



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

**“LA COCINA DE VANGUARDIA VINCULADA CON LA  
IDENTIDAD GASTRONÓMICA DE LA ETNIA SHUAR DE LA  
PARROQUIA ASUNCIÓN SUCÚA-MORONA SANTIAGO”**

**Trabajo de Integración Curricular**

Tipo: Proyecto de Investigación.

Presentado para optar al grado académico de:

**LICENCIADA EN GASTRONOMÍA**

**AUTORA: KATHERIN ELIZABETH PROCEL GONZÁLEZ**

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

Riobamba-Ecuador

2022

© 2022, **Katherin Elizabeth Procel González**

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

Yo, KATHERIN ELIZABETH PROCEL GONZÁLEZ, declaro que el presente Trabajo de Integración Curricular es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citadas y referenciadas.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Integración Curricular; El patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 19 de diciembre de 2022



**Katherin Elizabeth Procel González**

**160083687-6**

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

El Tribunal del Trabajo de Integración Curricular certifica que: El Trabajo de Integración Curricular, Tipo: Proyecto de Investigación, “**LA COCINA DE VANGUARDIA VINCULADA CON LA IDENTIDAD GASTRONÓMICA DE LA ETNIA SHUAR DE LA PARROQUIA ASUNCIÓN SUCÚA-MORONA SANTIAGO**”, realizado por la señorita, **KATHERIN ELIZABETH PROCEL GONZÁLEZ**, ha sido revisado minuciosamente por los miembros del tribunal del Trabajo de Integración Curricular, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el tribunal autoriza su presentación.

	<b>FIRMA</b>	<b>FECHA</b>
Lic. Juan Carlos Salazar <b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>	_____	2022-12-19
Lic. Ronald Mauricio Zurita Gallegos <b>DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR</b>	_____	2022-12-19
Ing. María Belén Bastidas Arauz <b>MIEMBRO DEL TRIBUNAL</b>	_____	2022-12-19

## **DEDICATORIA**

Mi etnografía la dedico con mucho cariño a mis seres queridos que siempre estuvieron ahí cuando ya no me daban las fuerzas para seguir, principalmente a mi Abuelita que aun sin tener la responsabilidad estuvo ahí para apoyarme en cada una de las etapas de mis estudios, como son la escuela, colegio, y ahora la universidad, adicionalmente agradezco a mi padre, que cuando estuve en algún aprieto pude contar con él para continuar.

Dedico este trabajo a todas esas personas que pusieron un granito de arena para que pudiera lograr esta nueva meta en mi vida.

A mi Tío que fue como un padre en el momento que más lo necesite, me dio ese empuje y motivación para decir que si puedo y lo lograre.

A mis hermanos y amigos, que estuvieron ahí para escucharme y aconsejarme cuando me encontraba desanimada por alguna situación.

Esta dedicatoria es para todos mis seres queridos, y principalmente me la dedico a mí, que tuve todas las cosas en contra y aun así lo hice posible, demostrando que aun a pesar de las circunstancias económicas si hay esfuerzo se logra lo que uno se proponga.

Katherin Procel

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco al Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Asunción de manera especial al tecnólogo Braulio Juwa presidente quien estuvo comprometido en todo el proceso investigativo, colaboro y realizo el debido acompañamiento a los distintos lugares de investigación, con ello demostró su entrega y calidad de compromiso con su cultura y sobre reflejo que es digno de representar a la etnia Shuar.

Por supuesto este agradecimiento es para todas las personas que supieron apoyarme ya sea de manera económica o moral.

Estoy profundamente agradecida con la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo, ya que al brindarme la beca por bajos recursos pude culminar mis estudios, y con ello no tuve que renunciar a mi gran sueño, permitiendo suplir varias de mis necesidades sobre todo económicas.

