4.- Finalmente con la ayuda de una espumadera colocar el tostado en papel absorbente y rectificar el sabor.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. El maíz es una fuente de antioxidantes capaz de combatir los radicales libres, es rico en fibra e hidratos de carbono.					
<b>Nota:</b> Plato considerado vigente se consume hasta la actualidad como cucayo, pero la introducción de nuevos implementos como el sartén, deja atrás el tiesto como utensilio principal.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Tabla 34-3:** Receta estándar de la elaboración de Café de haba

 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> <b>FACULTAD DE SALUD PÚBLICA</b> <b>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA DE RECETA ESTÁNDAR</b>					
<b>Nombre de la preparación:</b>	Café de haba				
<b>Tiempo de preparación:</b>	1.30				
<b>Método de preparación:</b>	Cocción mixta				
<b>Preparaciones</b>	Cotidianos				
<b>Número de porciones:</b>	5 U.				
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Utensilios</b>	<b>Observación</b>
Habas	100	g.	Cocción mixta	Tiesto Olla de barro	Tueste del grano.
Agua	1000	ml.			
Azúcar	75	g.			Sabor
<b>Preparación:</b>					
1.-Disolver la harina de haba en la sustancia líquida. 2.- Llevar a cocción a fuego moderado 3.- Adicionar azúcar a la preparación.					
<b>Recomendaciones:</b>					
1. Entre los beneficios más sobresalientes del café de haba está que ayuda a la estimulación del sueño, aporte de vitaminas y además que es una excelente bebida para las personas diabéticas.					
<b>Nota:</b> Plato considerado extinto, ya que fue una bebida introducida y en la actualidad la introducción del café instantáneo de a poco se va perdiendo.					

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

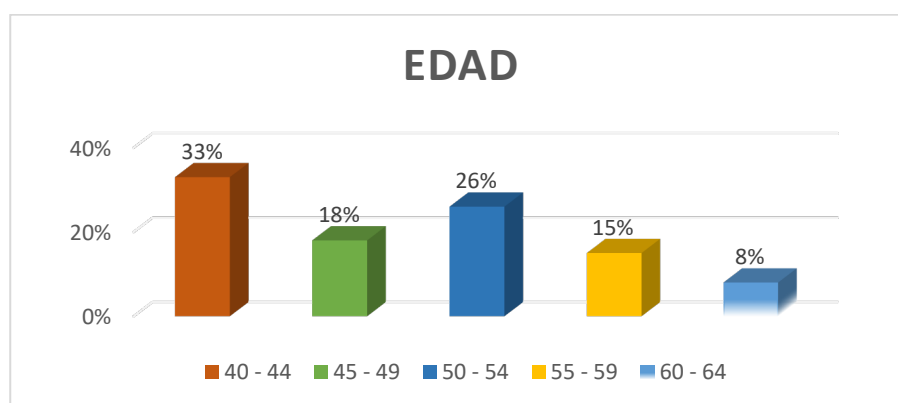
### 3.5. Encuestas

#### 1. Edad

**Tabla 35-3:** Edad de los encuestados

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
40 – 44	31	0.33	33%
45 – 49	17	0.18	18%
50 – 54	24	0.26	26%
55 – 59	14	0.15	15%
60 – 64	7	0.08	8%
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020



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

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020

#### Análisis

En relación a la primera pregunta, se consultó a los encuestados acerca de la edad, evidenciando que la edad de los encuestados se distribuye mayoritariamente entre 40 a 44 años, con el 33%, seguido de 50 a 54 años que tiene el 26% y por 45 a 49 que tiene el 18%, mientras que la menor frecuencia de edad en los encuestados corresponde a la edad de 60 a 64 años que tiene el 8%.

#### Interpretación

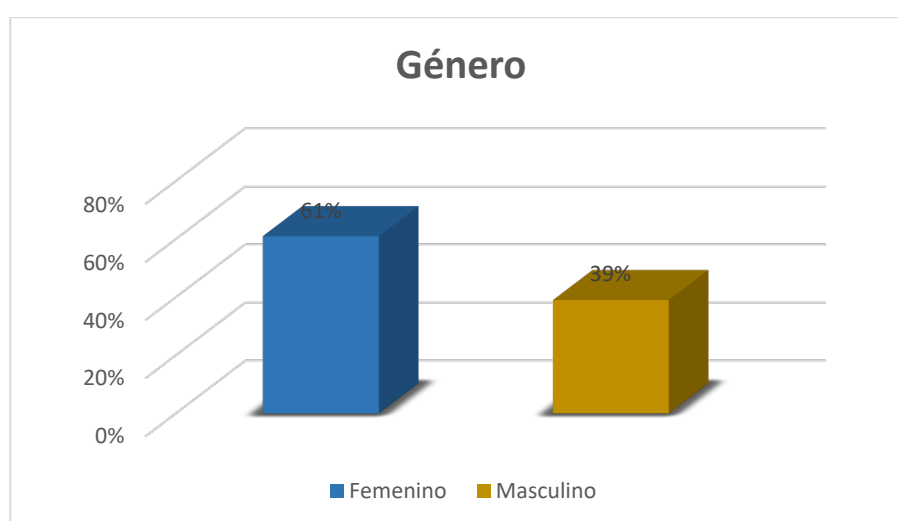
“Desde una perspectiva psicológica es necesario tomar en cuenta el mundo de significados ligado a la experiencia de cada sujeto” (Nieto, Gómez, & Eslava, 2016). Analizados estos datos se puede afirmar que los participantes de la investigación pertenecen a grupos etarios maduros, por lo cual tienen un nivel de experiencia acerca de las variables a consultar en la presente encuesta, lo cual es positivo, para la obtención de datos significativos para la investigación. Puesto que, en la presente encuesta se pretende obtener las percepciones de la población en torno a la relación entre la gastronomía y las manifestaciones culturales.

## 2. Género

**Tabla 36-3:** Género de los encuestados

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Femenino	57	0.61	61%
Masculino	36	0.39	39%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 2-3:** Género de los encuestados

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la segunda pregunta, se consultó a los encuestados acerca de su género. En tal virtud, se ha obtenido que el 61% de encuestados pertenece al género femenino, en tanto que el 39% pertenecen al género masculino.

### Interpretación

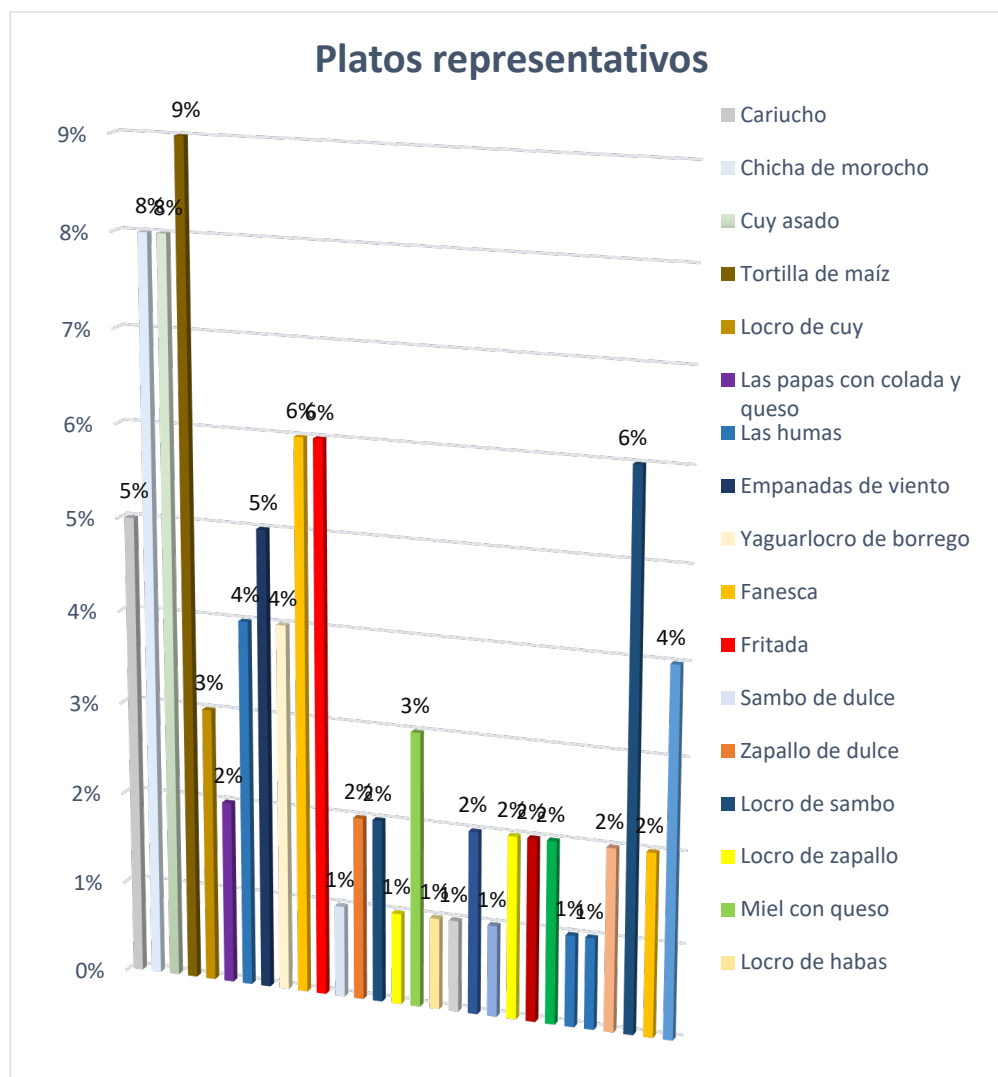
Con el propósito de obtener una perspectiva más global de la caracterización de la población participante en la investigación, más no como una variable determinante en el problema de investigación, debido a que en la actualidad tanto el género masculino como el género femenino se encuentran inmersos dentro del ámbito gastronómico, así como también de las manifestaciones culturales. Analizados estos datos permiten sustentar que la presente investigación tiene una población relativamente homogénea, tanto en edad como en género.

3. Del siguiente listado ¿Cuál cree usted que son los platos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 37-3:** Platos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán

<b>OPCIÓN</b>	<b>F.R.</b>	<b>F.A.</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Cariucho	5	0.05	5%
Chicha de morocho	7	0.08	8%
Cuy asado	7	0.08	8%
Tortilla de maíz	8	0.09	9%
Locro de cuy	3	0.03	3%
Las papas con colada y queso	2	0.02	2%
Las humas	4	0.04	4%
Empanadas de viento	5	0.05	5%
Yaguarlocro de borrego	4	0.04	4%
Fanesca	6	0.06	6%
Fritada	6	0.06	6%
Sambo de dulce	1	0.01	1%
Zapallo de dulce	2	0.02	2%
Locro de sambo	2	0.02	2%
Locro de zapallo	1	0.01	1%
Miel con queso	3	0.03	3%
Locro de habas	1	0.01	1%
Sopa de morocho	1	0.01	1%
Caldo de mondongo	2	0.02	2%
Arroz de cebada	1	0.01	1%
Arroz de cebada con leche	2	0.02	2%
Morocho con leche	2	0.02	2%
Colada de machica con leche	2	0.02	2%
Té de tipo	1	0.01	1%
Café de haba	1	0.01	1%
Champus	2	0.02	2%
Colada morada	6	0.06	6%
Máchica con panela	2	0.02	2%
Tostado	4	0.04	4%
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 3-3:** Platos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la tercera pregunta, se consultó acerca de la percepción de los encuestados en torno a los platos más representativos de la parroquia. En esta interrogante se destaca que el mayor porcentaje de la población (9%) ha indicado que las tortillas de maíz son el plato más representativo, seguido de la chicha de morocho (9%), luego se ubica el cuy asado (8%), seguido de la fanesca (6%) y la fritada (6%).

### Interpretación

La gastronomía de un pueblo es relevante, porque la alimentación: “Está relacionada con el modo de vida del ser humano y dice mucho sobre la educación y la cultura de las personas” (Nunes, 2007). Evidenciando además por la distribución de porcentajes en todo el listado de platillos señalados que existe una amplia variedad gastronómica en la parroquia.

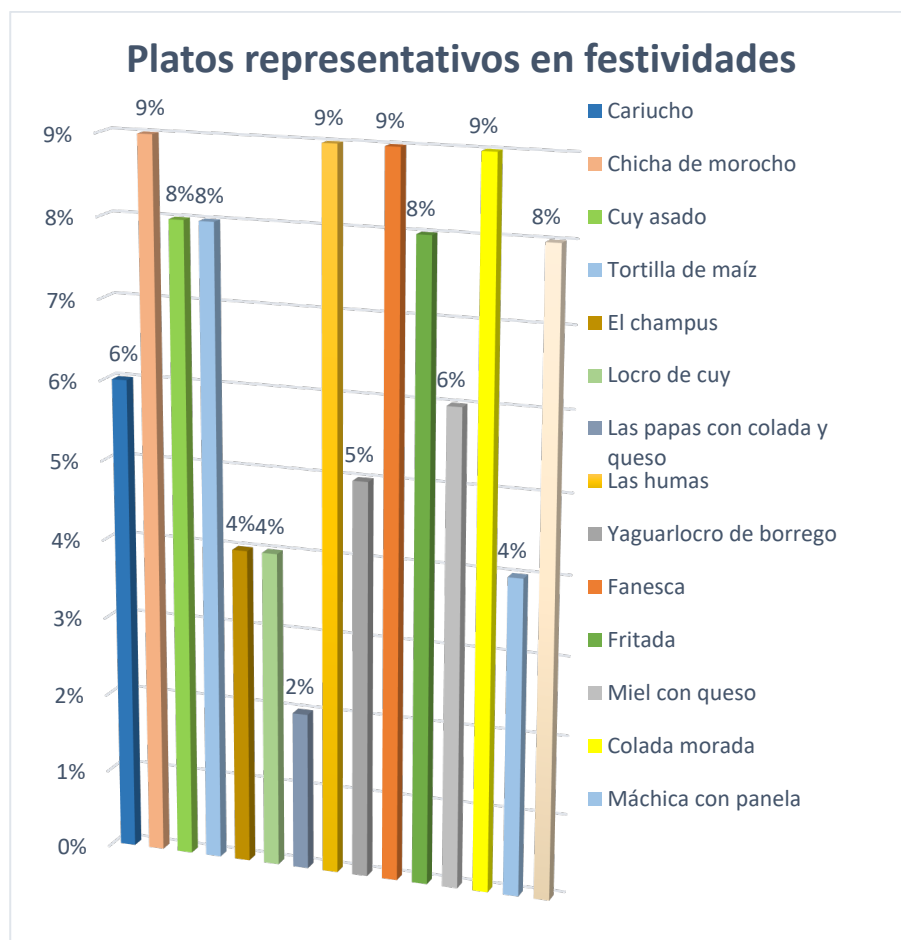
4. Del siguiente listado ¿Cuál cree usted que son los platos más representativos en las festividades de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 38-3:** Platos más representativo en las festividades de la parroquia

<b>OPCIÓN</b>	<b>F.R.</b>	<b>F.A.</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Cariucho	6	0.06	6%
Chicha de morocho	9	0.09	9%
Cuy asado	7	0.08	8%
Tortilla de maíz	7	0.08	8%
El champus	4	0.04	4%
Locro de cuy	4	0.04	4%
Las papas con colada y queso	2	0.02	2%
Las humas	8	0.09	9%
Yaguarlocro de borrego	5	0.05	5%
Fanesca	8	0.09	9%
Fritada	7	0.08	8%
Miel con queso	6	0.06	6%
Colada morada	8	0.09	9%
Máchica con panela	4	0.04	4%
Empanadas	8	0.09	8%
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020





**Gráfico 4-3:** Platos más representativo en las festividades de la parroquia  
**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En referencia a la cuarta pregunta, se consultó acerca de los platos más representativos en las festividades de la parroquia. En donde se ha obtenido como plato más representativo a la chicha de morocho 9%, a continuación, se ubica la colada morada 9%, seguido de las humas 9%, luego se ubica la fanesca 9% y el cuy asado 8%.

### Interpretación

“Los universos de la comida construidos por cada grupo humano permiten pensar la identidad amarrada directamente a los diversos sabores, colores, olores, texturas, sonidos y pensamientos en los cuales se recrea cotidiana y extraordinariamente el sentido de pertenencia” (Delgado, 2010). De esta forma, se puede evidenciar que la percepción de la población identifica ciertas preparaciones como las más representativas de la comunidad.

5. ¿Qué método de cocción de alimentos más utilizado en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Tabla 39-3: Método de cocción de alimentos más utilizado

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Hervido	25	0.27	27%
Reducción	14	0.15	15%
Cocción en seco	21	0.23	23%
Fritura	18	0.19	19%
Al vapor	15	0.16	16%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020

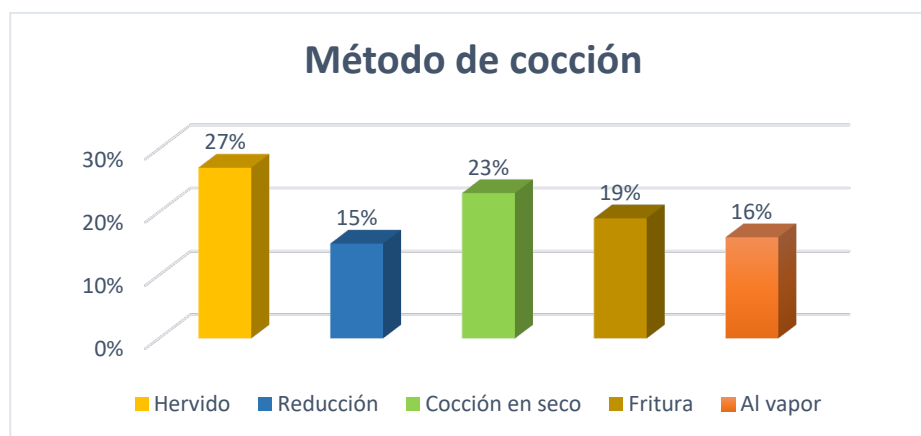


Gráfico 5-3: Método de cocción de alimentos más utilizado

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la quinta pregunta acerca de los métodos de cocción, se evidencia que el 27% de la población considera que el método de cocción más utilizado es hervido, el 23% considera que es la cocción en seco, el 19% indica que es la fritura, el 16% se cree que es al vapor y el 15% indica que es la reducción.

### Interpretación

“Cuando se habla de gastronomía, se abarca un concepto amplio que incluye los alimentos, las bebidas, costumbres alimentarias, tradiciones, los procesos, las personas y los estilos de vida que se definen alrededor de la misma” (Torres, Romero, & Viteri, 2018). En tal virtud se evidencia que en la parroquia San Miguel de Chugchilán existe una distribución relativamente homogénea en cuanto a los métodos de cocción, inclinándose ligeramente hacia el método de cocción hervido.