De igual manera agradezco a todos y cada uno de los docentes de mi querido establecimiento ya que gracias a ellos pude crecer no solo de manera profesional, si no como personas, especialmente agradezco al Lic. Ronald Zurita, Ing. María Belén Bastidas, por la orientación y el aporte que realizaron para lograr estos resultados en relación al proyecto de investigación.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xviii
RESUMEN.....	xix
SUMMARY .....	xx
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	4
1.1. Proyecto de investigación.....	4
1.2. Marco teórico, trabajo de campo y redacción final.....	4
1.3. Diversos pasos en un proyecto de investigación.....	4
1.4. Patrimonio.....	5
1.4.1. <i>Patrimonio cultural</i> .....	6
1.4.2. <i>Patrimonio cultural alimentario</i> .....	9
1.4.3. <i>Patrimonio alimentario del Ecuador</i> .....	10
1.5. Gastronomía.....	12
1.5.1. <i>Historia de la gastronomía</i> .....	13
1.5.2. <i>Gastronomía del Ecuador</i> .....	15
1.5.3. <i>Gastronomía tradicional del Ecuador</i> .....	16
1.5.4. <i>Tipos de gastronomía</i> .....	17
1.6. Características de la cocina de vanguardia .....	20
1.6.1. <i>Técnicas de cocina de vanguardia</i> .....	21
1.6.2. <i>Relación entre la cocina de vanguardia y cocina tradicional</i> .....	23
1.7. Revistas gastronómicas .....	24
1.7.1. <i>Huellas del Sumaco</i> .....	24
1.7.2. <i>Turydes</i> .....	24
1.7.3. <i>¿Qué comer en la Amazonía?</i> .....	24
1.8. Cantón Sucúa.....	25
1.8.1. <i>Origen del nombre Sucúa</i> .....	25
1.8.2. <i>Historia de Sucúa</i> .....	25
1.8.3. <i>Parroquialización</i> .....	26

1.8.3.1.	<i>Cantonización</i> .....	26
1.9.	<b>Parroquia Asunción</b> .....	27
1.9.1.	<i>Símbolos parroquiales</i> .....	27
1.9.2.	<i>Misión y visión</i> .....	27
1.9.2.1.	<i>Misión</i> .....	27
1.9.2.2.	<i>Visión</i> .....	27
1.9.2.3.	<i>Datos generales</i> .....	28
1.9.3.	<i>Valores y principios</i> .....	28
1.10.	<b>Historia</b> .....	29
1.11.	<b>Festividades gastronómicas</b> .....	30
1.12.	<b>Gastronomía de la etnia Shuar</b> .....	31
1.12.1.	<i>Productos</i> .....	31
1.12.2.	<i>Preparaciones de la etnia shuar en Ecuador</i> .....	81
1.12.3	<i>Etnia shuar</i> .....	90
1.12.4	<i>Utensilios</i> .....	91
1.13	<b>Marco legal</b> .....	93
1.13.1	<i>Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025</i> .....	93
1.13.2	<i>Fomentar el turismo doméstico, receptivo y sostenible a partir de la promoción, consolidación y diversificación de los productos y destinos del Ecuador, tanto a nivel nacional como internacional.</i> .....	94
1.13.3	<i>Incrementar el número de nuevas obras artísticas culturales certificadas al año, en derechos de autor y derechos conexos de 2.429 a 3.912.</i> .....	94
1.13.4	<i>Fomentar la productividad y competitividad en los sectores agrícola, industrial, acuícola y pesquero, bajo el enfoque de la economía circular.</i> .....	94
1.13.5	<i>Incrementar en 2.750 mujeres rurales que se desempeñan como promotoras de sistemas de producción sostenibles.</i> .....	95
1.14	<b>Marco conceptual</b> .....	95

## CAPÍTULO II

2.	<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	99
2.1.	<b>Localización</b> .....	99
2.2.	<b>Ámbito geográfico y Temporalización</b> .....	99
2.2.1.	<i>Identificación de Variables</i> .....	100
2.2.2.	<i>Descripción de las variables</i> .....	100
2.2.2.1.	<i>Variable independiente</i> .....	100
2.3.	<b>Variable dependiente</b> .....	100



<b>2.4.</b>	<b>Operacionalización de variables.....</b>	<b>101</b>
<b>2.4.1.</b>	<b><i>Diseño y tipo de investigación</i> .....</b>	<b>102</b>
<b>2.4.2.1.</b>	<b><i>Método de observación</i>.....</b>	<b>104</b>
<b>2.4.2.2.</b>	<b><i>Método Emperico</i> .....</b>	<b>104</b>
<b>2.4.2.3.</b>	<b><i>Población y muestra</i> .....</b>	<b>106</b>
<b>2.5.</b>	<b>Diagramas de procesos .....</b>	<b>107</b>
<b>2.6.1.</b>	<b><i>Descripción de procedimientos</i> .....</b>	<b>108</b>
<b>2.6.1.1.</b>	<b><i>Recopilación de toda la información bibliográfica, webgrafía, acerca de la gastronomía, datos generales de la parroquia, productos endémicos u oriundos de la zona.....</i></b>	<b>108</b>
<b>2.6.1.2.</b>	<b><i>Elaboración y aplicación de todas las herramientas que se van a utilizar para obtener la información relaciona con la revista gastronómica.....</i></b>	<b>108</b>
<b>2.6.1.3.</b>	<b><i>Disputa y propuesta de la revista gastronómica de la Parroquia Asunción 2021 a todos los ciudadanos nacionales e internacionales.....</i></b>	<b>108</b>
<b>2.6.1.4.</b>	<b><i>Procesamiento de la información obtenida por medio de las herramientas de investigación.....</i></b>	<b>108</b>
<b>2.6.1.5</b>	<b><i>Discusión análisis de toda la información que se obtuvo en la investigación .....</i></b>	<b>109</b>
<b>2.6.1.6</b>	<b><i>Presentación de los resultados obtenidos.....</i></b>	<b>109</b>

### **CAPÍTULO III**

<b>3.</b>	<b>MARCO DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS CONCLUSIONES .....</b>	<b>110</b>
<b>3.1.</b>	<b>Presentación y discusión de los resultados .....</b>	<b>110</b>
<b>3.2.</b>	<b>Análisis los resultados de las entrevistas aplicadas a los lugares turísticos de la parroquia asunción.....</b>	<b>110</b>
<b>3.3.1.</b>	<b><i>Análisis de las encuestas</i> .....</b>	<b>116</b>
<b>3.3.2.</b>	<b><i>Resultado de las encuestas, entrevistas y elaboración de las recetas estándar.....</i></b>	<b>131</b>
<b>3.4.</b>	<b>Propuesta.....</b>	<b>139</b>
<b>3.4.1.</b>	<b><i>Revista gastronómica de la parroquia asunción.....</i></b>	<b>139</b>
<b>3.4.2.</b>	<b><i>Justificación</i> .....</b>	<b>139</b>
<b>3.4.3.</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>140</b>
<b>3.4.4.</b>	<b><i>Desarrollo de propuesta.....</i></b>	<b>140</b>
<b>3.4.4.1.</b>	<b><i>Descripción.....</i></b>	<b>140</b>
<b>3.4.4.2.</b>	<b><i>Estructura de la Revista gastronómica.....</i></b>	<b>141</b>
<b>3.5.</b>	<b>Portada .....</b>	<b>141</b>
<b>3.6.</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>141</b>

3.7.	<b>Autora</b> .....	142
3.8.	<b>Presentación</b> .....	142
3.8.1.	<i>Parroquia Asunción está conformada por 12 comunidades</i> .....	142
3.9.	<b>Agradecimiento</b> .....	143
3.10.	<b>Índice</b> .....	144
3.11.	<b>Parroquia Asunción</b> .....	144
3.14.	<b>Reseña histórica</b> .....	145
3.15.	<b>Patrimonio alimentario de la etnia Shuar de la Parroquia Asunción</b> .....	145
3.16.	<b>Platos típicos representativos “de los lugares turísticos de la zona”</b> .....	151
3.17.	<b>Recetario con productos oriundos de la etnia Shuar</b> .....	153
3.18.	<b>Glosario de Técnicas utilizadas</b> .....	165
3.18.1.	<i>Glosario de Químicos utilizados</i> .....	169
3.19.	<b>Contraportada</b> .....	171
	<b>CONCLUSIONES</b> .....	172
	<b>RECOMENDACIONES</b> .....	174
	<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	
	<b>ANEXOS</b>	