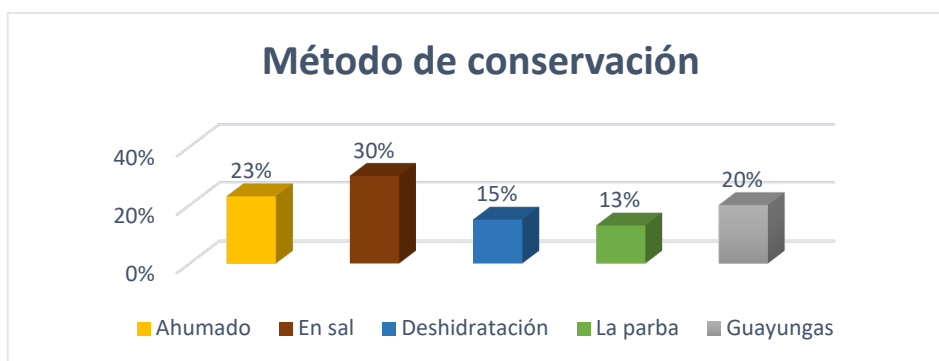
**6. ¿Cuál es el método de conservación de alimentos más utilizado en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

**Tabla 40-3:** Método de conservación de alimentos

<b>OPCIÓN</b>	<b>F.R.</b>	<b>F.A.</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Ahumado	21	0.23	23%
En sal	28	0.30	30%
Deshidratación	14	0.15	15%
La parba	11	0.12	13%
Guayungas	19	0.20	20%
<b>TOTAL</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 6-3:** Método de conservación de alimentos

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Análisis**

En relación a la sexta pregunta, se ha consultado a la población acerca de los métodos de conservación de alimentos más utilizados en la parroquia, donde se ha obtenido que el 30% de la población considera que el método de conservación de alimentos más empleado es en sal, el 23% cree que es ahumado, el 20% indica que es a través de guayungas, el 15% considera que es por deshidratación y el 13% señala que es la parba.

**Interpretación**

Considerando el aporte de (Torres, Romero, & Viteri, 2018) quienes exponen que la gastronomía abarca una amplitud de aspectos relacionados a las prácticas alimentarias de la población. Desde esta perspectiva se evidencia que la población mantiene preferencias por métodos de conservación más actuales y poco a poco se han ido perdiendo las prácticas tradicionales como las guayungas o la parba, que en la actualidad son poco utilizadas por la población en la parroquia San Miguel de Chugchilán.

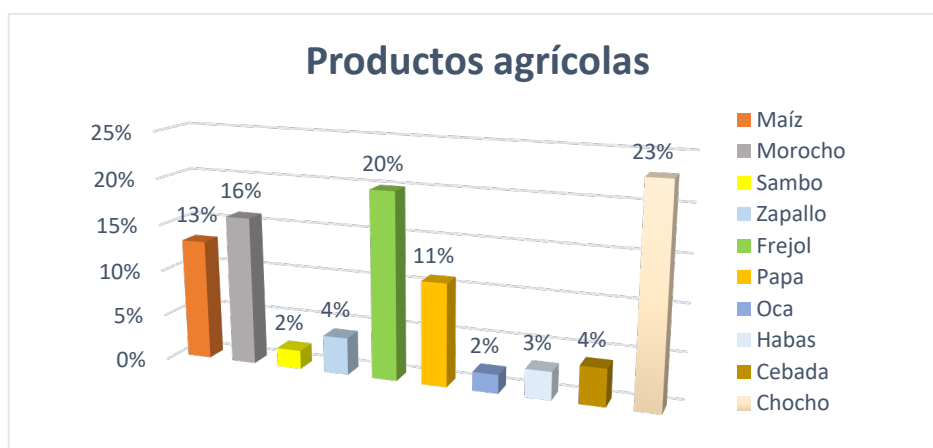
**7. De los productos agrícolas que se detalla a continuación ¿Cuáles cree usted que son los productos agrícolas mayormente consumidos en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

**Tabla 41-3:** Productos agrícolas más consumidos

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Maíz	12	0.13	13%
Morocho	15	0.16	16%
Sambo	2	0.02	2%
Zapallo	4	0.04	4%
Frejol	19	0.20	20%
Papa	10	0.11	11%
Oca	2	0.02	2%
Habas	3	0.03	3%
Cebada	4	0.04	4%
Chocho	22	0.24	23%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 7-3:** Productos agrícolas más consumidos

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Análisis**

En relación a la séptima pregunta acerca de los productos agrícolas más consumidos en la parroquia, se ha obtenido que el 23% seleccionó el chocho, el 20% seleccionó el fréjol, el 16% seleccionó el morocho y el 13% seleccionó el maíz.

**Interpretación**

“El inicio de las civilizaciones está íntimamente relacionado con la obtención de los alimentos: su cultivo, preparación, ritual y costumbres; además del placer de comer” (Nunes, 2007). Analizados estos datos se evidencia que se consumen mayoritariamente los productos agrícolas cultivados en la zona.

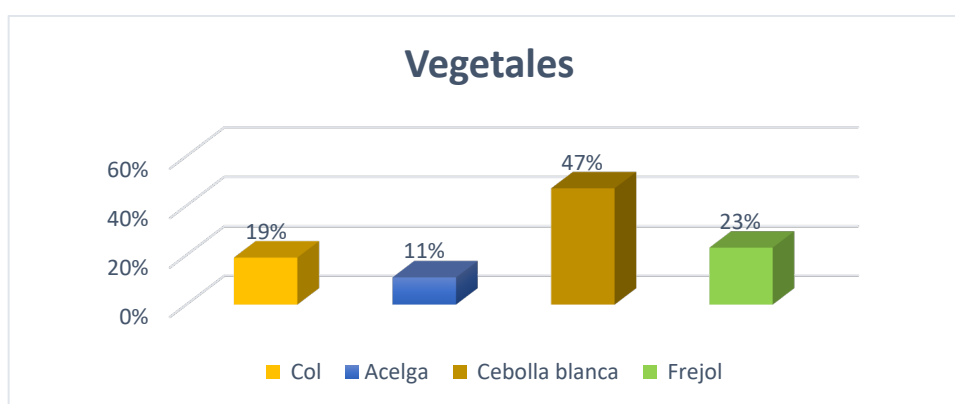
## 8. De la siguiente lista de vegetales. ¿Cuáles son los más consumidos por la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 42-3:** Vegetales más consumidos

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORENTAJES
Col	18	0.19	19%
Acelga	10	0.11	11%
Cebolla blanca	44	0.47	47%
Frejol	21	0.23	23%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 8-3:** Vegetales más consumidos

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En referencia a la octava pregunta acerca de los vegetales más consumidos en la parroquia San Miguel, donde se ha obtenido que el 47% de encuestados, señala que la cebolla blanca es el vegetal más consumido en la parroquia, el 23% indica que es el fréjol, el 19% considera que es la col y el 11% menciona que es la acelga.

### Interpretación

Se considera de igual manera el aporte de (Nunes, 2007), puesto que las prácticas y costumbres de cultivo de alimentos tiene incidencia directa en la gastronomía, por la accesibilidad en comparación con aquellos productos que no se cultivan en la zona. Analizados estos datos se puede afirmar que existe una marcada preferencia entre los encuestados al obtener un porcentaje amplio de preferencia en la opción cebolla blanca, lo cual determina que este es uno de los vegetales que mayoritariamente se utiliza en la parroquia, por ser un ingrediente recurrente casi en todas las preparaciones gastronómicas.

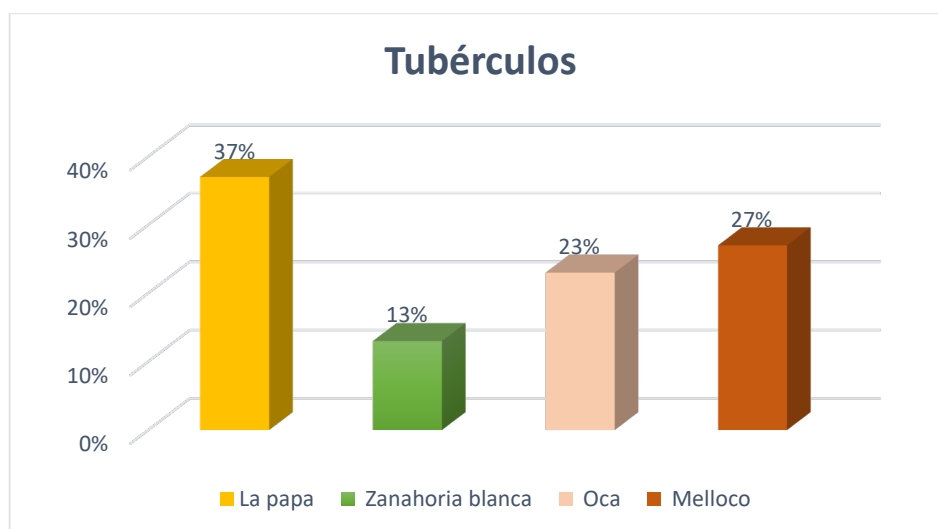
## 9. ¿Qué tipo de tubérculos, cultivadas en la parroquia San Miguel de Chugchilán es el más consumido por sus habitantes?

**Tabla 43-3:** Tubérculos más consumidos en la parroquia

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
La papa	35	0.37	37%
Zanahoria blanca	12	0.13	13%
Oca	21	0.23	23%
Mellico	25	0.27	27%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 9-3:** Tubérculos más consumidos en la parroquia

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la novena pregunta, se consultó acerca de los tubérculos más consumidos en la parroquia San Miguel de Chugchilán. En esta interrogante se ha obtenido que el 37% considera que la papa es el tubérculo más consumido en la parroquia, el 27% de encuestados considera que es el mellico, el 23% indica que es la oca y el 13% menciona que es la zanahoria blanca.

### Interpretación

En este sentido, (Llano, 2017) afirma que: “La producción agrícola fuertemente enraizada en los elementos constitutivos de la cocina”. Analizados estos datos, se evidencia que la población consume con marcada preferencia el tubérculo de la papa, que es uno de los principales cultivados además en la zona.

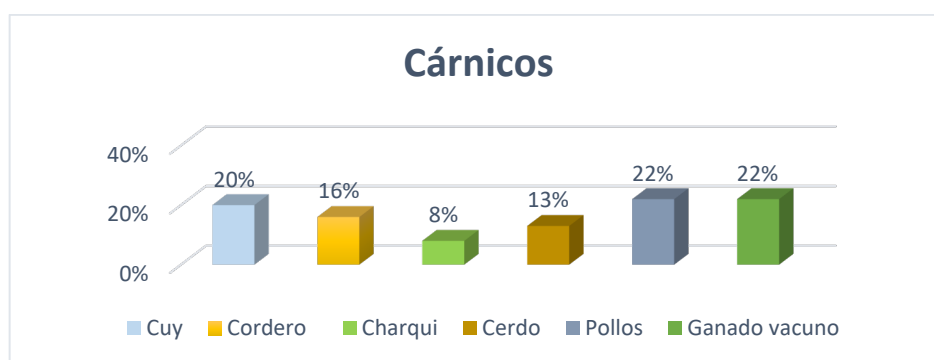
**10. De los géneros cárnicos que se consumen. ¿Usted cual considera que son los más consumidos por los habitantes de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

**Tabla 44-3:** Cárnicos más consumidos en la parroquia

OPCIÓN	F.R.	F.A.	POCENTAJE
Cuy	19	0.20	20%
Cordero	15	0.16	16%
Charqui	7	0.08	8%
Cerdo	12	0.13	13%
Pollos	20	0.22	22%
Ganado vacuno	20	0.22	22%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 10-3:** Cárnicos más consumidos en la parroquia

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Análisis**

En relación a la novena pregunta acerca de los géneros cárnicos más consumidos en la parroquia San Miguel de Chugchilán, donde se ha obtenido que el 22% considera que el género cárnico más consumido es el ganado vacuno, el 22% indica que es el pollo, el 20% señala que es el cuy, el 16% menciona que es el cordero, el 13% indica que es el cerdo y el 8% indica que es el charqui.

**Interpretación**

“La proteína es un macronutriente esencial para el crecimiento y el mantenimiento de las estructuras corporales” (Martínez & Muñoz, 2006). Analizados estos datos se evidencia que la carne de ganado vacuno y la de pollo son los géneros cárnicos de mayor consumo en la población de San Miguel de Chugchilán, seguido por un importante porcentaje de consumo del cuy que son animales que se crían en la zona.

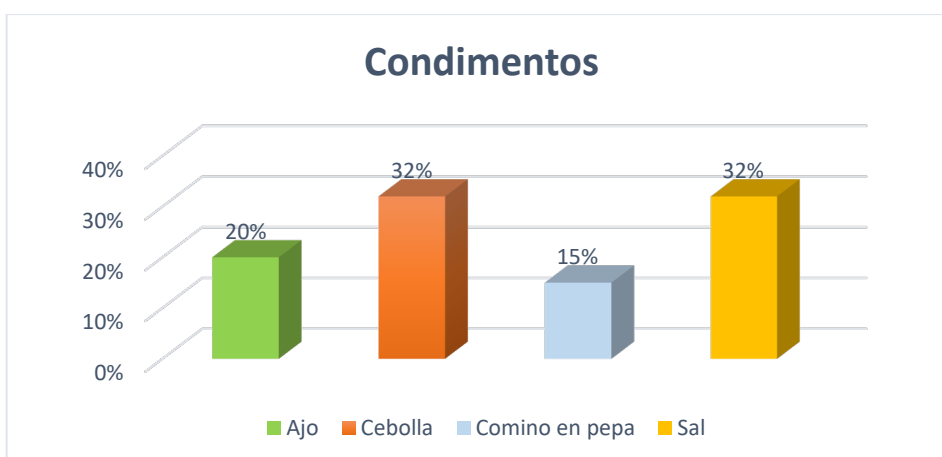
**11. Los condimentos utilizados para enriquecer el sabor de sus comidas en la parroquia San Miguel de Chugchilán. ¿Cuáles considera usted los más consumidos?**

**Tabla 45-3:** Condimentos más utilizados en la gastronomía local

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Ajo	19	0.20	20%
Cebolla	30	0.32	32%
Comino en pepa	14	0.15	15%
Sal	30	0.32	32%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 11-3:** Condimentos más utilizados en la gastronomía local

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

**Análisis**

En relación a la pregunta once, se consultó a los encuestados acerca de los condimentos utilizados para enriquecer el sabor de las comidas en la parroquia. En este sentido, se ha obtenido que el 32% indica que el principal condimento es la sal, el 32% indica que es la cebolla, el 20% señala que es el ajo y el 15% manifiesta que el principal condimento es el comino en pepa.

**Interpretación**

“La manera de condimentar los alimentos es un elemento clave de intermediación entre los ingredientes y el cuerpo culinario, lo que da el acento a una cocina, haciéndola singular entre las distintas formas de cocinar y un elemento identificador” (Cartay & Andrade, 2017). Analizados estos datos, se evidencia que la base de la condimentación en la parroquia San Miguel de Salcedo utiliza elementos que no alteran los componentes nutricionales de sus preparaciones.



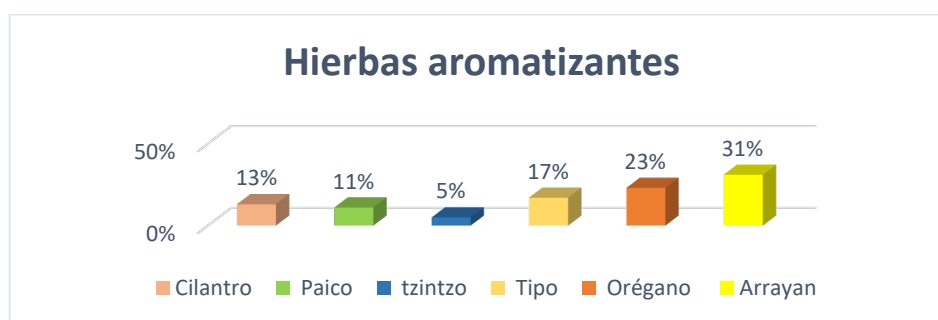
## 12. ¿Qué tipo de hierbas aromatizantes son los más utilizados en las preparaciones gastronómicas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 46-3:** Hierbas aromatizantes más utilizadas

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Cilantro	12	0.13	13%
Paico	10	0.11	11%
Tzintzo	5	0.05	5%
Tipo	16	0.17	17%
Orégano	21	0.23	23%
Arrayan	29	0.31	31%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 12-3:** Hierbas aromatizantes más utilizadas

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta doce, se consultó a los encuestados acerca del tipo de hierbas aromatizantes más utilizadas en las preparaciones gastronómicas. En este sentido, se ha obtenido que el 31% de encuestados indica que el arrayán es la principal hierba aromatizante utilizada en la parroquia, el 23% considera que es el orégano, el 17% menciona que es el tipo, el 13% manifiesta que es el cilantro, el 11% señala que es el paico y el 5% manifiesta que es el tzintzo.

### Interpretación

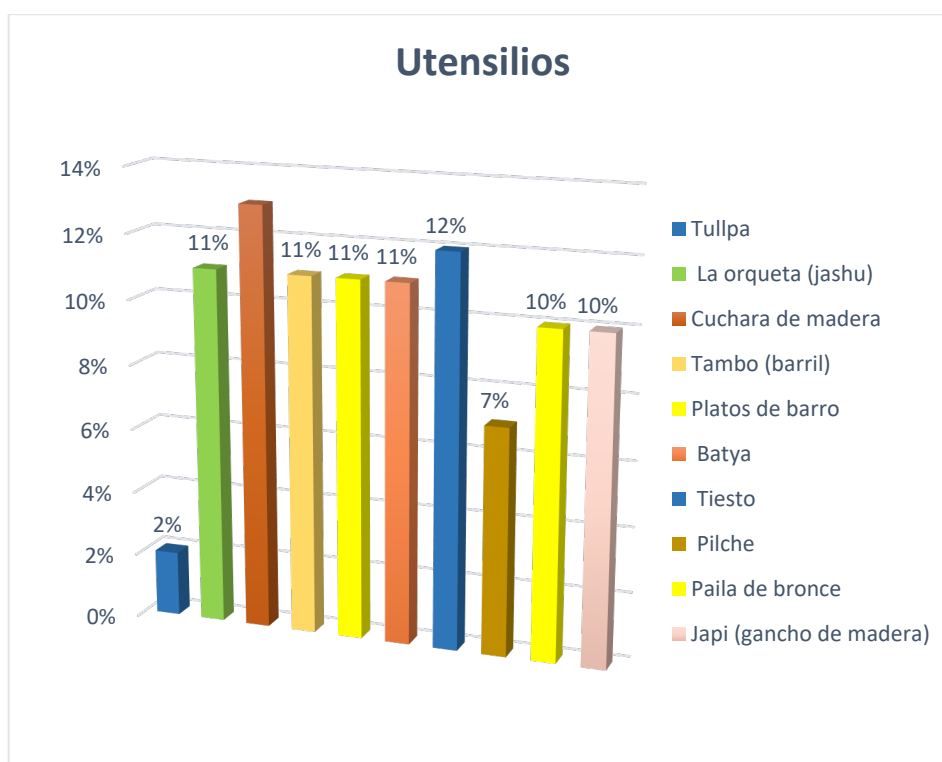
“Los principios de condimentación son importantes para caracterizar una cocina y definir su perfil, pueden constituirse en los verdes responsables de la comida resultante de un acto verdaderamente placentero y tener una personalidad cultura” (Cartay & Andrade, 2017). Analizados estos datos, se puede afirmar que en la parroquia San Miguel de Chugchilán disponen de una variada oferta de hierbas aromáticas, sin embargo, existe una preferencia marcada por el uso del arrayán y el orégano principalmente, que son utilizados en la preparación de algunos platos típicos de la localidad.