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-1.</b>	Patrimonio cultural .....	7
<b>Tabla 2-1.</b>	Patrimonio cultural alimentario .....	9
<b>Tabla 3-1.</b>	Patrimonio Alimentario del Ecuador .....	11
<b>Tabla 4-1.</b>	Tipos de Gastronomía .....	18
<b>Tabla 5-1.</b>	Técnicas de Vanguardia .....	21
<b>Tabla 6-1.</b>	Productos de consumo de la etnia shuar en el Ecuador .....	31
<b>Tabla 7-1.</b>	Preparaciones de la etnia shuar en el Ecuador .....	81
<b>Tabla 8-1.</b>	Utensilios .....	92
<b>Tabla 9-1.</b>	Operación de variables en estudio .....	101
<b>Tabla 10-1.</b>	Tamaño de la muestra, entrevistas .....	105
<b>Tabla 13-11.</b>	Resultados de entrevistas .....	110
<b>Tabla 12-3.</b>	Métodos que se utilizan en la etnia shuar .....	112
<b>Tabla 13-3.</b>	Productos de mayor consumo de la etnia shuar .....	112
<b>Tabla 14-3.</b>	Vegetales que se consumen en la etnia shuar .....	112
<b>Tabla 15-3.</b>	Tubérculos de la etnia Shuar. ....	113
<b>Tabla 16-3.</b>	Géneros cárnicos que consumen en la etnia shuar. ....	113
<b>Tabla 17-3.</b>	Condimentos de la etnia shuar .....	114
<b>Tabla 18-3.</b>	Hierbas aromáticas de la etnia shuar. ....	114
<b>Tabla 19-3.</b>	Frutos y frutas de la etnia Shuar .....	114
<b>Tabla 20-3.</b>	Utensilios de la etnia shuar .....	115
<b>Tabla 21-3.</b>	Festividades de la Parroquia Asunción .....	115
<b>Tabla 22-3.</b>	Creencias de la etnia Shuar. ....	115
<b>Tabla 23-3.</b>	Leyendas de la etnia Shuar .....	116
<b>Tabla 24-3.</b>	Mitos de la etnia Shuar .....	116
<b>Tabla 25-3.</b>	Platos típicos de la Parroquia Asunción. ....	116
<b>Tabla 26-3.</b>	Técnicas de conservación de la Parroquia Asunción .....	118
<b>Tabla 27-3.</b>	Productos más consumidos en la parroquia Asunción. ....	119
<b>Tabla 28-3.</b>	Festividades de la parroquia Asunción .....	121
<b>Tabla 29-3.</b>	Creencias que se mantienen en la etnia Shuar .....	122
<b>Tabla 30-3.</b>	Leyendas de la etnia Shuar .....	123
<b>Tabla 31-3.</b>	Mitos de la parroquia Asunción .....	124
<b>Tabla 32-3.</b>	Utilización de utensilios de la etnia Shuar. ....	125

<b>Tabla 33-3.</b>	Influencia De los productos extranjeros ante Productos endémicos de la parroquia Asunción .....	126
<b>Tabla 34-3.</b>	Productos oriundos de Asunción.....	127
<b>Tabla 35-3.</b>	Recetas estandar .....	131
<b>Tabla 36-3.</b>	Las taguas .....	151
<b>Tabla 37-3.</b>	Rincón del Tutanangoza.....	152
<b>Tabla 38-3.</b>	Kintia panki .....	152
<b>Tabla 39-3.</b>	Proyecto ipiamat.....	153
<b>Tabla 340.</b>	Yawi .....	153
<b>Tabla 41-3.</b>	Recetario con productos oriundo.....	153
<b>Tabla 42-3.</b>	Técnicas culinarias y de vanguardia.....	165
<b>Tabla 43-3.</b>	Químicos .....	169
<b>Tabla 3-44.</b>	Registro de actividades mediante fotografías.....	14