### 13. Cuales con los utensilios utilizados para preparar los alimentos en la parroquia San Miguel de Chugchilán.

**Tabla 47-3:** Utensilios utilizados en la preparación de alimentos

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Tullpa	2	0.02	2%
La orqueta (jashu)	10	0.11	11%
Cuchara de madera	12	0.13	13%
Tambo (barril)	10	0.11	11%
Platos de barro	10	0.11	11%
Batya	12	0.13	11%
Tiesto	11	0.12	12%
Pilche	7	0.07	7%
Paila de bronce	9	0.10	10%
Japi (gancho de madera)	10	0.10	10%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 13-3:** Utensilios utilizados en la preparación de alimentos

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
Realizado por: Pilatasig, S. 2020

## Análisis

En relación a la pregunta trece, se consultó a los encuestados acerca de los utensilios empleados en las preparaciones gastronómicas. En este sentido, se evidencia que el 11% de encuestados considera que la cuchara de madera es el utensilio más utilizado, el 11% indica que es la bayta y el 11% menciona el tiesto, mientras que un 11% menciona los platos de barro, el 11% indica que es el tambo o barril.

## Interpretación

“Este arraigo a nuestras prácticas alimentarias y culinarias no sólo se observa en lo que queremos comer, sino también en cómo preparamos nuestra comida; se pone en juego todo aquello que tiene que ver con los procedimientos y utensilios” (Meléndez & Cañez, 2009). La distribución de frecuencias obtenidas en la encuesta, permite evidenciar que en la parroquia San Miguel de Chugchilán se emplean diversos utensilios para la preparación de los alimentos convirtiendo la experiencia culinaria en una tradición parte de su cultura.

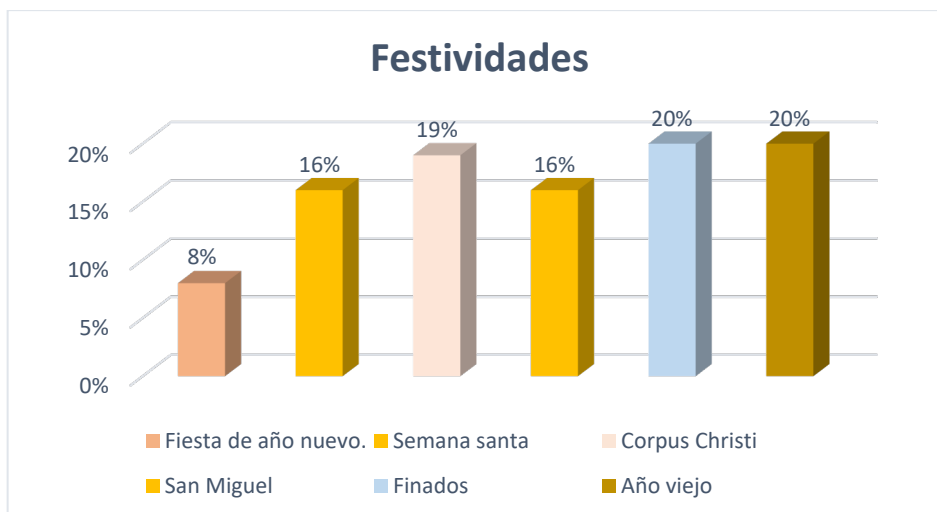
### 14. ¿Cuáles de las siguientes festividades considera usted que son las más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 48-3:** Festividades representativas de la parroquia

<b>OPCIÓN</b>	<b>F.R.</b>	<b>F.A.</b>	<b>PORCENTAJE</b>
Fiesta de año nuevo.	7	0.08	8%
Semana santa	15	0.16	16%
Corpus Christi	18	0.19	19%
San Miguel	15	0.16	16%
Finados	19	0.20	20%
Año viejo	19	0.20	20%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 14-3:** Festividades representativas de la parroquia

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta catorce se consultaron a los encuestados acerca de las festividades más representativas de la parroquia. En este sentido, se ha obtenido que el 20% de los encuestados considera que la festividad más representativa son los finados, el 20% indica que es el fin de año, el 19% indica que es el Corpus Christi, el 16% menciona que es la semana santa y el 8% indica que es la fiesta de año nuevo.

### Interpretación

“La comida local adquiere características particulares durante las celebraciones, pues en estas oportunidades se consumen alimentos que raras veces están presentes” (Bortnowska & Alberton, 2015). Analizados estos datos se evidencia que en esta parroquia se presenta una inclinación relativa hacia las festividades religiosas que forman también parte de sus manifestaciones culturales y donde se incluye también la respectiva parte gastronómica.

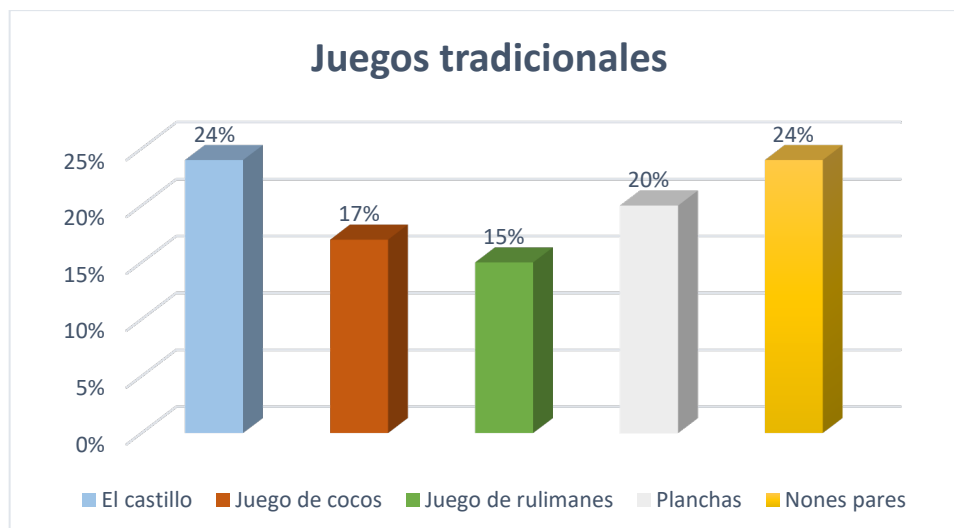
### 15. ¿Qué tipo de juegos cree usted que es más practicados por parte de parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 49-3:** Juegos tradicionales de la parroquia

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
El castillo	22	0.24	24%
Juego de cocos	16	0.17	17%
Juego de rulimanes	14	0.15	15%
Planchas	19	0.20	20%
Nones pares	22	0.24	24%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 15-3: Juegos tradicionales de la parroquia**

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta quince, se consultó a los pobladores de la parroquia acerca de los juegos populares. En este sentido, los datos obtenidos en la encuesta permiten evidenciar que el 24% de encuestados consideran que el juego de nones y pares es el más representativo de la parroquia, el 24% indica que es el juego del castillo, el 20% afirma que son las planchas, el 17% menciona el juego de cocos y el 15% indica el juego de rulimanes.

### Interpretación

“El juego se diferencia de la vida corriente porque es una forma de escaparse de ella generando tiempos y espacios propios” (Enriz, 2014). Analizados estos datos se puede sustentar que en la parroquia San Miguel de Chugchilán se cuenta con juegos populares que son una parte inherente a las manifestaciones culturales del sector y por ende de la identidad cultural de las personas.

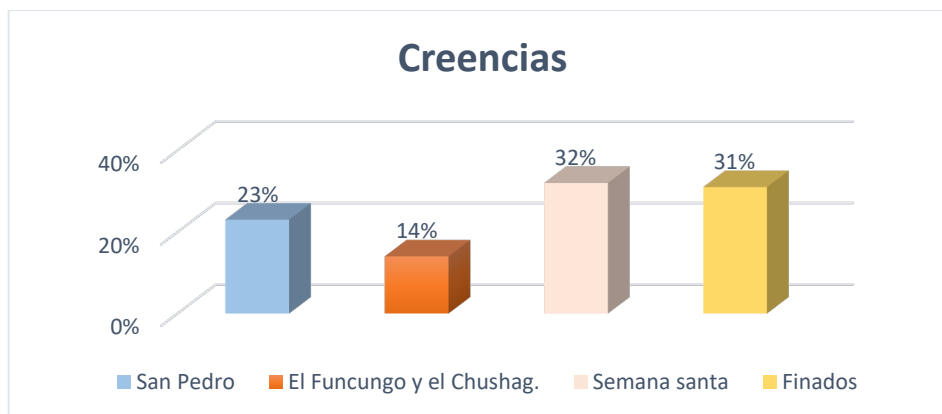
### 16. ¿Cuál de las siguientes creencias piensa usted que es la más importante en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 50-3: Creencias más relevantes de la parroquia**

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
San Pedro	21	0.23	23%
El Funcungo y el Chushag.	13	0.14	14%
Semana santa	30	0.32	32%
Finados	29	0.31	31%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 16-3:** Creencias más relevantes de la parroquia

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta dieciséis, se consultó a los encuestados acerca de las creencias más relevantes en la parroquia. En este sentido, se ha obtenido que el 32% de los encuestados consideran que la Semana Santa es la creencia más representativa en la parroquia, el 31% indica que son los finados, el 23% considera que es San Pedro y el 14% indica que es el Funcungo y el Chushag.

### Interpretación

“Es interesante observar como en la creencia en Dios están presentes una diversidad de tradiciones religiosas insertas en las matrices culturales” (Ameigeiras, 2010). Analizados estos datos se evidencia que la población de la parroquia San Miguel ha adoptado las creencias de la religión católica, mismas que han sustituido en gran parte las creencias de la época prehispánica.

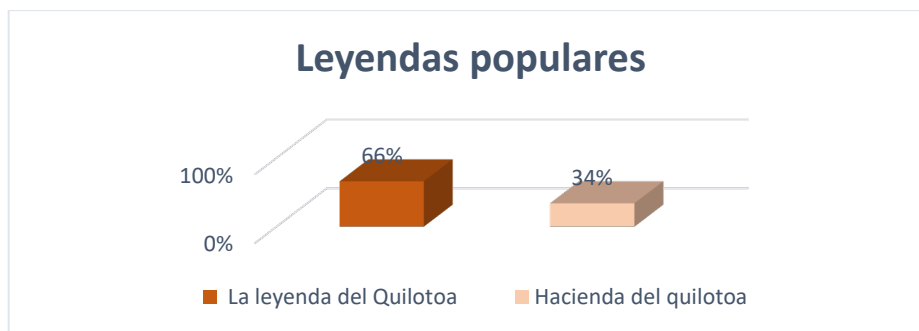
### 17. ¿Qué leyendas son contadas en la actualidad con mayor frecuencia en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 51-3:** Leyendas populares en la parroquia

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
La leyenda del Quilotoa	61	66	66%
Hacienda del Quilotoa	32	0.34	34%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 17-3:** Leyendas populares en la parroquia

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta diecisiete se consultaron a los encuestados acerca de las leyendas contadas con mayor frecuencia en la parroquia. En tal virtud se evidencia que el 66% considera que la leyenda más contada en la parroquia es la leyenda del Quilotoa, mientras que el 34% menciona que es la leyenda de la hacienda Quilotoa.

### Interpretación

“En relación al patrimonio, intangible es sinónimo de inmaterial y se refiere a manifestaciones como las leyendas o las fiestas que modelan la memoria y la identidad cultural de una comunidad” (Martos & Martos, 2015). Analizados estos datos, se puede afirmar que, en esta parroquia, se ha consolidado con el paso de los años con mayor fuerza la leyenda del Quilotoa, misma que forma parte de la memoria colectiva e identidad cultural de los moradores de la parroquia.

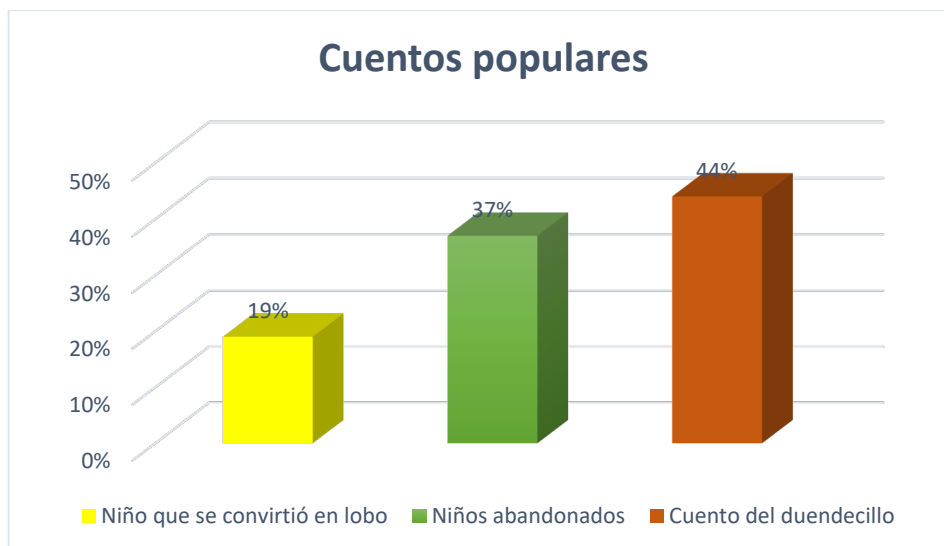
### 18. ¿Qué cuento de la parroquia San Miguel de Chugchilán conoce usted?

**Tabla 52-3:** Cuentos populares de la parroquia

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Niño que se convirtió en lobo	18	0.19	19%
Niños abandonados	34	0.37	37%
Cuento del duendecillo	41	0.44	44%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 18-3:** Cuentos populares de la parroquia

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta dieciocho se consultó a los encuestados acerca de los cuentos de la parroquia San Miguel de Chugchilán. En este sentido, se obtuvo que el 44% de la población encuestada considera que el cuento del duendecillo es más conocido en la parroquia, el 37% considera que es el cuento de los niños abandonados y el 19% indica que es el cuento del niño que se convirtió en lobo.

### Interpretación

“A nivel de estas historias, concretizar estos mundos de ficción supone inclinarse hacia ciertos elementos de la trama, preferir y desarrollar ciertos (sub)tipos o motivos narrativos, y poner en valor ecotipos o historias acuñadas en un marco local” (Martos & Martos, 2015). Analizados estos datos, se evidencia una marcada diferencia que permite identificar al cuento del duendecillo como uno de los más representativos en la parroquia San Miguel de Chugchilán.

### 19. ¿Qué mito de la parroquia San Miguel de Chugchilán conoce usted?

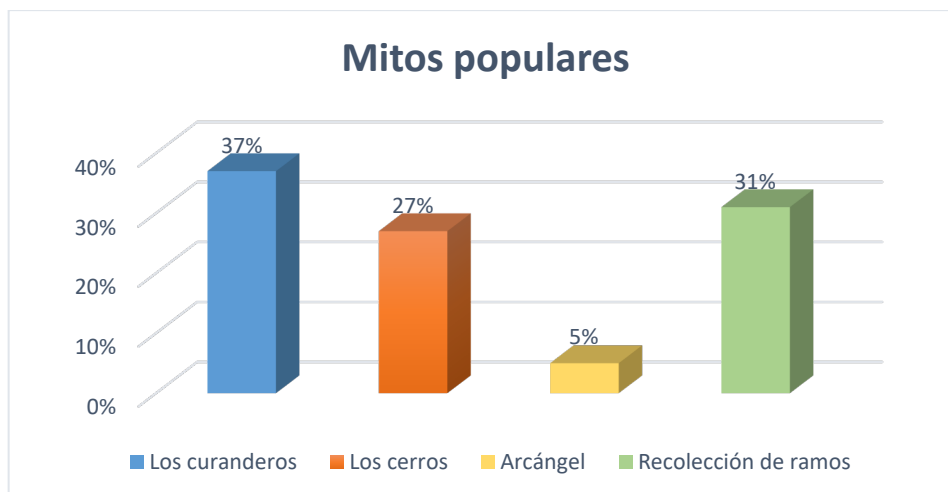
**Tabla 53-3:** Mitos populares de la parroquia

OPCIÓN	F.R	F.A	PORCENTAJE
Los curanderos	34	0.37	37%
Los cerros	25	0.27	27%
Arcángel	5	0.05	5%
Recolección de ramos	29	0.31	31%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020





**Gráfico 19-3:** Mitos populares de la parroquia

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta diecinueve se consultaron a los encuestados acerca de los mitos de la parroquia. En tal virtud se ha obtenido como resultado que el 37% de la población ha indicado al mito de los curanderos, el 31% menciona el mito de la recolección de ramos, el 27% indica el mito de los cerros y el 5% señala el mito del arcángel.

### Interpretación

“Estos mitos brindan un sentido óptico que nos convierten en humanidad, es decir en colectividad a partir de dicha experiencia primigenia compartida” (Martínez M. , 2011). La población de esta parroquia cuenta con un acervo mitológico variado y sólido, en donde se identifica una distribución homogénea en torno al conocimiento de los cuentos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

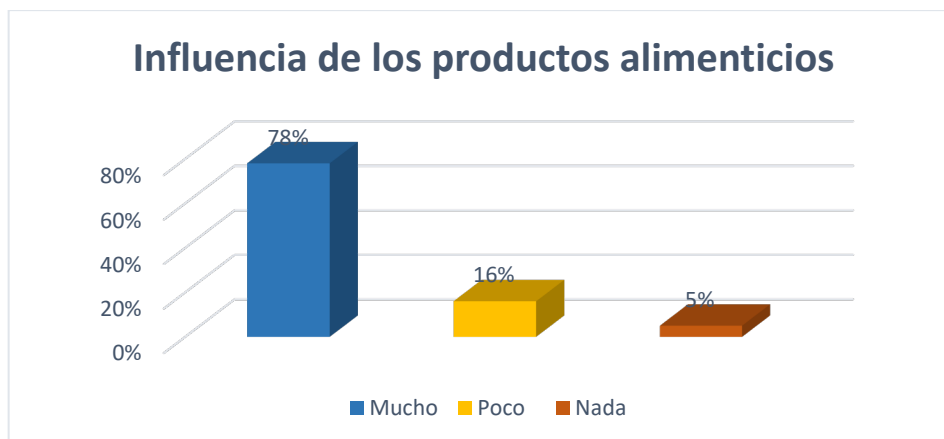
## 20. ¿Existe influencia de productos alimenticios en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 54-3:** Influencia de los productos alimenticios

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Mucho	73	0.78	78%
Poco	15	0.16	16%
Nada	5	0.05	5%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 20-3: Influencia de los productos alimenticios**  
**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta veinte se consultaron a la población acerca de la influencia de los productos alimenticios en la parroquia. En este sentido, se ha obtenido como resultado que el 78% de la población encuestada considera que existe mucha influencia de productos alimenticios en la parroquia San Miguel de Chugchilán, mientras que el 16% considera que tiene poca influencia y el 5% indican que no tiene nada de influencia.

### Interpretación

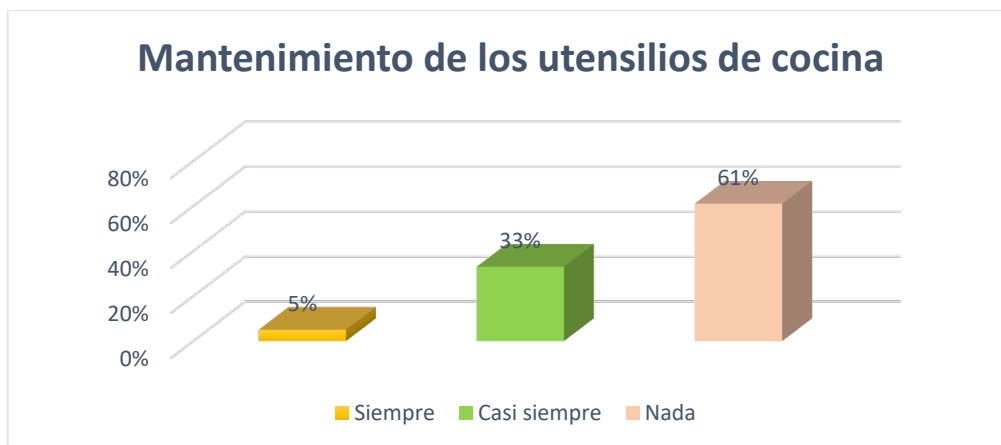
“Las recetas, combinar platos y bebidas, elegir cómo, dónde y en qué orden se sirven los platos, así como las tradiciones de comer / beber, componen la cultura gastronómica de una región” (Bortnowska & Alberton, 2015). Analizados estos datos se puede sustentar el reconocimiento de la población en torno a la influencia que tienen los productos alimenticios en la parroquia, pues son parte activa de sus manifestaciones e identidad cultural.

## 21. ¿Mantienen los utensilios de cocina para realizar las preparaciones gastronómicas?

**Tabla 55-3: Mantenimiento de los utensilios de cocina**

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Siempre	5	05	5%
Casi siempre	31	0.33	33%
Nada	57	0.61	61%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán  
**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 21-3:** Mantenimiento de los utensilios de cocina

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta veintiuno se consultó a los encuestados acerca del mantenimiento de los utensilios de cocina para las preparaciones gastronómicas. En este sentido, se ha obtenido como resultado que el 61% de la población encuestada indica que nunca realiza acciones para el mantenimiento de los utensilios de cocina, el 33% indica que casi siempre realiza este mantenimiento y el 5% menciona que siempre realiza el mantenimiento de los utensilios de cocina.

### Interpretación

Considerando que estos forman parte importante dentro del ritual de preparación de la comida. (Meléndez & Cañez, 2009). Analizados estos datos se puede evidenciar el escaso conocimiento de la población y por ende la deficiente puesta en práctica de acciones para el mantenimiento de los utensilios de cocina.

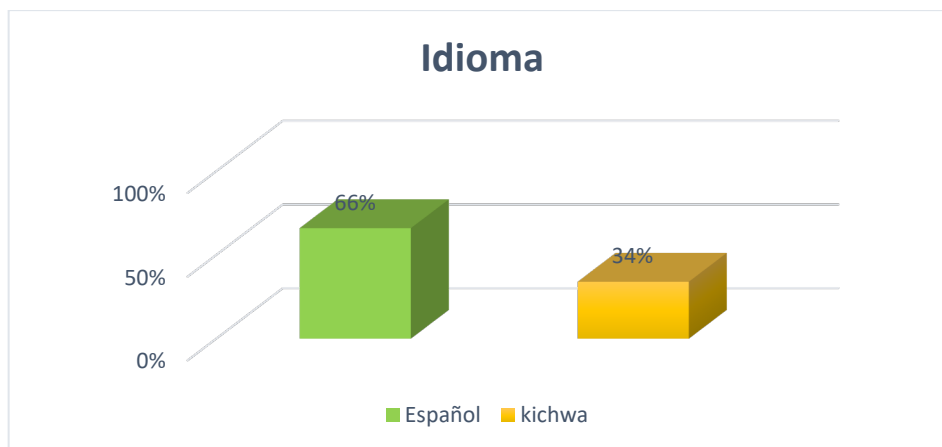
## 22. ¿Qué idioma se habla en la actualidad en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 56-3:** Idioma utilizado mayormente en la parroquia

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Español	61	0.66	66%
kichwa	32	0.34	34%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 22-3: Idioma utilizado mayormente en la parroquia**

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta veinte y dos se consultó a los encuestados acerca del idioma que se habla en la actualidad en la parroquia. En este sentido, se ha obtenido que el 66% de personas encuestadas consideran que el español es el idioma que se habla actualmente en la parroquia, mientras que el 34% indica que es el kichwa.

### Interpretación

“A pesar de la universalidad del lenguaje en la especie humana, existe una gama muy amplia de estilos y formas en las que se manifiesta en cada individuo y en cada grupo lingüístico” (Pozzo & Soloviev, 2011). Analizados estos datos, se puede evidenciar el creciente uso del idioma español, pese a que la conformación cultural de esta parroquia es principalmente kichwa, lo cual representa una pérdida de su idioma tradicional y por ende un declive de su identidad cultural, esto puede ser el resultado del proceso de globalización y alienación cultural de la población de la parroquia.

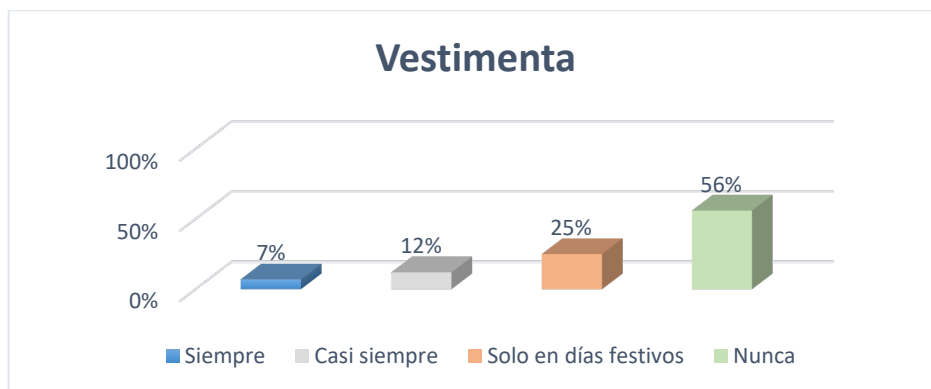
### 23. ¿Se mantiene la vestimenta en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 57-3: Vestimenta tradicional de la parroquia**

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
Siempre	7	0.7	7%
Casi siempre	11	0.12	12%
Solo en días festivos	23	0.25	25%
Nunca	52	0.56	56%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

**Realizado por:** Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 23-3:** Vestimenta tradicional de la parroquia

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### Análisis

En relación a la pregunta veinte y tres se consultó a los encuestados acerca del mantenimiento de la vestimenta tradicional en la parroquia San Miguel. En este sentido, se ha obtenido como resultado que el 56% considera que ya nunca se mantiene la vestimenta tradicional en la parroquia, el 25% menciona que se usa solo en días festivos, el 12% menciona que casi siempre se utiliza y el 7% considera que la vestimenta tradicional siempre se ha mantenido.

### Interpretación

“En la época pre- inca, La necesidad de cubrirse llevó al hombre a producir diversos tipos de indumentaria. Con el correr del tiempo, y por cambios socioeconómicos y condiciones biológicas, sufriría modificaciones, transformaciones y adaptaciones en su uso y diseño” (Hurgaya S. , 2014). Analizados estos datos se puede evidenciar que la percepción de los encuestados se inclina mayoritariamente a señalar que la vestimenta tradicional se ha perdido de manera preocupante en la parroquia, debido a las nuevas percepciones culturales de la población.

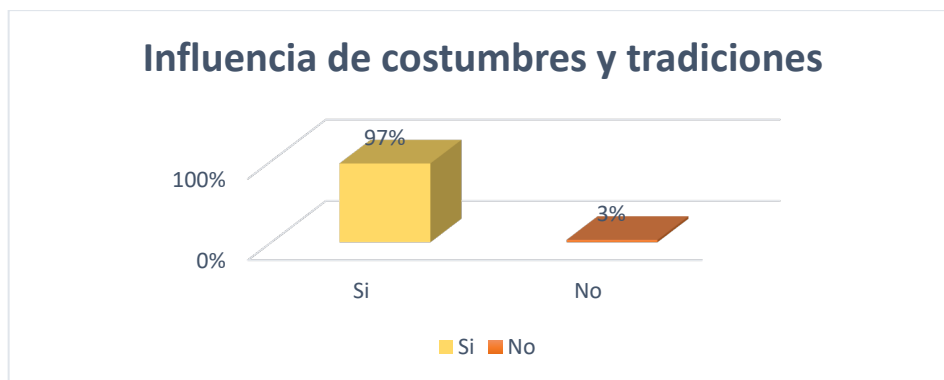
## 24. ¿Existe influencia de costumbres y tradiciones en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

**Tabla 58-3:** Influencia de las costumbres y tradiciones

OPCIÓN	F.R.	F.A.	PORCENTAJE
1. Si	90	0.97	97%
2. No	3	0.03	3%
<b>Total</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020



**Gráfico 24-3: Influencia de las costumbres y tradiciones**

Fuente: Encuesta a los pobladores de la parroquia San Miguel de Chugchilán

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### **Análisis**

En relación a la pregunta veinte y cuatro se consultó a los encuestados acerca de la influencia de las costumbres y tradiciones en la parroquia. En este sentido se ha obtenido que el 97% de la población encuestada considera que, si existe influencia de costumbres y tradiciones en la parroquia San Miguel de Chugchilán, todo esto ocurre por la migración de las personas a las grandes ciudades y la adaptación a nuevas costumbres que son introducidos con un fin de dar modernidad a nuevas costumbres y tradiciones, mientras que el 3% considera que no existe aquello.

### **Interpretación**

“La cultura popular constituye el basamento, sobre el cual el pueblo edifica su idiosincrasia, conformando su personalidad y su existencia histórico-cultural, porque impone normas, usos, costumbres, así mismo, existen circunstancias históricas que nos identifican, aunque cada quien asume su identidad” (Lúquez, Sansevero, & Fernández, 2006). Analizados estos datos, se puede sustentar el reconocimiento de las diversas manifestaciones culturales incrustadas en las costumbres y tradiciones como un elemento influenciador en la parroquia San Miguel de Chugchilán, las mismas que deben ser permanentemente promocionadas y fortalecidas.

### **3.6. Difusión de las manifestaciones culturales y gastronómicas de la Parroquia San Miguel de Chugchilán mediante la creación de una revista digital.**

Para la difusión de las manifestaciones culturales y gastronómicas, a través de una revista digital, se trabajó juntamente con el Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Rural de Chugchilán (GADPC), dicha revistas se denomina la “Gastronomía de la parroquia San Miguel de Chugchilán, *manifestaciones culturales y tradiciones imborrables*” dónde estarán publicadas en la siguiente página web, , dicha información es un aporte de la cultura Chugchilense y así dar a conocer a todas las personas como un rescate del patrimonio cultural inmaterial de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

## SECCIÓN IV

### 4. PROPUESTA

#### 4.1. Modelo operativo de la propuesta

El estudio etnográfico, mediante una revista digital está formado con: historia, manifestaciones culturales, vestimenta, leyendas, mitos, cuentos, gastronomía, ingredientes, utensilios y fotografías de los platos más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

#### 4.2. Estructura de la propuesta

**Tema:** Gastronomía de la parroquia San Miguel de Chugchilán, *manifestaciones culturales y tradiciones imborrables*

##### 4.2.1. Portada

##### 4.2.2. Introducción

##### 4.2.3. Historia

##### 4.2.4. Límites y división política

##### 4.2.5. Flora y fauna

##### 4.2.6. Cultura

##### 4.2.7. Mitos

##### 4.2.8. Leyendas

##### 4.2.9. Cuentos

##### 4.2.10. Creencias

##### 4.2.11. Productos autóctonos de la parroquia Chugchilán.

##### 4.2.12. Gastronomía

#### **4.2.13. Recetas estándar de los platos y bebidas más representativas**

#### **4.2.14. Utensilios**

#### **4.2.15. Glosario**

#### **4.2.16. Agradecimiento**

**Tipo de publicación:** digital, en páginas web

### **4.3. Desarrollo de la revista digital**

#### **Contenido**

#### **INTRODUCCIÓN**

#### **HISTORIA DE LA PARROQUIA CHUGCHILÁN.**

#### **UBICACIÓN GEOGRAFICA**

#### **CULTURA**

Manifestaciones culturales

Vestimenta

Festividades

Juegos tradicionales

#### **MITOS**

Los curanderos

Los cerros

Arcángel

Recolección de ramos

#### **LEYENDAS**

Leyenda del Quilotoa

Hacienda del Quilotoa

#### **CUENTOS**

Niño que se convirtió en lobo

Niños abandonados

El duendecillo



## **CREENCIAS**

El fucungo (búho) y el chuhag.

Semana santa

Los finados

## **GASTRONOMÍA**

### **Métodos de conservación**

Ahumado

En sal

Deshidratación

La parba

Guayungas

### **Métodos de cocción**

Detalle

Hervido

Reducción

Cocción en seco

Fritura

Al vapor

### **Productos autóctonos de la parroquia chughilán.**

Maíz

Morocho

Sambo y el zapallo

Frejol (poroto)

Papas

Oca

Melloco

Habas  
Cebada  
Chocho  
Col  
Acelga  
Zanahoria blanca

**Condimentos para aromatizar las preparaciones gastronómicas.**

Cilantro  
Paico  
Tzintzo  
Ajo  
Tipo  
Orégano  
Arrayan

**Géneros cárnicos**

Cuy  
Cordero  
Charqui  
Cerdo  
Pollos  
Ganado vacuno

**Utensilios**

**Extinto**

Tullpa  
Tambo (barril)  
Platos de barro

La orqueta (jashu)

Japi (gancho de madera)

Piedra de moler (uchurumin)

### **En peligro.**

Cuchara de madera

Batya

Tiesto

Pilche

Paila de bronce

## **Recetas estándar de los platos y bebidas más representativas**

### **Entradas**

Máchica con panela

Tortilla de maíz

Las humas

Empanadas de viento

Miel con queso

### **Sopas**

Sopa de morocho

Arroz de cebada

### **Locros**

Locro de cuy

Yaguarlocro de borrego

Locro de sambo

Locro de zapallo

### **Fuertes**

Cariucho

Cuy asado

Las papas con colada y queso

Fanesca

Fritada

### **Bebidas**

Sambo de dulce

Zapallo de dulce

Chicha de morocho

Morocho con leche

Té de tipo

Colada morada

### **GLOSARIO**

Uchurumin

Chayando

Japi

Pachalli

Jashu

Rrecado

### **AGRADECIMIENTO**

## **GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL DE CHUGCHILÁN**

### ***Manifestaciones culturales y tradiciones imborrables***

#### **Producción y edición General:**

Saúl Pilatasig – Estudiante de la Carrera de Gastronomía ESPOCH

#### **Investigación:**

Saúl Pilatasig

#### **Revisión y colaboración:**

Lcdo. Ronald Zurita

Lcdo. Juan Carlos Salazar

#### **Fotografía:**

Saúl Pilatasig

#### **Investigación técnica de campo:**

Saúl Pilatasig

#### **Diseño:**

Ing. Héctor Cuzco

## **PRÓLOGO**

Saúl Adrián Pilatasig Cunuhay

Nació el 20 de agosto de 1993 en la Parroquia Chugchilán, Cantón Sigchos, Provincia de Cotopaxi, su padre José Pedro Pilatasig Pilatasig (fallecido) y su madre María Clara Cunuhay Patango, trabaja en la plantación ROYAL FLOWERS en el área de cultivo.

Sus estudios primarios los realizó en la Escuela “Juan José Flores” ubicado en la parroquia Chugchilán, siendo un alumno satisfactorio y graduándose a los once años de edad, los estudios secundarios lo realizó en el Colegio Artesanal “San Miguel de Chugchilán” hasta el segundo curso, donde ese año migró a la ciudad de Latacunga, y a los 14 años de edad empezó a trabajar en un taller de mecánica por la necesidad económica y seguido aquello mis estudios lo realizó en el colegio a distancia “Segundo Torres” pasando de año satisfactoriamente hasta el cuarto curso, después de analizar y pensar lo que quería en la vida y decide buscar un futuro diferente pasa al Colegio Técnico “Luis Fernando Ruiz” eligiendo la carrera de gastronomía y obtuve el título de “Técnico en Comercio y Administración Cocina”. Ese mismo año al no obtener el puntaje requerido para seguir con el objetivo anhelado empezó a trabajar en la compañía ARCA CONTINENTAL y el mismo año se gradúa como chofer profesional, se abrieron las pruebas del SENECYT y obtuvo el puntaje requerido donde migró a la ciudad de Riobamba para seguir con los estudios superiores en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, desde su niñez tuvo el gusto de la cocina al ver a su padre elaborar pan en un horno elaborado rústicamente y ese gusto jamás se perdió en el transcurso del tiempo, a pesar de tantas adversidades económicas, tenía que trabajar para ayudar a su madre, por lo que ejerció su carrera desde un inicio trabajando como eventual en restaurantes y hosterías de la ciudad de Latacunga y Riobamba ya sea en el área de cocina como ayudante y en el área de servicio como mesero. Seguido realice pasantías en la Hostería “La Andaluza” de la ciudad de Riobamba y la Hostería “La Ciénega” en la ciudad de Latacunga.

En la actualidad, es egresado de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la Facultad Salud Publica, Escuela de Gastronomía y ejerce su profesión en el Asilo de Ancianos “Instituto Estupiñan” en la ciudad de Latacunga.

## **INTRODUCCIÓN**

La cultura, es un elemento inherente al ser humano, una construcción social que demanda de un proceso de internalización individual y colectivo, que engloba una serie de aspectos que caracterizan la vida de un grupo social. La cultura, constituye un elemento histórico de carácter formador dentro de los grupos sociales, forma parte de su pasado, su presente y marca un hito en su futuro.