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1-1:</b> Patrimonio Quito.....	6
<b>Figura 2-1:</b> Sucúa.....	25
<b>Figura 3-1:</b> Bandera .....	27
<b>Figura 4-1:</b> Escudo.....	27
<b>Figura 5-1:</b> Tagua .....	31
<b>Figura 6-1:</b> Cacao .....	32
<b>Figura 7-1:</b> Cacao blanco.....	32
<b>Figura 8-1:</b> Cacao de monte.....	33
<b>Figura 9-1:</b> Café Cuají .....	33
<b>Figura 10-1:</b> Chonta .....	34
<b>Figura 11-1:</b> Balsa de perro .....	35
<b>Figura 12-1:</b> Capulí.....	35
<b>Figura 13-1:</b> Chambira.....	36
<b>Figura 14-1:</b> Chicle.....	36
<b>Figura 15-1:</b> Chamburro .....	37
<b>Figura 16-1:</b> Plátano .....	39
<b>Figura 17-1:</b> Papa área .....	39
<b>Figura 18-1:</b> Zapote .....	40
<b>Figura 19-1:</b> Oro u orito.....	40
<b>Figura 20-1:</b> Frutipan.....	41
<b>Figura 21-1:</b> Papaya.....	42
<b>Figura 22-1:</b> Caimo o caimito.....	42
<b>Figura 23-1:</b> Paso.....	43
<b>Figura 24-1:</b> Arazá.....	43
<b>Figura 25-1:</b> Granadilla.....	44
<b>Figura 26-1:</b> Guaba .....	44
<b>Figura 27-1:</b> Maní.....	45
<b>Figura 28-1:</b> Mata palo .....	45
<b>Figura 29-1:</b> Palma blanca.....	45
<b>Figura 30-1:</b> Guaba.....	46
<b>Figura 31-1:</b> Limón.....	46
<b>Figura 32-1:</b> Naranjilla .....	47
<b>Figura 33-1:</b> Piña .....	47
<b>Figura 34-1:</b> Uva de monte .....	47

<b>Figura 35-1:</b> Mate .....	48
<b>Figura 36-1:</b> Lima.....	48
<b>Figura 37-1:</b> Anona.....	49
<b>Figura 38-1:</b> Yuca.....	50
<b>Figura 39-1:</b> Papachina .....	50
<b>Figura 40-1:</b> Camote .....	51
<b>Figura 41-1:</b> Jícama .....	51
<b>Figura 42-1:</b> Papa.....	52
<b>Figura 43-1:</b> Rolaquimba .....	52
<b>Figura 44-1:</b> Maparinga .....	53
<b>Figura 45-1:</b> Col de monte .....	53
<b>Figura 46-1:</b> Conejo.....	54
<b>Figura 47-1:</b> Saino .....	54
<b>Figura 48-1:</b> Venado .....	55
<b>Figura 49-1:</b> Colibrí .....	55
<b>Figura 50-1:</b> Kampeche .....	56
<b>Figura 51-1:</b> Manatí .....	57
<b>Figura 52-1:</b> Puerco espín .....	57
<b>Figura 53-1:</b> Rana .....	58
<b>Figura 54-1:</b> Danta.....	59
<b>Figura 55-1:</b> Guacamayo .....	59
<b>Figura 56-1:</b> Guanta.....	60
<b>Figura 57-1:</b> Guatín.....	60
<b>Figura 58-1:</b> Guatusa .....	60
<b>Figura 59-1:</b> Hormigas.....	61
<b>Figura 60-1:</b> Mono araña .....	62
<b>Figura 61-1:</b> Mono aullador.....	62
<b>Figura 62-1:</b> Mono barizo.....	63
<b>Figura 63-1:</b> Mono Chorongo.....	63
<b>Figura 64-1:</b> Mono machin .....	63
<b>Figura 65-1:</b> Óropendola.....	64
<b>Figura 66-1:</b> Caracol .....	64
<b>Figura 67-1:</b> Mayon .....	65
<b>Figura 68-1:</b> Bocachico.....	65
<b>Figura 69-1:</b> Corvina.....	66
<b>Figura 70-1:</b> Caracha .....	66
<b>Figura 71-1:</b> Carachama.....	67