La gastronomía de la parroquia rural de San Miguel de Chugchilán, es una de las manifestaciones culturales más relevantes son los platos tradicionales que se han venido preparando año tras año en ocasiones especiales para el deleite de las familias, y se han ido de a poco mermando y cada vez se ven reemplazados por nuevas comidas.

Este trabajo tiene como objetivo realizar un estudio de las manifestaciones culturales vinculados a la gastronomía de la parroquia San Miguel de Chugchilán, así dar a conocer los platos más representativos que demuestra su adversidad cultural y tradicional por lo cual es caracterizado el pueblo de Chugchilán, donde se pueda difundir su arte culinario, manteniendo los sabores ancestrales a generaciones futuras del mismo modo tenga libre acceso a personas que desean o necesiten información acerca de la gastronomía tradicional de la parroquia.

## **HISTORIA DE LA PARROQUIA CHUGCHILÁN**

La comunidad de Chugchilán fue creada el 29 de septiembre de 1861. Los habitantes de esta parroquia tienen la identidad cultural Kichwa.

Según los mayores de la comunidad, hace años los primeros habitantes empezaron la construcción de la iglesia en un lugar llamado Pungucaso asentado de 10 a 15 minutos del centro actual, cuando la capilla estuvo a punto de ser culminada esta repentinamente se vino al suelo, por lo que buscaron otro lugar donde construirla, en esos instantes aparece un benefactor de nombre Manuel Chugchilán, a partir de ese momento los pocos habitantes empiezan la construcción del nuevo templo, la cual nunca se vino abajo, es entonces que los habitantes deciden llamar al lugar Chugchilán en honor a su benefactor y desde aquellos tiempos la ahora parroquia es llamada así.

Hace tiempo La parroquia era conocida como Chugchilán de Moreta por una comunidad de Indígenas que se asentaba a 20 minutos del centro poblado, incluso hoy personas mayores siguen llamándola Chugchilán de Moreta, pese a que su actual nominación es San Miguel de Chugchilán en honor al Arcángel San Miguel patrono y protector del Lugar. .

Por su fundación es una de las parroquias más antiguas de la Provincia de Cotopaxi, hasta hace algunos años atrás pertenecía al cantón Pujilí, pero debido a la cercanía que existe con el cantón Sigchos (23km), pasó a formar parte de este. Fue declarada parroquia mediante decreto legislativo el 28 de julio de 1992 y publicada su creación en el registro oficial N° 995 del 7 de agosto de 1992. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

## **UBICACIÓN GEOGRÁFICA**

Chugchilán es una de las cinco parroquias del cantón Sigchos, está ubicado al sureste del cantón y al noroccidente de la Provincia de Cotopaxi, con una superficie territorial de 32.250 hectáreas, asentada a 2.860 msnm. Sus límites son: al norte el cantón Sigchos, al sur Guangaje y Pilaló, al este Isinlivi y Guangaje y al oeste Pucayacu y el Tingo. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

## **CULTURA**

Según (Podestá, 2006, págs. 25, 39) dice que la cultura es una construcción social en sí mismo, abarca todas expresiones de los modos de vida de las personas, tanto sus realidades como sus anhelos, mismos que comparte con un grupo específico de personas en razón de que se ha ido desarrollando en el mismo contexto social y han adquirido similares aprendizajes a lo largo de su vida.

La parroquia San Miguel de Chugchilán ubicada en la región sierra, donde el 64% de la población de Chugchilán es población Kitukara grupo que conserva intacta su organización comunitaria y su identidad, hablando libremente el idioma Kichwa, y el 36% pertenecen a otras nacionalidades, es una cultura que durante años han sobrevivido acompañada por sus montañas y su fauna silvestre que está protegida por la SNAP. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

Dentro de ello su forma de vivir sus costumbres culturales y gastronómicas que hace diferente ante otras culturas por ejemplo el termino CHAYAR o CHAYANDO hace referencia a cocinar o cocinando alimentos.

### **Manifestaciones culturales**

Las manifestaciones culturales, con un tema complejo y dinámico de definir. Cultura significa entonces, por así decir, una forma expresiva de representación del mundo anclada en la sociedad, la cual puede adquirir formas diversas en otras sociedades (Cadenas, 2014, págs. 1, 18).



### **Vestimenta**

Su vestimenta representación de una cultura indígena, el anaco y el pachalli (chalina) y la blusa floreada. Los hombres vestían un pantalón blanco, ponchos y sombreros forma de representar su cultura.

### **Festividades**

#### **Año nuevo**

Se celebra después del año viejo su fin es recibir el año de mejor manera y que todo el año sea de buena cosecha y el buen vivir, por tal motivo cada año se elige un prioste quien la Fe a la religión católica, todas estas fiestas son celebradas con bandas del pueblo y todos son invitados a participar en veneración al niño Jesús.

#### **Semana santa**

Las tradiciones y costumbres son múltiples y variadas, la Semana Santa por ejemplo es una fiesta de gran fervor religioso en toda la población, es especial el Viernes Santo en la que se realiza procesiones conformadas por cuadros vivos que representan la vida, pasión y muerte de Jesucristo. Estos actos congregan a la mayor parte de la población de la parroquia y sus alrededores que se concentran por la espiritualidad y la tradición, la fe y la costumbre.

En la Semana Santa el plato típico de rigor es la fanesca compuesta por varios granos, pescado, sazones que lo hacen único por su excelencia y la fabricación de manos de sus mujeres, aun así, podemos observar que se ha perdido el verdadero sentido litúrgico, ya la gente no guarda esos días santos ni tampoco ayuna, como antes era obligatorio hacer GUARDA y AYUNAR durante los días indicados en la semana santa. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

#### **Sábado de gloria**

El sábado de gloria Rememorando lo acontecido en la historia religiosa la población de Chugchilán, tiene la costumbre ancestral de realizar desde las primeras horas del sábado de gloria el desposte de reses (ganado vacuno), en forma masiva, que lo realizan en la Plaza Central de Chugchilán y expenden la carne a bajo costo entre familiares amigos y a todo aquel que lo solicite, producto que termina de expenderse en pocas horas y al amanecer prácticamente los pobladores se recogen hacia sus hogares para en unión con sus familiares, amigos o invitados hacer preparados con carne como el Caldo de Carne o el Asado de Carne. Esta tradición se ha

conservado en Chugchilán como una forma de integración y unidad familiar. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

### **Corpus Christi**

El Corpus Christi, tradición que se extinguió al pasar los años, era una festividad que se realizaba en agradecimiento a Dios en el mes de Junio, por esta razón esta fiesta se la realizaba con la presentación de una chacra de maíz, ofreciéndole al Omnipotente los frutos que él, generosamente nos da en esta tierra a sus hijos para que puedan sobrevivir, luego también se realiza un castillo en el cual ponen diferentes productos que poseen en esta parroquia, en la cual el palo encebado se convierte en un reto donde quien puede subir se lleva lo que le agrada, esta fiesta está acompañada desde tiempos remotos con música, danza, comparsas, comida típica, etc. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

### **Fiestas del patrono San Miguel.**

En esta parroquia sus fiestas patronales se celebran el 28 de septiembre en la memoria de la creación de la parroquia y en honor a su Patrono el Arcángel San Miguel, anteriormente se celebraba con la quema de las tradicionales chamizas. Los señores priostes la organizaban con la tradición de caporales, danza, corrida de toros, la banda de música, la Santa Misa y la procesión, los bailes con banda, los tradicionales canelazos, y luego la entrega de esta responsabilidad a los nuevos priostes del año venidero. En la actualidad, por estas fiestas solo se realizan comparsas autóctonas, de la zona y varias manifestaciones culturales, con la presencia de todos los fieles y parroquianos. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

### **Los finados.**

El 2 de noviembre, conocido como el día de los fieles difuntos, manteniendo la tradición de los antepasados como es: preparar la tradicional colada morada y las famosas guaguas de pan, los mismos que son repartidas a cada uno de los miembros de la familia, en especial a los ahijados a cambio de un cuy; posteriormente se velan a los difuntos en sus tumbas con velas, alimentos que le gustaba al difunto, cada hogar prepara una ofrenda para ofrendar a su o sus seres queridos durante toda la noche, los mismos que se ofrecen rezando oraciones al difunto y al día siguiente se va a visitar la tumba entre familiares y amigos, para estas visitas se llevan de igual forma velas, coronas, tarjetas, esto es común realizarlo en la mañana, por la tarde la gente se entretiene jugando boliche, cartas, cocos que es costumbre en estas fechas y por la noche se realiza un baile general con el afán de disfrutar con todos los amigos, compadres, parientes y familiares que se encuentran una vez al año. (Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán, 2015)

## **Navidad**

En la navidad se hace reverencia al nacimiento del niño Jesús la festividad inicia desde el 24 de diciembre y se elige un sacerdote donde la persona realiza pregones a las siguientes festividades, y se prepara platos gastronómicos con el fin de brindar a los invitados que acuden a la festividad realizada en la parroquia acuden a la misa que realiza el párroco seguido y su procesión por las calles de la parroquia seguido a la casa del sacerdote donde descansa el niño hasta terminar sus fiestas seguido se elige un nuevo sacerdote para el año siguiente, donde no puede rechazar por su fe y devoción al niño Jesús.

## **Año viejo.**

El año viejo es otra tradición de la parroquia ya que cada comunidad realiza fiestas con disfrazados, el viejo y las viudas quienes salen por sus alrededores de cada comunidad, cada habitante debe colaborar con productos alimenticios y como parte de tradición salen con los pitushes (música entonada con flauta elaborados artesanalmente) en los personajes se pueden encontrar al mono, que es un animal muy juguetón y siempre carga su látigo para castigar a quienes no obedecen, el perro, el león, también forman parte del desfile, el sacharruna es el viejo sabio que tiene todos sus saberes ancestrales y carga un palo con yerbas del monte para curar a las personas, el viejo y la vaca loca también forma parte del juego que forma una tradición y por último tenemos a la viuda que llora por la partida del viejo y se vestimenta es de color negro ya que a pesar de guardar luto ella sale a bailar como parte de una tradición en la parroquia, seguido al día 31 se unen los disfrazados de ciertas comunidades con el fin de jugar entre disfrazados y seguido en la tarde regresan a sus comunidades y en la parroquia se sigue con las actividades así hasta llegar en la noche se lee el testamento una tradición que fue introducida que se acoplo al nueva tradición y a las doce es la quema de viejos seguido aquello la bienvenida del nuevo año.

## **Boda o matrimonio**

Las bodas o matrimonios se realizan durante el año se celebran tres días seguidos ya que una vez realizado el pedido de mano que es el permiso a los padres de la chica se trasladan a la iglesia donde realizan el matrimonio, seguido se dirige a la casa del esposo para celebrar el baile con banda del pueblo, y se celebra un festín gastronómico para todos sus invitados al siguiente día de fiestas se realizan en la casa de la esposa donde también se realiza un baile y un festín gastronómico y por último se realiza en la casa de los padrinos quienes son encargados de dar consejos a los ahijados para que su matrimonio siga por buen camino a pesar de sus adversidades y son quienes brindan el chocolate que consta de miel, queso y pan donde un día más de fiestas para culminar sus festividad que es una tradición de la parroquia.

## **Juegos tradicionales**

### **Castillo**

Hoy en día ya no se realiza su juego tradicional era el: el castillo, que consistía en un palo encebado y en la cima puesto productos comestibles y lo más relevante un cordero, quien intentaba bajar el cordero era quien obtenía el premio mayor.

### **Cocos**

Juego consistía en realizar un círculo de al menos dos metros de diámetro donde el número de participantes eran de 2 a cinco personas cada coco tenía un valor económico y era según el acuerdo entre participantes, todos los cocos eran introducidos dentro del círculo y las personas que sacaran más cocos cobraba a quien no había sacado ningún coco o que haya muerto durante el juego ya que se podían matar de tener una buena puntería a cada participante sin sacar un coco y al final el que se quedaba en el juego reclamaba sus ganancias a los demás participantes.

### **Planchas**

Este juego tenía el mismo sentido y similar al juego de los cocos solo que el círculo era más pequeño y dentro del círculo había monedas que era al acuerdo el valor económico entre jugadores todos estos juegos se realizaban con el fin de unir a la gente de la parroquia y sus alrededores.

### **Nones pares**

Era un juego donde consistía en jugar con boliches y un hoyo con un diámetro de un metro de circunferencia y su altura era de 60 centímetros asemejaba a un cono dentro del cono dos hoyos pequeños paralelos ya en ellos entraba los boliches, la apuesta ascendía acorde a las posibilidades de cada turista que asistía al juego y podían elegir par o impar en el hoyo seleccionado de no ser así el banco ganaba, todo era la suerte que tenía cada persona en el juego.

## **MITOS**

### **Los curanderos**

Unos de los mitos que nos cuenta Juana Pilatasig, es que la parroquia y por su cultura indígena que trasciende de años los curanderos son importantes por su conocimiento medicinal que abarca todas las comunidades y las personas acuden simultáneamente para hacer sus limpiezas y poder curar todos sus males que presentan sin embargo al pasar el tiempo, ahora es muy poco acudir ya sea por la migración de personas o por la nueva generación que ha ganado terreno la medicina científica.

## **Los cerros**

Según Juan Latacunga el cuento era que existían de ambos sexos hombre y mujer y que ellos eran quienes eligen para vivir, así la persona que tenía la fortuna de que ellos les siguieran era considerado como un curandero con conocimientos sobrenaturales y noble para ayudar a la gente, así mismo existían cerros malos y les acompañaba y los consideraban como brujos que solo hacían maldad para los cerros malos se debía pedir en los páramos nublados ya que ellos rondaban por esos lugares.

## **Arcángel**

Según Juan Latacunga los mitos contados por el señor Segundo, era que este personaje sobrenatural elegía aun brujo que era quien dominaba la medicina y su poder de actuar en la tierra y cuando el brujo pedía venir con ofrendas él llegaba a las doce de la noche, en caballo hermoso blanco rodeado de oro y campanas y una luz blanca que anunciaba su llegada a la casa del brujo con el fin de quien lo pedía llenara de más conocimiento para poder hacer su labor en la tierra en representación del arcángel.

## **LEYENDAS**

### **Leyenda del Quilotoa.**

Narración.

Según la leyenda que nos cuenta Don Nelson Almeida, la laguna del Quilotoa se formó de la siguiente manera.

Los moradores antiguos comentaban que el Quilotoa había sido un Volcán, que su erupción fue tan fuerte que a casi todo el volcán quedo deformado quedando solamente los pequeños pronunciamientos que tiene a su alrededor, de igual forma se produjeron hundimientos de tierra y formación de quebradas que hasta ahora existen, entonces cuando ya se había apagado muchos años más tarde, en esa parte de la caldera del volcán se había formado unas praderas que por ser todo plano la gente llevaba a pastar a sus animales a este lugar, el mismo que según comentan los moradores del pueblito del Quilotoa fueron estas tierras apoderadas por personas que con el tiempo se hicieron dueños formando una hacienda en la que había ganadería, estos ganados un día empiezan a beber agua de un pequeño riachuelo que había aparecido en el centro de la hacienda y que provenía de un pequeño hoyo en la tierra o que comúnmente solemos decir un “ojo de agua”, pero aquel ojo de agua era muy pequeñito tanto así que el mismo ganado al pisotear empezaban a formar un charco de lodo, entonces los patrones al darse cuenta que ya esto se secaba, que se había convertido en un lodazal, les manda a los trabajadores a cargar agua para los animales de un sector llamado Cuisana en donde había un ojo grande de agua del cual se proveían

los habitantes de Cuisana, pero el caserío era bastante lejos razón por la cual se demoraban casi un día entero en ir y venir trayendo barriles de agua para el ganado y así la gente sufría por el agua, ya que no podían seguir teniendo el ganado por la falta del agua; entonces por ahí alguna persona que creía en ritos antiguos dice: “ ahí en donde está saliendo el agua pondremos enterrando un quintal de sal, hocico de ganado, peines viejos, tiestos viejos” para que salga el agua y al hacer ese rito en la noche al siguiente día ya había salido bastante agua tanto que al llenar el agua el pobre vaquero dueño de la hacienda con su ganado dice que se perdió adentro enterrado con el agua, por eso dicen que en el Quilotoa adentro hay ganado que muchas personas los han visto pero que parece que por el conjuro y el compacto que hicieron al enterrar las cosas que enterraron, para sacar el agua los ganados que aparecen son bravos y el agua es salada, pero además de eso el agua poco a poco iba subiendo de volumen ya que día y noche salía más agua alcanzando el nivel de los pronunciamientos que habían alrededor de la laguna y el agua estaba rebasando e incluso derramándose, la gente soñaba que la laguna se revelaba en sueños diciendo: “a medio mundo he de alcanzar y he de tapar”; entonces la gente le comenta esto a los sacerdotes de Chugchilán y ellos van hasta la laguna ofrecen una misa allí y largan en media laguna una piedra de arar la misma que hace que el agua baje de volumen. Cada pueblo de los alrededores hace este rito como una especie de convenio con la laguna que la gente le llamaba la alguna encantada hasta que han logrado que el agua se quede en el mismo nivel que hasta ahora está.

### **Haciendo del Quilotoa.**

Narración.

Según la señora Juana Pilatasig, cuenta que hace mucho tiempo antes que se forme la laguna del Quilotoa, era una hacienda que explotaba mucho a sus trabajadores en ese entonces considerados como huasipungos así pasaba años con el maltrato a las personas quienes laboraban en ese lugar que ni siquiera les alimentaba bien que quienes eran sustraído los alimentos sin el permiso del capataz o el dueño eran castigados y sin temor alguno debían pagar por lo que hacían, dándoles más horas de trabajo y trabajos más forzados ya que debían aprender la lección, y así pasaron años del maltrato, al cabo de muchos años de sufrimiento llega un anciano con un burro cargado sal en aquella época se realizaba el trueque ya que había zonas que no se daba ciertos alimentos, para ello el ancianito era Dios vestido de viajero que en el burro llevaba sal, cuando el intento intercambiar por alimentos el hacendado se negó y a cambio el ancianito recibió su castigo indignado al ver la reacción del hacendado el castigo fue destruir la hacienda el Quilotoa, al momento de hundir y cubrir todo de agua hasta la eternidad, se dice que el burro cargado de sal se hundió junto con la hacienda, y por eso la laguna del Quilotoa es salada y se dice que dentro de la laguna aún existe la hacienda y que está repleto de oro y por eso cuando en la laguna se pierden personas están dentro de la laguna en la hacienda y no regresarían más a nuestro mundo,

cuando hace décadas desaparecieron personas en la laguna se corría a voces la leyenda y que ellos estarían dentro de la hacienda y que es imposible regresar ya que están atrapados dentro de la laguna.

Pero en la actualidad se entiende que fue un volcán que tuvo una erupción de siglos atrás y su razón de que el agua es salada por su conexión con el mar.

## **CUENTOS**

### **Niño que se convirtió en lobo**

Según cuenta Maria Rosa, que existía un niño muy que un día decide ir a trabajar en los páramos sembrando papas y joven era muy vago no le gustaba hacer nada, un día los padres deciden ir a ver que hacia el hijo que no llegaba a casa un buen tiempo. Cuando ellos llegaron al lugar encontraron cosas que no habían visto papas por sembrar, otros por cosechar, terreno por trabajar todo poco en poco, y ellos buscaban a su hijo y cuando ellos vieron a su hijo dormido porque en la noche el salía a robar corderos para comérselos y de mucha pérdida de animales un día lo siguen al joven que efectivamente era quien robaba los animales en la noche y en el día dormía, en media chacra los padres lo asustaron en el susto del joven sale corriendo del lugar y se introduce el mango del azadón en la columna y se convierte en lobo haciendo referencia que los lobos pasan durmiendo en el día y no hacen nada.

### **Niños abandonados**

Según Manuel Pilatasig, cuenta que existía una familia pobre que constaba de mamá, papá, hijo e hija. Era una familia muy pobre que no tenían que comer y malvada un día se levantaron muy temprano tostaron maíz y los llevaron al campo y los abandonaron en una hacienda de señores malvados y que comían carne, los niños introdujeron a la casa de los hacendados por necesidad de hambre y empezaron a olfatear que había carne dentro de la hacienda y en una ardua pelea que los niños fueron inteligente lo vencieron y de ahí, los niños se quedaron con la hacienda y tuvieron hijos y se casaron entre hermanos poco después vendrían los padres arrepentidos lo perdonaron y vivieron felices en la hacienda.

### **Cuento del duendecillo**

Según Enrique Ayala nos cuenta que en la parroquia hay muchos lugares consideras como malos para transitar en la noche ya que salía un duende con un sombrero grande a rondar sus tierras y que humano no podía ver de frente ya que los mataba de inmediato, pero si uno era capaz se podía coger la oreja derecha ya que era su debilidad y poder pelear con él, y así poder pedir lo que uno quisiera ya sea riqueza o lo que el hombre quería obtener, del mismo modo de poder coger la oreja él te mataba de inmediato.

## **CREENCIAS**

### **San Pedro**

Se realizaba en el mes de junio donde se podía recolectar todas las chamisas (hojas y ramas secas de los árboles, etc.) que existía en el hogar y se hacía arromaba toda la chamisa con el fin de quemar, donde se veneraba a su estación del tiempo de cosecha y la creencia más importante era que si un hogar no realizaba este tipo de ritual, caería una peste a todo la familia por el cual sería una manera de castigo para quienes incumplían este tipo de rituales, del mismo modo debías aportar con parte de la chamisa en la parroquia para así poder cumplir con este ritual donde al día siguiente entraríamos en época de corpus christi la veneración a todos los productos cosechados.

### **El fucungo (búho) y el chushag**

Dos aves consideras por nuestros antepasados como aves de mala suerte, estas dos aves silvestres viven en los páramos de la parroquia pero la creencia de la parroquia consistía que cuando alguien estaba por morir estos animales lloraban cerca da la casa, entonces los que creían su manera de contrarrestar a este animal para que l muerte no suceda ellos debían seguir a las aves de una manera peculiar que era, sacar la ropa interior y seguir con la orina de quienes los seguían, al realizar estas acciones era que los animales se asustaban y la muerte iba con ellos y no volvería más, de no hacerlo su muerte estaba casi segura que máximo llegaría en tres a cinco días.

### **Semana Santa**

En la parroquia en semana santa era considerada como semana de silencio y el día más importante era viernes santo, ya que no se podía pelear, ni trabajar, caminar o jugar y lo más importante no se podía comer carne ni productos que contenían grasa. Cada cosa que, hacia mencionado anteriormente, se consideraba un pecado y que nosotros lastimábamos a Jesús, y la importancia de todo era que el señor estaba siendo crucificado y nosotros debíamos acompañar en su dolor, del mismo modo llegaba el sábado gloria por el cual se preparaba platos exquisitos y el domingo de pascua todos los hijos se levantaban a las seis de la mañana para saludar a los padres era una reverencia al señor que los hijos saludaban a Jesús.

### **Finados**

En los finados todos los alimentos preparados en casa como tortillas, champus, cuy asado el primero de noviembre se realizaba un altar donde se ponía la ropa del difunto junto a ello se extendía los alimentos y que ellos visitaban su hogar y comían con la familia y así ellos compartían un día junto a la familia.



## **GASTRONOMÍA**

La gastronomía es el estudio del hombre frente a los alimentos y de cómo el medio ambiente que lo rodea influye en su consumo (Vélez, 2012).

### **MÉTODOS DE CONSERVACIÓN**

**Salazón:** método de conservación más segura y antigua para que los alimentos no se echen a perder en especial las carnes, donde concentraba gran cantidad de sal.

**Ahumado:** sometido al humo el alimento para deshidratar y tenga una duración más larga eran utilizados en géneros proteicos.

**Parba:** conservación de cebada, trigo que consiste en tender las ramas de chilco y encima tender palos delgados y poner la cebada cruzada, su utilidad era evitar que los cogollos de la cabeza se estropean y la humedad termine dañando al grano y así su conservación sería larga.

**Guayungas:** una conservación antigua que era utilizada para el grano con el fin de evitar que coman los rodeadores se utilizaba un palo horizontal donde el maíz era tendido, sujetado de sus propias hojas para así poder poner en lo más alto de su casa con el fin de conservar el maíz por un tiempo indefinido.

### **MÉTODOS DE COCCIÓN**

**Hervido:** utilizado desde muchos años atrás con el fin de mejorar la textura del alimento para ser ingerido y destruir las bacterias existentes en cada producto lo cual puede ser perjudicial para las personas de ciertos alimentos.

**Asado:** técnica utilizada en carnes de la zona como cuy, conejo y cordero exponiendo directo al calor donde se produce una transformación de color, olor, textura y sabor y ciertos tubérculos y hortalizas.

**Al vapor:** realizadas para las humitas, para poder utilizar este método se ponía las tusas (tronco que contiene el maíz o morocho) del choclo y encima se regaba las hojas tiernas y se cubría el agua hasta las hojas del choclo y de ahí el producto a cocinarse.

**Tueste:** técnicas utilizadas de madera indirecta con el fuego en algunos granos con el fin de poder realizar harinas y poder ser consumidos.

### **PRODUCTOS AUTÓCTONOS DE LA PARROQUIA CHUGCHILÁN.**

**Maíz:** Se siembra en líneas horizontales de 30 cm, de cada planta, se realiza tres aporcamientos durante su ciclo de crecimiento, que es de seis meses donde se realiza su consumo, se utilizan para hacer humas, harinas para las tortillas, sopas, etc.

**Morocho:** su siembra es similar al maíz y su ciclo de desarrollo es un poco más prolongado, es una legumbre cosechada en la zona, sirve para la preparar como de la chicha de jora, sopas, etc.

**Sambo y el zapallo:** su siembra se realiza en medio de la chacra del maíz o el morocho y su crecimiento es de manera silvestre que no necesita cuidado alguno su crecimiento es como una enredadera y se considera como fruta, se preparan sopas, dulces, etc.

**Frejol (poroto):** es una legumbre que crece junto al maíz por sus enredaderas y su siembra se realiza la misma fecha que el maíz ya que se requiere de apoyo necesario para poder sujetar a la planta.

**Papas:** es un tubérculo su siembra es de manera horizontal con hoyos de 15 centímetros y se realiza tres aporcamiento para tener una buena cosecha y así preparar como sopas o cocidas para ser servidas ya que es un producto primordial en la parroquia.

**Oca:** su siembra es similar a las papas, al cosechar este producto se pone al sol durante 7 días para que se concentre todo el azúcar para consumir ocas dulces o también se pueden consumir en sopas, locros.

**Las habas:** se siembra en las zonas más altas de la parroquia y también junto al maíz su siembra es cada 15 centímetros, es una legumbre que se consume en sopas, locros, cocidas y tostadas en tiesto.

**Cebada:** su siembra se realiza en las cuestas del terreno y se avienta con la mano con el fin de que riegue los granos en el terreno uniformen te es considerado como el grano de oro por sus nutrientes utilizado para sopas y la realización de la machica.

**Chochos:** Su siembra se realiza con fin económico y crece en terrenos sin la necesidad de preparar el terreno y por una parte es beneficioso para aportar nutrientes a la tierra y poder sembrar otros productos en los años venideros, a través de un intermediario llega a las ciudades más grandes con un fin gastronómico.

**Zanahoria blanca:** se siembra similar a las papas, pero su producción es muy escasa ya que solo se consumen las personas mayores, utilizada para la preparación de sopas o cocinada.

**Meloco:** Es un tubérculo que se consumen en la parroquia cultivada en la zona andina de la parroquia, su producción se da en todas de la región sierra ya que es un producto muy consumido por las personas.

## **ESPECIAS y CONDIMENTOS PARA AROMATIZAR LAS PREPARACIONES GASTRONÓMICAS.**

### **Espicias**

Todas las especias que son utilizados en la parroquia son cultivadas de manera orgánica el 80% y el 20 % crece de manera silvestre y son utilizadas para aromatizar los platos gastronómicos que se realizan en la parroquia entre ellas tenemos.

#### **Cultivadas.**

**El cilantro:** esta especia se utiliza verde o en seco, en platos como locros, sopas y salsas ya que da un sabor especial, su utilización es introducir 10 minutos antes de que esté listo las preparaciones para no perder su sabor característico.

**Orégano:** especia de dos variedades hoja pequeña y hoja ancha, en la parroquia se conoce como orégano de dulces utilizados para coladas y té mientras que el de sal solo utilizados para remedios caseros como dolor de barriga, pero se pueden utilizar para aromatizar carnes blancas y ensaladas, vinagretas y ciertos salteados, que da un toque muy especial al momento de consumirlo.

**Arrayan:** Especia que se utiliza para preparar la colada morada, chicha de jora, pero también se puede utilizar como leña para azar carnes ya que aporta un sabor característico por su aroma que aporta.

**Paico:** Esta especia crece de manera silvestre, por su sabor fuerte se utiliza en platos seleccionados como cocción de papas o ciertos locros es importante poner el paico 25 minutos antes para poder aprovechar su sabor y aroma.

**Tzintzo:** planta que crece de manera silvestre utilizados para ciertas sopas como el arroz de cebada, machica.

**Tipo:** esta especia se utiliza mucho para hacer té, ya que es una planta que aromatiza y su fragancia tiene un toque fuerte similar a la menta utilizados en las tardes para tomar alrededor del fuego de la cocina en épocas de frío ya que ayuda a subir la temperatura del cuerpo.

### **Condimentos**

**Ajo:** Condimento utilizado para enriquecer todas las preparaciones gastronómicas, su cultivo se da en los páramos andinos.

**Cebolla:** La cebolla en la actualidad se utiliza En la parroquia San miguel la cebolla blanca es otro de los condimentos primordiales que se utilizan en la zona ya que la base para dar sabor a los alimentos es la cebolla. La cebolla es cultivada en las zonas andinas y no es un producto muy nocivo para la tierra.

**Comino en pepa:** el comino es uno de los condimentos que fue introducido hace muchos años a la parroquia y para su uso es molido en piedra para luego ser utilizados en las preparaciones culinarias.

**Sal:** la sal fue introducido en la parroquia hace muchos años atrás la mayoría de las personas se utilizaba la sal en grano que era expandida varios años atrás luego paso a ser utilizada la sal refinada que fue cambiando su tradición y hasta la actualidad que es consumida por toda la parroquia dejando a tras la sal en grano.

## **GÉNEROS CÁRNICOS**

La parroquia Chugchilán, en la actualidad, depende un 99% de animales domesticados, lo cual se necesita para un aporta en la ingesta de nutrientes como las proteínas, grasas saturadas muy importantes para el buen funcionamiento del cuerpo humano entre ellos podemos contar antiguamente como. Cuy y el borrego considerado como alimentos primordiales en los platos gastronómicos de la parroquia, poco después también fueron considerados como el ganado vacuno y las aves como pollos y los porcinos que fueron parte del consumo diario para su dieta.

## **UTENSILIOS**

### **EXTINTO**

**Japi:** elaborado de palos como eucalipto, pinos, arrayan, etc. Su finalidad era colgar productos alimenticios en la altura y conservar su alimento y evitar el contacto en el suelo y que sus productos estén aptos para su consumo.

### **Piedra de moler (Uchurumin):**

**La tullpa:** es considerado como una cocina antigua, consta de tres piedras o cascajos lo cual era perfectamente calculada para la adaptación de las ollas y de más equipos que se vayan a utilizar.

**La orqueta (jashu):** elaborado de un árbol resistente como arrayan, eucalipto o pino. Su fin era introducir los cuyes para así llevar al fuego y asarlos en la cocina frente al fuego.

**Tambo (barril):** utilizados en su antigüedad para el transporte de agua de los ríos más cercanos a sus hogares, su material era de barro, pero después llegaron los metales lo cual apporto para un mejor manejo ya que el barro en casos era muy frágil al transportarlo.

**Platos de barro:** Son fuentes en donde se sirven los alimentos, atractivos por su singular forma y su variedad de color, hoy en día no se utiliza el plato de barro, pero son guardados como recuerdos en honor a su tradición que se perdió y hoy se escucha solo en historias.

**Cucharas de madera:** utilizados para la preparación de los alimentos y hoy en día solo son exhibidos ya que fueron reemplazados por un material más resistente y menos contaminante como es el acero y el aluminio.

**Batya (fuente de madera):** que fue utilizado en la antigüedad para preparar y guardar alimentos preparados con el fin de mantener sus productos ya preparados. En las fiestas matrimoniales o bautizos estos utensilios eran utilizados para dar el mediano que consistía en una variedad de alimentos preparados a los compadres como signo de agradecimiento por aceptar ser parte de la formación de los ahijados.

**Pilche:** realizado a base de la corteza del sambo maduro y después desecado al sol, utilizado para la repartición de chicha su creencia era que, de no coger con el pilche, la chicha tendría a dañarse si se introducía jarras elaborados de otro material.

**Tiesto:** Utensilio principalmente utilizado en tueste de granos, que son preparadas a leña, hoy en día es muy escaso encontrar ya que los procesos fueron facilitados por sartenes grandes o tiestos de bronce o hierro, y de a poco fue olvidada por la nueva generación que prefiere utilizar otras opciones como sartenes.

## RECETAS ESTÁNDAR DE LOS PLATOS Y BEBIDAS MÁS REPRESENTATIVAS

### ENTRADAS

En la parroquia San Miguel de Chugchilán entre la variedad de platos gastronómicos son las tortillas de maíz, las humitas, empanadas de viento y la miel con queso, en la gastronomía se considera como entradas ya que son platos que se disfrutan como pequeños bocadillos antes de servir los platos fuertes.

#### TORTILLA DE MAÍZ (representativa)



**Figura 1-4:** Tortilla de maíz

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

#### INGREDIENTES (20 unidades)

Harina de maíz	454	g.
Agua	180	ml.
Sal	25	g.
Cebolla blanca	90	g.
Achiote	15	ml.
Queso artesanal	150	g.

#### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Tamizar la harina
- 2.- Mezclar la harina con el agua y sal.
- 3.- Amasar durante 15 minutos y bolillar la masa con un peso de 60g.
- 4.- Realizar un refrito con cebolla blanca y achiote para el relleno.
- 5.- Asar las tortillas en tiesto.

#### RECOMENDACIONES

- Es importante la verificación de la harina, para obtener tortillas de calidad.
- Manejar un control de la candela para tener una cocción uniforme de las tortillas.

## HUMITAS (representativa)



**Figura 2-4:** Humitas

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (20 unidades)

Choclos	2000	g.
Manteca de cerdo	200	g.
Huevos	180	g.
Cebolla blanca	200	g.
Sal	45	g.
Azúcar	30	g.
Polvo de hornear	50	g.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Desgranar el choclo, sacar las hojas ya que se utiliza después para cocinar.
- 2.- Moler el choclo hasta la obtener una masa fina.
- 3.- Añadir los demás ingredientes a la mezclar hasta obtener una masa homogénea.
- 4.- Envolver la masa en las hojas del choclo previamente limpiadas y cocer en una cacerola.
- 5.- Cocer por diez centímetros de líquido ya que las humas se cocinan al vapor durante 30 minutos.

### RECOMENDACIONES

- Las humitas hay que cocinarlas al vapor ya que su masa en contacto con el gua puede dañarse.
- Las humitas también se pueden cocer en tiesto, y se obtiene la misma textura con otro sabor característico de la zona.

## EMPANADAS DE VIENTO (representativa)



**Figura 3-4:** Empanadas de viento

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (5 unidades)

Harina flor	450	g.
Sal	15	g.
Agua	150	ml.
Levadura	5	g.
Colorante yemo	2	g.
Queso fresco	300	g.
Aceite o manteca	500	ml.

### PREPARACIÓN (en peligro)

- 1.- Disolver la levadura en una sustancia líquida a temperatura templada.
- 2.- Mezclar la harina, sal, agua, manteca, yemo y la levadura disuelta.
- 3.- Amasar por 25 min y dejar reposar.
- 4.- Estirar pequeñas cantidades de masa con ayuda de un bolillo y rellenarlos con queso
- 5.- Freír las empanadas e irlas balando con el aceite para que tienda a inflarse.

### RECOMENDACIONES

- Es importante amasar correctamente la masa con el fin de activar el gluten.



## MIEL CON QUESO (representativa)



**Figura 4-4:** Miel con queso

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (5 unidades)

Leche de vaca	4000	ml.
Cuajo	20	g.
Panela	400	g.
Especias	25	g.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Calentar la leche hasta llegar a los 75 °C.
- 2.- Añadir el cuajo y dejar reposar por 45 minutos la leche tibia.
- 3.- Sacar el suero de la leche y prensar en un molde.
- 4.- En un recipiente añadir la miel con especias y dejar cocinar y controlar la textura hasta los 105 grados ideal para una buena consistencia.
- 5.- Servir.

### RECOMENDACIONES

- De este producto existen muchas maneras de elaborar esta receta contiene una elaboración empírica lo cual no manejan procesos tecnificados.
- Se recomienda comer cuando el queso este un poco fermentado ya que aporta sabor.

### SOPAS

Las sopas se consideran como un plato fuerte en la parroquia ya que la mayoría de las personas realizan estos platos en la mañana para realizar su actividad diaria. Su consistencia es ligera y sus ingredientes principales siempre será la cebolla blanca, ajo y la papa de ahí su variación ya sea el morocho, arroz de cebada, etc. Para obtener sus sabores característicos siempre son la utilización de especias como el cilantro y el tzintzo.