<b>Figura 72-1:</b> Angila.....	67
<b>Figura 73-1:</b> Bagre.....	68
<b>Figura 74-1:</b> Chapara.....	69
<b>Figura 75-1:</b> Camarón de río.....	69
<b>Figura 76-1:</b> Capibara.....	70
<b>Figura 77-1:</b> Paujil.....	70
<b>Figura 78-1:</b> Pava de monte.....	71
<b>Figura 79-1:</b> Pava silvosa.....	72
<b>Figura 80-1:</b> Gallina de campo.....	72
<b>Figura 81-1:</b> Palma jibara.....	73
<b>Figura 82-1:</b> Albahaca.....	73
<b>Figura 83-1:</b> Achiote.....	74
<b>Figura 84-1:</b> Ají.....	74
<b>Figura 85-1:</b> Ajo.....	75
<b>Figura 86-1:</b> Culantro de monte.....	75
<b>Figura 87-1:</b> Hongos silvestres.....	76
<b>Figura 88-1:</b> Chiki.....	76
<b>Figura 89-1:</b> Guayusa.....	77
<b>Figura 90-1:</b> Hierbaluisa.....	77
<b>Figura 91-1:</b> Ishpingo.....	78
<b>Figura 92-1:</b> Jengibre.....	78
<b>Figura 93-1:</b> Agucate.....	79
<b>Figura 94-1:</b> Copal.....	79
<b>Figura 95-1:</b> Ungurahua.....	79
<b>Figura 96-1:</b> Morete.....	80
<b>Figura 97-1:</b> Caña de azúcar.....	80
<b>Figura 98-1:</b> Caña guadua.....	81
<b>Figura 99-1:</b> Aceite de palma.....	81
<b>Figura 100-1:</b> peces ahumados.....	82
<b>Figura 101-1:</b> Locros.....	82
<b>Figura 102-1:</b> Asados.....	82
<b>Figura 103-1:</b> Bolas de yuca con bagre.....	83
<b>Figura 104-1:</b> Chicha de caña.....	83
<b>Figura 105-1:</b> Chicha de chonta.....	83
<b>Figura 106-1:</b> Chicha de maíz.....	84
<b>Figura 107-1:</b> Chicha de maní.....	84
<b>Figura 108-1:</b> Chicha de morete.....	84

<b>Figura 109-1:</b> Chicha de pelma.....	85
<b>Figura 110-1:</b> Chicha de yuca.....	85
<b>Figura 111-1:</b> Chucula .....	85
<b>Figura 112-1:</b> Caldo de gallina .....	86
<b>Figura 113-1:</b> Maito asado.....	86
<b>Figura 114-1:</b> Masamorra .....	86
<b>Figura 115-1:</b> Panela amazónica.....	87
<b>Figura 116-1:</b> Pinchos.....	87
<b>Figura 117-1:</b> Tamal de maíz.....	88
<b>Figura 118-1:</b> Tamal de plátano.....	88
<b>Figura 119-1:</b> Comida tostada.....	89
<b>Figura 120-1:</b> Vinillos.....	89
<b>Figura 121-1:</b> Etnia Shuar Parroquia Asunción .....	90
<b>Figura 122-1:</b> Etnia shuar vestimenta .....	90
<b>Figura 123-1:</b> tzapa.....	92
<b>Figura 124-1:</b> Echitei .....	92
<b>Figura 125-1:</b> Muitz.....	92
<b>Figura 126-1:</b> Pinin.....	92
<b>Figura 127-1:</b> Huesos.....	92
<b>Figura 128-1:</b> Piedras.....	92
<b>Figura 129-1:</b> Shikiar .....	93
<b>Figura 130-1:</b> Tzankin .....	93
<b>Figura 131-1:</b> Puunu .....	93
<b>Figura 1-2:</b> Mapa Sucúa.....	99
<b>Figura 1-2:</b> Mapa Ecuador .....	99
<b>Figura 1-3:</b> Ensalada silvestre con Mayones. ....	131
<b>Figura 2-3:</b> Rollo de Characha gratinada en salsa bechamel .....	131
<b>Figura 3-3:</b> Crema de Puno con Gallina Criolla .....	132
<b>Figura 4-3:</b> Rollo de Guatusa al horno en salsa picante de maracuyá .....	132
<b>Figura 5-3:</b> Sous vide de guanta a la parrilla .....	133
<b>Figura 6-3:</b> Rollos de tilapia en salsa picante de Arazá.....	133
<b>Figura 7-3:</b> Helado frito de Tagua .....	134
<b>Figura 8-3:</b> Muffin de camote.....	134
<b>Figura 9-3:</b> Cheescake de Guayaba y Maracuyá.....	135
<b>Figura 10-3:</b> Helado de Arazá.....	135
<b>Figura 11-3:</b> Juego de sabores .....	136
<b>Figura 12-3:</b> Chicha mimosa de yuca .....	136