## SOPA DE MOROCHO (cotidiano)



**Figura 5-4:** Sopa de morocho

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (2 unidades)

Morocho seco	45	g.
Carne de res	50	g.
Papa chola	45	g.
Cebolla larga	15	g.
Manteca de cerdo	5	g.
Ajo	3	g.
Cilantro	5	g.
Comino	3	g.
Sal	3	g.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Cocer el morocho por 5 min y luego moler en un molino o piedra de moler.
- 2.- Cernir el morocho con el fin de separar el afrecho.
- 3.- Sellar el pollo, sofreír la cebolla, el ajo y el comino, posteriormente verter líquido al refrito y dejarlo cocinar junto con el morocho por 20 min.
- 4.- Adicionar las papas y dejar cocinar por 15.min.
- 5.- Añadir el cilantro y rectificar sabores.

### RECOMENDACIONES

- Este es otra sopa que se preparaba antiguamente con un proceso de inicio a fin, cocinando el morocho, luego llevar al molino o la piedra y de ahí cernirlo con el fin de sacar todo el afrecho del morocho.
- El cordero era una carne que aportaba sabor y lo más representativo de la zona y claro un plato completamente orgánico y saludable.

## ARROZ DE CEBADA (cotidiano)



**Figura 6-4:** Arroz de cebada

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (1 unidad)

Cebada	30	g.
Papa chola	45	g.
Cebolla blanca	15	g.
Costilla de cordero	50	g.
Achiote	5	ml.
Ajo	3	g.
Cilantro	5	g.
Sal	3	g.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Tostar la cebada durante 30 minutos.
- 2.- Moler el grano de cebada en el molino o en la piedra.
- 3.- Cernir el afrecho del arroz de cebada y luego con un cedazo cernir la machica que sale del mismo grano.
- 4.- Sellar la carne.
- 5.- Sofreír la cebolla, comino y el ajo, adicionar el líquido y la carne junto con el arroz de cebada.
- 6.- Añadir las papas durante 15 min.
- 7.- Adicionar el cilantro y rectificar sabor.

### RECOMENDACIONES

- Realizar un proceso de inicio a fin el arroz de cebada es un proceso largo, pero se obtiene un sabor característico y único y del mismo modo obtener dos productos es muy bueno.
- . El secreto del sabor está en el tueste del grano.

## LOCROS

Los locros son considerados como platos fuertes sus preparaciones son elaborados en temporadas o como un festín en reuniones familiares, el locro su ingrediente principal es la papa y siempre acompañado de un género cárnico como cuy o el menudo de borrego su contextura es espesa, el yaguarlocro debe contener la sangre cocida del animal y después hecho un refrito de cebolla blanca y cilantro para dar un sabor característico y se sirve junto a los invitados.

### LOCRO DE CUY (cotidiano)



**Figura 7-4:** Locro de cuy

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

#### INGREDIENTES (1 unidad)

Cuy	120	g.
Papa chola	45	g.
Cebolla blanca	10	g.
Achiote	3	ml.
Comino	5	g.
Cilantro	5	g.
Ajo	3	g.
Sal	3	g.
Col	25	g.

#### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Sellar las porciones de cuy.
- 2.- Realizar el refrito de cebolla blanca, ajo y comino.
- 3.- En el recipiente adicionar el refrito, el cuy sellado, la col picada en chifonade, la mitad de las papas en dados pequeños y llevar a cocción.
- 4.-Añadir 15 min antes papas restantes.
- 5.- Rectificar los sabores e incorporar el cilantro picado.

#### RECOMENDACIONES

- Siempre es importante cocinar a fuego lento ya que su concentración de sabores es mejor.
- La comida a leña es mejor en sabor.

## YAGUARLOCRO DE BORREGO (representativa)



Figura 8-4: Yaguarlocro de borrego

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (1 unidad)

Menudo de cordero	120	g.
Papa chola	45	g.
Sangre	25	g.
Cebolla blanca	15	g.
Comino	3	g.
Achiote	2	ml.
Sal	3	g.
Ajo	5	g.
Cilantro	5	g.
Leche	100	g.

### PREPARACIÓN (en peligro)

- 1.- Realizar un lavado minucioso de los intestinos del cordero.
- 2.- Realizar el refrito de cebolla larga, ajo, comino y achiote.
- 3.- Añadir líquido al refrito y llevar a ebullición.
- 4.- En un recipiente aparte cocinar los intestinos del cordero.
- 5.- Una vez cocido los intestinitos corta en pequeños trozos para incorporar en el recipiente en el cual se encuentra el refrito por uno 20 minutos.
- 6.- Adicionar las papas y llevarlas a cocción por 15 min.
7. Incorporar la leche, cilantro y rectificar el sabor.
- 8.- Cocer en un recipiente con agua la sangre introducida en una funda plástica.
9. Refreír la cebolla y cilantro para posteriormente incorporar la sangre cocinada.

### RECOMENDACIONES

- Es importante lavar bien los intestinos antiguamente se desconocían de ciertos ingredientes, pero utilizaban la chilca como agente de desinfectante para quitar el mal olor.
- El yaguar loco de cordero es muy representativo por la abundancia de corderos que se crían en la zona.

## LOCRO DE SAMBO (cotidiano)



**Figura 9-4:** Locro de sambo

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (2 unidades)

Sambo	60	g.
Papa chola	45	g.
Cordero	50	g.
Habas	25	g.
Cebolla blanca	15	g.
Achiote	5	ml.
Ajo	3	g.
Comino	3	g.
Cilantro	5	g.
Sal	34	g.

### PREPARACIÓN (extinto)

- 1.- Rallar el sambo con una cuchara de madera.
- 3.- Refreír la cebolla, machacar el ajo y el comino y sellar el cordero.
- 4.- Incorporar líquido en el refrito conjuntamente con el sambo y cocer a fuego moderado por 45 minutos.
- 5.- Añadir las papas a la preparación anterior.
- 6.- Rectificar sabores y adicionar el cilantro.

### RECOMENDACIONES

- Es importante realizar con un sabor tierno ya que su sabor es mejor y acelera su cocción.
- No siempre la carne de cordero es ideal a veces la improvisar de utilizar diferente genero cárnico ayuda obtener nuevos sabores que pueden mejorar o saber que no se puede utilizar.

## FUERTES

Existe una variedad de platos en la parroquia Chugchilán, y uno de ellos los platos fuertes que son elaborados con los propios productos que se producen en la misma zona, cada plato elaborado es acorde a las festividades que realizan en el pueblo o las comunidades pertenecientes la parroquia chugchilán, para celebrar ya sea en familia o invitados, su ingrediente principal siempre será un género cárnico que en cada festividad tendrá su variación como cuy, cordero, gallina o carne de res y sus acompañantes como papas, coladas, habas, choclos cocidos, etc.

### CARIUCHO (representativa)



**Figura 10-4:** Cariuchu

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

#### INGREDIENTES (1 unidad)

Costilla de cordero	120	g.
Harina de haba	75	g.
Cebolla larga	20	g.
Comino	2	g.
Sal	5	g.
Cilantro	5	g.
Ajo	5	g.
Papas	80	g.
Paico	5	g.

#### PREPARACIÓN (extinto)

- 1.- Refreír la cebolla larga, ajo y comino.
- 2.- Sellar la carne para su posterior cocción en la olla.
- 3.- Tostar ligeramente la harina de haba, adicionar poco de agua fría antes de incorporar a la cacerola.
- 4.- Cortar las papas e incorporar en un recipiente para su cocción a fuego moderado juntamente con el paico durante 25 min.
- 5.- Finalmente adicionar el cilantro y rectificar el sabor.

## RECOMENDACIONES

- Sellar la carne antes de introducir a la cacerola es importante, así mantenemos sus sabores concentrados.
- Tostar un poco la harina ayuda a obtener un sabor más característico.

### CUY ASADO (representativa)



**Figura 11-4:** Cuy asado

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (4 unidades)

Cuy	120	g.
Cebolla blanca	25	g.
Comino en pepa	5	g.
Ajo	15	g.
Cilantro	5	g.
Papas	70	g.
Paico	5	g.
Sal	15	g.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Preparar el adobo con la utilización de la piedra para moler los ingredientes.
- 2.- Adobar el cuy y colgar bajo la cocina de leña para que absorba todo el aliño por 24 horas.
- 3.- Colocar el cuy en el jashu y llevar a fuego por 45 min.
- 4.- Llevar a cocción las papas utilizando una olla de barro.
- 5.- Adicionar el paico a las papas y rectificar el sabor.

### RECOMENDACIONES

- La importancia de utilizar productos orgánicos es que da un mejor sabor y es saludable.
- Siempre hay que adobar con dos o un día de anticipación así absorbe bien el condimento y se ahúma con el fuego de cocina.



## FANESCA (representativa)



**Figura 12-4:** Fanesca

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (2 unidades)

Pescado seco	70	g.
Sambo	45	g.
Zapallo	45	g.
Choclo	25	g.
Habas tiernas	25	g.
Papas	25	g.
Chochos	25	g.
Frejol	25	g.
Cilantro	5	g.
Ajo	3	g.
Sal	3	g.
Comino	3	g.
Achiote en grano	5	ml.
Leche	200	ml.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Pelar y desgranar todos los granos.
- 2.- Dejar reposar el pescado seco en leche durante una noche.
- 3.- Hacer un refrito de cebolla, comino, ajo y achiote durante.
- 4.- Llevar a cocción el sambo y el zapallo por 30 min, luego adicionar los granos para su cocción.
- 5.- Añadir las papas junto con el pescado.
- 6.- Finalmente adicionar cilantro picado y la leche.
- 7.- Rectificar sabores y servir.

### RECOMENDACIONES

- Es importante sacar la sal que tiene el pescado ya que contiene mucha sal y se puede ver afectada la fanesca.

## FRITADA (no representativa)



**Figura 13-4:** Fritada

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (1 unidad)

Cerdo	120	g.
Cebolla larga	200	g.
Sal	10	g.
Agua	50	ml.
Materia grasa	100	ml

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Cortar en trozos medianos la carne de cerdo
- 2.- Llevar a cocción la carne con las  $\frac{3}{4}$  de cantidad de líquido.
- 3.- Adicionar aliño durante la cocción y rectificar sabor
- 4.- Incorporar la materia grasa en un recipiente para dorar los trozos de carne cocinada.

### RECOMENDACIONES

- Es importante la buena cocción de la carne de cerdo evitando con ello cualquier tipo de enfermedad alimentaria

## BEBIDAS TRADICIONALES

En todo evento o cada comida para degustar los platos tradicionales, no debe faltar de una buena bebida y en una mesa podemos encontrar: la chicha de morocho, el té de tipo, la colada molada, el zapallo de dulce, etc. Siempre están en la mesa de los habitantes de la parroquia.

### CHICHA DE MOROCHO (representativa)



**Figura 14-4:** Chicha de morocho

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

#### INGREDIENTES (20 unidades)

Morocho	800	g.
Panela	400	g.
Arrayan	100	g.
Orégano de dulce	50	g.
Hierva luisa	100	g.

#### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.- Tostar el morocho en un tiesto por de 30 min, a fuego moderado.
- 2.- Moler el morocho.
- 3.- Cocer el morocho molino a fuego moderado durante 45 min.
- 4.- Llevar a ebullición las especias y panela.
- 5.- Rectificar el sabor y adicionar en un cuenco para su respectiva fermentación de la chicha.

#### RECOMENDACIONES

- Es importante realizar la chicha con tres a cinco días de anticipación lo cual su fermentación y tiene un sabor característico para consumirla.
- Siempre es importante coger con un solo objeto si es posible hecho de sambo para así evitar cortar la chicha.

## ZAPALLO DE DULCE (cotidiano)



**Figura 15-4:** Zapallo de dulce

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (20 unidades)

Zapallo maduro	800	g.
Panela	300	g.
Leche	2000	ml.
Canela triturada	50	g.
Especias	30	g.

### PREPARACIÓN (en peligro)

- 1.- Picar el zapallo en dados medianos.
- 2.- Incorporar en un recipiente con suficiente agua, llevar a cocción a fuego moderado por 90min.
- 3.- En un recipiente con poca cantidad de líquido adicionar las especias por 10 min a fue moderado y luego cernir.
- 4.- Derretir la panela a fuego moderado e ir retirando con la espumadera las impurezas.
- 5.- Adicionar a la cocción del zapallo la panela diluida, el líquido obtenido de las especias y la leche.
- 6.- Rectificar sabor y servir.

### RECOMENDACIONES

- La panela debe ser diluida en un recipiente aparte debido a las posibles impurezas que esta puede tener

## MOROCHO CON LECHE (cotidiano)



**Figura 16-4:** Morocho con leche

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (5 unidades)

Morocho	100	g.
Agua	400	ml.
Leche	400	ml.
Panela	100	g.
Canela	5	g.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.-Colocar en un recipiente el morocho y llevarlo a cocción a fuego moderado.
- 2.-Incorporar la leche, canela y panela diluida.
- 3.- Rectificar el sabor.

### RECOMENDACIONES

- El morocho es considerado un cereal muy complejo que contiene muchas vitaminas que favorece al metabolismo (hidratos de carbono, vitamina A, B1, B2, fibra y minerales).

## TÉ DE TIPO (cotidiano)



**Figura 17-4:** Té de tipo

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### **INGREDIENTES (2 unidades)**

Tipo	60	g.
Azúcar	30	g.
Agua	300	ml.

### **PREPARACIÓN (vigente)**

- 1.- Lavar las hojas del tipo
- 2.- Llevar a ebullición el líquido y pagar el fuego.
- 3.- Adicionar las horas de tipo al líquido y dejar reposar por 5 min.
- 4.- Incorporar el azúcar y finalmente servir.

### **RECOMENDACIONES**

- Evitar la ebullición prolongada del líquido con el tipo con el fin de impedir que se obtenga un amargor en la infusión.

## COLADA MORADA (representativa)



**Figura 18-4:** Colada morada

Realizado por: Pilatasig, S. 2020

### INGREDIENTES (5 unidades)

Harina morada	70	g.
Mortiños	200	g.
Mora	100	g.
Panela	100	g.
Arrayan	5	g.
Hierva luisa	5	g.
Piña	5	g.
Agua	1000	ml.

### PREPARACIÓN (vigente)

- 1.-Disolver la harina con la sustancia líquida, añadir la piel de la piña y dejar reposa por 24 horas.
- 2.- Diluir la panela en un recipiente a parte a fuego moderado y licuar la mora y mortiños
- 3.- Realizar una infusión de las hierbas dulces y cernir.
- 4.- Lleva a cocción la preparación que fue reposada 24 horas y adicionar la panela diluida, la infusión de hierbas dulces y el licuado de la mora y mortiño.
- 5.- Picar la piña y añadir a la preparación anterior y rectificar el sabor.

### RECOMENDACIONES

- El sabor ácido que alcanza a obtener la bebida es debido a las 24 horas de maduración que se realiza con la harina previamente diluida.

## **GLOSARIO**

**Uchurumin:** Es termino en la palabra kichwa que quiere decir piedra de moler, se utilizaba para triturar ciertos o moler productos alimenticios.

**Chayando:** En español significa cocinando es una palabra que se utiliza mucho en las comunidades de la parroquia Chugchilán.

**Japi:** Es un gancho, se utiliza para colgar productos alimenticios, es muy utilizados por los habitantes de la parroquia, tiene una medida de 40 centímetros que tiene dos ganchos el uno era sugetado con un cabo del techo para evitar que se caiga al momento de colgar los productos.

**Jashu:** Es otro instrumento que se utilizaba en la parroquia, asemeja mucho a trinche de dos dientes y tiene un largo de dos metros con el fin de que la carne tenga contacto con el fuego y así evitar quemarse quien los asaba.

**Pachalli:** Es una prenda de vestir, (chalina) los utilizan mucho ya que el frio de la parroquia son muy bajas y su utilización es muy necesario para estar abrigados.

**Pitushe:** Es una flauta que es elaborado de manera artesanal se utilizan como una tradición donde bailan los disfrazados en cada festividad que requieran sus servicios.

**Sacharruna:** Personaje que participa en los disfrazados, considerado como una persona con conocimientos ancestrales y que baja de los páramos a celebrar junto a sus personajes.



## **Agradecimiento**

Para realizar este proyecto etnográfico se pudo realizar gracias a la colaboración de los habitantes de la parroquia Chugchilán, donde la información brindada fue fundamental para la culminación de este proyecto, al recordar sus memorias se pudo conocer a fondo sus costumbres, tradiciones y la gastronomía como parte de su patrimonio inmaterial.

Del mismo modo un agradecimiento a todo el equipo del GAD Parroquial de Chugchilán, que gracias a su ayuda la revista se publicara en la página web y así dar a conocer sus manifestaciones culturales de la parroquia Chugchilán y asimismo fomentar el turismo y poder rescatar sus tradiciones gastronómicas para mantener su cultura y sus costumbres en la parroquia.

Agradeciendo a su vez por la colaboración brindada.

Sra. Clara Sánchez, Habitante de la parroquia Chugchilán.

Sr. Gonzalo Herrera, Habitante de la parroquia Chugchilán.

Sr. Segundo Toaquiza, Habitante de la parroquia Chugchilán.

Lic. Ronald Zurita, Tutora de Investigación.

Lic. Juan Carlos Salazar, Miembro de Investigación.

Ing. Héctor Cuzco, Diseño y Diagramación.

Sr. Telmo Patango, Presidente GAD Parroquial de Chugchilán.

## CONCLUSIONES

- La revisión bibliográfica de la parroquia San Miguel de Chugchilán, es muy escasa, se pudo obtener poca información sobre cultura, costumbre y tradiciones, así como la gastronomía existente en la parroquia, para realizar el presente trabajo investigativo se realizó las entrevistas y encuestas para obtener una información más amplia.
- La presente investigación permitió conocer la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales del pueblo Chugchilense, los mismos que forman parte de una identificación de un pueblo, que al pasar los años siempre es transmitida de generación en generación, por ello se logró determinar que los alimentos más consumidos en la parroquia San Miguel de Chugchilán, las tortillas de maíz (9%), el cuy asado con el (8%), el cariucho con el (6%) y no puede faltar la chicha de morocho con el (9%), el método de cocción más utilizado es hervido (27%), el método de conservación de alimentos más empleado es en sal (30%).

Los principales productos agrícolas, vegetales, tubérculos, cárnicos, condimentos y hierbas aromáticas empleadas en la gastronomía local son el chocho (23%), la cebolla blanca (47%), la papa (37%), la carne de ganado vacuno (22%) y la de pollo (22%), sal (32), el arrayan (31,58%).

El utensilio más utilizados es el tiesto (12%), la festividad principal de la parroquia son los finados (20%), el año viejo (20%), los juegos tradicionales es el castillo con el (24%), nones pares con el (24%), la creencia de los habitantes es la semana santa con el (30%), la leyenda más escuchada, la leyenda del Quilotoa con el (66%), el cuento más contado, es el cuento del duendecillo (44%), el mito de la parroquia es la recolección de ramos con el (27%), el idioma más hablado es el español con el (66%).
- Acorde a la perspectiva de los entrevistados, se estandarizó treinta preparaciones gastronómicas consideradas como las más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán entre las cuales se encuentran el cariuchu, tortilla de trigo, tortilla de maíz, champus, cuy asado, locro de cuy entre otras.