<b>Figura 13-3:</b> Coctel de naranjilla con guayusa .....	137
<b>Figura 14-3:</b> Zapallo Vodkado.....	137
<b>Figura 15-3:</b> Ají nativo .....	138
<b>Figura 16-3:</b> Chimichurri con especias nativas.....	138
<b>Figura 17-3:</b> bande la de parroquia asunción.....	144
<b>Figura 17-3:</b> escuho de la parroquia Asunción .....	144
<b>Figura 19-3:</b> Arutham .....	149
<b>Figura 20-3:</b> Chaman .....	149
<b>Figura 21-3:</b> Sueños .....	149
<b>Figura 22-3:</b> Ritual del Ayahuasca .....	150
<b>Figura 23-3:</b> Ritual de la chonta .....	150
<b>Figura 24-3:</b> Washi inia .....	150
<b>Figura 25-3:</b> Boa.....	151
<b>Figura 26-3:</b> Tsunki nua.....	151
<b>Figura 27-3:</b> Ensalada .....	154
<b>Figura 28-3:</b> Crema de Puno.....	155
<b>Figura 29-3:</b> Rollo de caracha.....	155
<b>Figura 30-3:</b> Rollo de tilapia.....	156
<b>Figura 31-3:</b> Sous vide de guanta .....	157
<b>Figura 32-3:</b> Rollo de guatusa.....	157
<b>Figura 33-3:</b> Postre Helado frito .....	158
<b>Figura 34-3:</b> Postre Muffin .....	159
<b>Figura 35-3:</b> Postre Cheescake .....	160
<b>Figura 36-3:</b> Postre Helado .....	161
<b>Figura 37-3:</b> Postre Juego de sabores .....	161
<b>Figura 38-3:</b> Bebida Chicha.....	162
<b>Figura 39-3:</b> Bebida Coctel.....	163
<b>Figura 40-3:</b> Bebida Zapallo .....	163
<b>Figura 41-3:</b> Aderezos <b>Chimicurri</b> .....	164
<b>Figura 42-3:</b> Agar agar.....	169
<b>Figura 43-3:</b> Goma.....	169
<b>Figura 44-3:</b> Lecitina .....	170
<b>Figura 45-3:</b> Glucosa .....	170
<b>Figura 46-3:</b> citrato. ....	171

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-3.</b>	Platos típicos de la Parroquia Asunción .....	117
<b>Gráfico 2-3.</b>	Métodos de conservación de la Asunción .....	118
<b>Gráfico 3-3.</b>	Productos más consumidos en la parroquia Asunción .....	120
<b>Gráfico 4-3.</b>	Festividades de la parroquia Asunción.....	121
<b>Gráfico 5-3.</b>	Creencias que se mantienen en la etnia Shuar.....	123
<b>Gráfico 6-3.</b>	Leyendas de la etnia Shuar.....	124
<b>Gráfico 7-3.</b>	Mitos de la parroquia Asunción .....	125
<b>Gráfico 8-3.</b>	Utilización de utensilios de la etnia Shuar .....	126
<b>Gráfico 9-3.</b>	Influencia De los productos extranjeros ante Productos endémicos de la parroquia Asunción .....	127
<b>Gráfico 10-3.</b>	Productos oriundos de Asunción.....	129