- Se elaboró una revista informativa gastronómica denominada “GASTRONOMÍA DE LA PARROQUIA SAN MIGUEL DE CHUGCHILÁN, MANIFESTACIONES CULTURALES Y TRADICIONES IMBORRABLES” donde se presenta los platos más representativos, las mismas que se estandarizó, enfocado en promocionar a los turistas la riqueza gastronómica de la parroquia.

## RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las autoridades del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de San Miguel de Chugchilán apoyar con la publicación en la página web, este tipo de trabajos etnográficos, debido a que representan un aporte al fortalecimiento y conservación de la cultura de la parroquia
- Las autoridades parroquiales deben buscar medios de difusión de las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán, especialmente la riqueza gastronómica que alberga esta parroquia, puesto que en la actualidad la riqueza gastronómica y cultural representan una alternativa para potenciar el turismo y por ende los ingresos económicos de la población en el sector.
- Se recomienda desarrollar acciones de socialización con la población juvenil de la parroquia San Miguel de Chugchilán con el objetivo de dar a conocer las costumbres y tradiciones propia de la parroquia, para que de esta forma se fortalezca la identidad cultural y estos conocimientos prevalezcan en las generaciones futuras.
- Se recomienda desarrollar ferias gastronómicas integradas en otras manifestaciones culturales como en las festividades del príncipe San Miguel que representa una celebración tradicional que atrae a muchos visitantes para dar a conocer con mayor amplitud la riqueza gastronómica de la parroquia.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ameigeiras, A. (2010). Creencias religiosas populares en la sociedad argentina: algunas reflexiones acerca de la significación de la creencia en Dios, la diversidad de creencias y las identidades religiosas. *Sociedad y Religión: Sociología, Antropología e Historia de la Religión en el Cono Sur*, 20(32), 31-41.
- Behar, D. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. México: Shalom.
- Berdichesky, B. (2002). *Antropología social: introducción, ilustrada*. Santiago de Chile: LOM.
- Bortnowska, K., & Alberton, A. (2015). COMIDA LOCAL Y MEMORIA GUSTATIVA. El Tirolerfest de Treze Tílias (Brasil). *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 24(3), 718-736.
- Cadenas, H. (2014). Cultura y diferenciación de la sociedad: La cultura en la sociedad moderna. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 13(39), 1-18.
- Carrera, A. (2001). *Investigación*. Mexico, Cartajena, Mexico: Hispana.
- Cartay, A., & Andrade, L. (2017). Revisión crítica de los principios de condimentación desde las ciencias sociales. *Agroalimentaria*, 23(45).
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires: UNEX.
- Comercio. (2015). *Las Kitukara visten otra vez el atuendo tradicional*. Obtenido de: <https://www.elcomercio.com/tendencias/kitukara-tradicion-cultura-atuendo-vestimenta.html>
- Corbusé. (08 de 11 de 2018). *¿Qué es la gastronomía?* Obtenido de : <https://corbuse.edu.mx/blog/index.php/que-es-la-gastronomia/>
- Delgado, R. (2010). Comida y cultura: identidad y significado en el mundo Contemporáneo. *Estudios de Asia y África*, 36(1), 83-108.

- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Díaz, V., & Calzadilla, A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Ciencias de la Salud*, 14.
- El Comercio. (02 de Noviembre de 2012). Rituales y aglomeración en el cementerio de Calderón. Obtenido de: <https://www.elcomercio.com/actualidad/quito/rituales-y-aglomeracion-cementerio-de.html>
- Enriz, N. (2014). Juego, concepto y ordenamiento de una práctica escurridiza. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 1(24), 17-33.
- Espeitx, E. (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 2(2), 193-213.
- Fariás, I. (2014). Cultura: la performación de mundos sociomateriales. *Convergencia*, 1(64), 65-91.
- Fernández, L., & Fernández, I. (2012). Aproximación Teórica a la identidad cultural. *Ciencias Holguín*, 18(4), 1-13.
- García, L. (2014). *Bases, mediaciones y futuro de la educación a distancia en la sociedad digital*. España. Síntesis S.A.
- Girola, L. (2005). Tiempo, tradición y modernidad: la necesaria re-semantización de los conceptos. *Sociológica*, 20(58), 13-52.
- Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de San Miguel de Chugchilán. (2015). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial*. Quito, Ecuador.
- Govea, V., Vera, G., & Vargas, A. (2011). Etnografía: una mirada desde corpus teórico de la investigación cualitativa. *Omnia*, 17(2), 26-39.
- Gutiérrez, C. (2012). *Historia de la gastronomía*. México D.F. Red Tercer Milenio.

- Hernández, A. (2000). Identidad cultural y futuro social en América Latina. *Espiral*, 6(17), 147-161. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/138/13861707.pdf>
- Huargaya, S. (29 de 05 de 2014). SIGNIFICADO Y SIMBOLISMO DEL VESTUARIO TÍPICO DE LA DANZA LLAMAQ'ATIS. *Redalyc*. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449844868004.pdf>
- Huargaya, S. (2014). Significado y simbolismo del vestuario típico de la danza Llamaq'atis del distrito de Pucará – Puno, Perú. *COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 5(2), 35-47.
- Ibarra, M. (12 de 06 de 2012). *Lifeder*. Obtenido de Expresiones culturales características y ejemplos: <https://www.lifeder.com/expresiones-culturales/>
- Infoturismo. (2019). *Infocentro Chugchilán*. Obtenido de: <https://cotopaxichugchilan.wixsite.com/chugchilan/copia-de-turismo-5>
- Jimenez, R. (1998). *Metodología de la Investigación. Elementos Básicos para la Investigación Clínica*. La Habana. Ciencias Médicas.
- Llano, F. (2017). Gastronomía, turismo y potencialidades territoriales: el plato minero y la salazón, bases para el turismo alimentario en Nemocón. *Cuadernos de Geografía - Revista Colombiana de Geografía*, 26(2), 295-306.
- Lúquez, P., Sansevero, I., & Fernández, O. (2006). La identidad cultural: un acercamiento a su construcción mediante la integración de la docencia, investigación y extensión. *Telos*, 8(1), 63-75.
- Madrazo, M. (2005). Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición. *Contribuciones desde Coatepec*, 1(9), 115-132.
- María U. H. de Sevilla, L. M. (27 de 01 de 2006). *Redalyc*. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76102110.pdf>
- Martínez, R., & Rodríguez, E. (s.f.). *Manual de la metodología de la investigación científica*. Obtenido de: :

[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/cielam/manual\\_de\\_metodologia\\_deinvestigaciones.\\_1.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/cielam/manual_de_metodologia_deinvestigaciones._1.pdf)

- Martínez, M. (2011). La función social y psicológica del mito. *Revista Káñina*, 35(1), 187-199.
- Martínez, O., & Muñoz, E. (2006). Proteínas y péptidos en nutrición enteral. *Nutrición Hospitalaria*, 21(2), 1-14.
- Martos, E., & Martos, A. (2015). Las leyendas regionales como intangibles territoriales. *Investigaciones Regionales*, 1(33), 137-157.
- Meléndez, J., & Cañez, G. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios Sociales*, 17(1), 181-204.
- Mercado, A., & Hernández, A. (2010). El proceso de construcción de la identidad colectiva. *Convergencia*, 1(53), 229-251. Obtenido de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/conver/v17n53/v17n53a10.pdf>
- Molano, O. (2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona. *Revista Opera*, 1(7), 69-84. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/675/67500705.pdf>
- Nieto, D., Gómez, N., & Eslava, S. (2016). Significado psicológico del concepto investigación en investigadores. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 12(1), 109-121.
- Notimérica. (30 de Marzo de 2015). Obtenido de <https://m.notimerica.com/sociedad/noticia-celebra-semana-santa-latinoamerica-20150330124552.html>
- Nunes, C. (2007). Somos lo que comemos. identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16(2), 234-242.
- Podestá, P. (2006). Un acercamiento al concepto de cultura. *Journal of Economics, Finance and Administrative Science*, 11(21), 25-39.



- Pozzo, M., & Soloviev, K. (2011). Culturas y lenguas: la impronta cultural en la interpretación lingüística. *Tiempo de Educar*, 12(24), 171-205.
- Quezada, D. E. (2013). *Estudio de la Medicina Tradicional como potencial atractivo Turístico en el Cantón Cuenca*. Obtenido de: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4892/3/Tesis.pdf>
- Quintana, A. (2006). Metodología de Investigación Científica Cualitativa. *Psicología: Tópicos de actualidad*.
- Reyes, E. A. (2015). *Revista de investigación Científica* . Obtenido de : <http://docenteconvoz.blogspot.com/2012/02/el-camino-del-inca-en-la-sierra-norte.html>
- Rodríguez, I. (2010). Sobre el patrimonio cultural. *Sphera Pública*, 75-117.
- Suremain, C. (2017). Cuando la alimentación se hace patrimonio. Rutas gastronómicas, globalización y desarrollo local (México). *Trace. Travaux et Recherches dans les Amériques du Centre*, 1(72), 165-181.
- Torres, F., Romero, J., & Viteri, M. (2018). Diversidad gastronómica y su aporte a la identidad cultural. *Revista de Comunicación de la SEECI*, 1(44).
- Vargas, I. (2016). ¿Cómo se concibe la etnografía crítica dentro de la investigación cualitativa? *Revista Electrónica Educare*, 20(2), 1-13.
- Vélez, J. (2012). Diseño, tecnología y gastronomía. *Sistemas & Telemática*, 10(22), 93-101.
- Vergara, J. (2002). Cuatro tesis sobre la identidad cultural latinoamericana, una reflexión sociológica. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(12), 77-92. Obtenido de: <https://miguelangelvelasquez.files.wordpress.com/2013/02/70801206-1.pdf>

## ANEXOS

### ANEXO A: EVIDENCIAS DE VALIDACIÓN

#### MODELO DE LA ENTREVISTA.



### ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

#### FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

#### ESCUELA DE GASTRONOMÍA

La presente encuesta va dirigida a los habitantes adultos de la parroquia Chugchilán con el objetivo de recopilar información sobre las Creencias, Tradiciones, y Costumbres Gastronómicas para la aplicación de un blog web.

Tema: “Estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán, 2020”

#### Datos generales.

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: masculino

femenino

1. ¿Cuáles son las costumbres culturales y gastronómicas de la parroquia Chugchilán?

Costumbre	Detalle

2. ¿Cuáles son los platos que se realizan durante las festividades?

Platos	Detalle

3. ¿Cuáles son los platos tradicionales de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Platos tradicionales	Detalle	Procedimientos

4. ¿Cuáles son las técnicas gastronómicas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Técnicas gastronómicas	Detalle

5. ¿Cuáles son los métodos de conservación, gastronómicas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Métodos de conservación	Detalle

6. ¿Cuáles son los alimentos que se consumen principalmente de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Nombre	Detalle

7. ¿Cuáles son los vegetales que se consumen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Nombre	Detalle

8. ¿Cuáles son los tubérculos que consumen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Nombre	Detalle

9. ¿Cuáles son los géneros cárnicos que se consumen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Nombre	Detalle

10. ¿Cuáles son los condimentos que se utilizan en la preparación en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Nombre	Detalle

11. ¿Cuáles son las hierbas que se cultivan para aromatizar la preparación gastronómica en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Nombre	Detalle

12. ¿Cuáles son los utensilios que utilizaban antiguamente la parroquia San Miguel de Chugchilán para las preparaciones gastronómicas?

Nombre	Detalle

13. ¿Cuáles son las festividades de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Fecha	Festividades	Detalle
Enero		
Febrero		
Marzo		
Abril		
Mayo		

Junio		
Julio		
Agosto		
Septiembre		
Octubre		
Noviembre		
Diciembre		

14. ¿Cuáles son los juegos tradicionales que se practican aun en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Mes	Juego	Detalle

15. ¿Cuáles son las creencias de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Mes	Creencias	Detalle

16. ¿Cuáles son las leyendas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Mes	Leyendas	Detalle

17. ¿Cuáles son los cuentos de la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Cuentos	Detalle

18. ¿Cuáles son los mitos que existen en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Cuentos	Detalle

MODELO DE LA ENCUESTA.



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**ENCUESTA**

**Tema:** “Estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán, 2020”

**Objetivo:** recolectar datos del grupo objetivo, con el fin de realizar el estudio de la gastronomía vinculada a las manifestaciones culturales de la parroquia San Miguel de Chugchilán.

**Datos generales**

Edad.....

Sexo            Masculino.....            Femenino.....

**Instrucciones:** marcar con una “X” las preguntas formuladas y responda con la mayor sinceridad posible por favor.

**1. Del siguiente listado ¿Cuál cree usted que son los platos más representativos de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Detalle	Marque con X
1. Cariucho	
2. Chicha de morocho	
3. Cuy asado	
4. Tortilla de maíz	
5. Locro de cuy	
6. Las papas con colada y queso	
7. Las humas	
8. Empanadas de viento	
9. Yaguarlocro de borrego	
10. Fanesca	



11. Fritada	
12. Sambo de dulce	
13. Zapallo de dulce	
14. Locro de sambo	
15. Locro de zapallo	
16. Miel con queso	
17. Locro de habas	
18. Sopa de morocho	
19. Caldo de mondongo	
20. Arroz de cebada	
21. Arroz de cebada con leche	
22. Morocho con leche	
23. Colada de machica con leche	
24. Té de tipo	
25. Café de haba	
26. Champus	
27. Colada morada	
28. Máchica con panela	
29. Tostado	

2. Del siguiente listado ¿Cuál cree usted que son los platos más representativos en las festividades de la parroquia San Miguel de Chugchilán? Fuente: (información obtenida de las entrevistas)

Platos tradicionales	Marque con X
1. Cariucho	
2. Chicha de morocho	
3. Cuy asado	
4. Tortilla de maíz	
5. El champus	
6. Locro de cuy	
7. Las papas con colada y queso	
8. Las humas	
9. Yaguarlocro de borrego	
10. Fanesca	
11. Fritada	
12. Miel con queso	
13. Colada morada	
14. Máchica con panela	
15. Empanadas	

3. ¿Qué método de cocción de alimentos más utilizado en la parroquia San Miguel de Chugchilán?

Métodos de cocción	Marque con una X
1. Hervido	
2. Reducción	
3. Cocción en seco	
4. Fritura	
5. Al vapor	

4. **¿Cuál es el método de conservación de alimentos más utilizados en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Métodos de conservación de alimentos	Marque con una X
1. Ahumado	
2. Salazón	
3. La parba	
4. Guayungas	

5. **De los productos agrícolas que se detalla a continuación ¿Cuáles cree usted que son los productos agrícolas mayormente consumidos en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Alimentos	Marque con una X
1. Maíz	
2. Morocho	
3. Sambo	
4. Zapallo	
5. Frejol	
6. Papa	
7. Oca	
8. Habas	
9. Cebada	
10. Chocho	

6. **De la siguiente lista de vegetales. ¿Cuáles son los más consumidos por la parroquia San Miguel de chugchilán?**

Vegetales	Marque con una X
1. Col	
2. Acelga	
3. Cebolla blanca	
4. Frejol	

7. **¿Qué tipo de tubérculos, cultivadas en la parroquia San Miguel de Chugchilán es el más consumido por sus habitantes?**

Tubérculos	Marque con una X
1. La papa	
2. Zanahoria blanca	
3. Oca	
4. Melloco	

8. **¿De los géneros cárnicos que se consumen? ¿usted cual considera que son los más consumidos por los habitantes de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Genero cárnico	Marque con una X
1. Cuy	
2. Cordero	
3. Charqui	
4. Cerdo	
5. Pollos	
6. Ganado vacuno	

9. **Los condimentos utilizados para enriquecer el sabor de sus comidas en la parroquia San Miguel de Chugchilán. ¿Cuáles cuales considera usted los más consumidos?**

Condimentos	Marque con una X
1. Ajo	
2. Cebolla	
3. Comino en pepa	
4. Sal	

10. **¿Qué tipo de hierbas aromatizantes son los más utilizados en las preparaciones gastronómicas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Aromatizantes	Marque con una X
1. Cilantro	
2. Paico	
3. Tzintzo	
4. Tipo	

5. Orégano	
6. Arrayan	

**11. Cuales con los utensilios utilizados para preparar los alimentos en la parroquia San Miguel de Chugchilán.**

Utensilios	Marque con una X
1. Tullpa	
2. La orqueta (jashu)	
3. Cuchara de madera	
4. Tambo (barril)	
5. Platos de barro	
6. Batya	
7. Tiesto	
8. Pilche	
9. Paila de bronce	

**12. ¿Cuáles de las siguientes festividades considera usted que son las más representativas de la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Festividades	Marque con una X
7. Fiesta de año nuevo.	
8. Semana santa	
9. Corpus Christi	
10. San Miguel	
11. Finados	
12. Año viejo	

**13. ¿Qué tipo de juegos cree usted que son los más representativos como tradición, en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Juegos tradicionales	Marque con una X
1. El castillo	
2. Juego de cocos	
3. Juego de rulimanes	
4. Planchas	
5. Nones pares	

**14. ¿Cuál de las siguientes creencias piensa usted que es la más importante en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Creencias	Información	Marque con una X
1. San Pedro	Hacer quemar las chamisas ahuyentaba a las enfermedades.	
2. El Funcungo y el Chushag.	Cuando alguien va a fallecer estas dos aves, lloran cerca de la casa.	
3. Semana santa	Se debía mantener en casa, ya que era el respeto que tenían, por su crucifixión.	
4. Finados	Se realizaba una mesa con alimentos preparados un día antes ya que el difunto venía a comer y pasar junto a sus familiares.	

**15. ¿Qué leyendas son contadas en la actualidad con mayor frecuencia en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Leyendas	Marque con una X
1. La leyenda del Quilotoa	
2. Hacienda del quilotoa	

**16. ¿Qué cuento de la parroquia San Miguel de Chugchilán conoce usted?**

Cuentos	Marque con una X
1. Niño que se convirtió en lobo	
2. Niños abandonados	
3. Cuento del duendecillo	

**17. ¿Qué mito de la parroquia San Miguel de Chugchilán conoce usted?**

Mitos	Marque con una X
1. Los curanderos	
2. Los cerros	
3. Arcángel	
4. Recolección de ramos	

**18. ¿Existe influencia de costumbres y tradiciones en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Influencia	Marque con una X
1. Mucho	
2. Poco	
3. Nada	

**19. ¿Mantienen los utensilios de cocina para realizar las preparaciones gastronómicas?**

Influencia	Marque con una X
1. Siempre	
2. Casi siempre	
3. Nada	

**20. ¿Qué idioma se habla en la actualidad en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Idioma	Marque con una X
1. Español	
2. Kichwa	

**21. ¿Se mantiene la vestimenta en la parroquia San Miguel de Chugchilán?**

Influencia	Marque con una X
1. Siempre	
2. Casi siempre	
3. Solo en días festivos	
4. Nada	

**Gracias por su colaboración.**

## ANEXO B: FOTOGRAFÍAS