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

**ANEXO A:** ENCUESTA

**ANEXO B:** ENTREVISTA

**ANEXO C :** ACTA DE COMPROMISO

**ANEXO D:** DOCUMENTO DE PERMISO

**ANEXO E:** TABLA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO

## RESUMEN

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo principal crear platos vanguardistas con productos oriundos de la Etnia Shuar de la Parroquia Asunción, se indagó en fuentes fiables la realidad gastronómica de la Parroquia Asunción. Se seleccionaron diferentes métodos y técnicas. Se realizó análisis estadístico descriptivo, se trabajó con una muestra de 364 habitantes entre 30 y 59 años se aplicó 61 encuestas y 14 entrevistas. Mediante entrevistas se recopiló información del patrimonio cultural inmaterial del lugar, a su vez se realizó encuestas para conocer que asume la población como patrimonio cultural, se destacó que la creencia religiosa de los habitantes es Arutham en el 39,4% de la localidad. Se conoce un Mito es el de Washinia. La Leyenda Boa lo conoce el 57% de los habitantes. En el ámbito culinario, la etnia shuar registra variada gastronomía en carnes, vegetales, mariscos, frutos, frutas, hiervas aromáticas y condimentos, se recopiló que el plato tradicional es caldo de guatusa en un 10,38%. El producto oriundo es armadillo ya que el 9,7% lo reconoce. La técnica que se utiliza en la etnia es la del salado en un 26.78%. Se elaboró recetas estándar con las cuales se planteó la elaboración de una revista digital en la cual se evidencio el patrimonio inmaterial con platos vanguardistas en base a los productos oriundos de la Etnia Shuar: Entrada: Ensalada silvestre con mayones, rollo de characha gratinadas en salsa bechamel, crema de puno con gallina criolla. Plato fuerte: rollo de guatusa al horno en salsa picante de maracuyá, sous vide de guanta a la parrilla, rollos de tilapia en salsa picante de arazá. Postre: helado frito de tagua, muffin de camote, cheescake de guayaba y maracuyá, helado de arazá, juego de sabores, Bebidas: chicha mimosa de yuca, coctel de naranjilla con guayusa, zapallo vodkado, Extras: ají nativo, chimichurri con especias nativas.

**Palabras clave:** <GASTRONOMÍA>, <COSTUMBRES GASTRONOMICAS>, <PRODUCTOS ORIUNDOS>, <ETNOGRAFÍA>, <IDENTIDAD CULTURAL>, <VANGUARDÍA>, <ETNIA SHUAER>, <PARROQUIA ASUNCIÓN>.

0611-DBRA-UTP-2022

0611-DBRA-UTP-2022



Firmado electrónicamente por:  
**RAFAEL INTY  
SALTO**



## SUMMARY

This research work main objective was to create avant-garde dishes with products from the Shuar Ethnic Group of the Asunción Parish, the gastronomic reality of Asunción Parish was investigated in reliable sources. Different methods and techniques were selected. Descriptive statistical analysis was carried out, working with a sample of 364 inhabitants between 30 and 59 years old, 61 surveys and 14 interviews were applied. Through interviews, information was collected on the intangible cultural heritage of the place, in turn, surveys were carried out to find what the population assumes as cultural heritage, it was highlighted that the religious belief of the inhabitants is Arutham in 39,4% of the locality. A myth known is that of Washi inia. The Boa Legend is known by 57% of the inhabitants. In the culinary field, the Shuar ethnic group registers varied gastronomy in meats, vegetables, seafood, fruits, aromatic herbs and condiments, it was collected that the traditional dish is guatusa broth in 10,38%. The native product is armadillo since 9,7% recognize it. The technique used in the ethnic group is that of salting in 26,78%. Standard recipes were elaborated with which the elaboration of a digital magazine was proposed in which the intangible heritage was evidenced with avant-garde dishes based on the products of the Shuar Ethnic Group: Entrance: Wild salad with mayonnaise, characha roll au gratin in sauce bechamel, puno cream with Creole chicken. Main course: baked guatusa roll in spicy passion fruit sauce, grilled guanta sous vide, tilapia rolls in spicy arazá sauce. Dessert: fried tagua ice cream, sweet potato muffin, guava and passion fruit cheesecake, arazá ice cream, set of flavors, Drinks: yucca mimosa chicha, naranjilla cocktail with guayusa, vodka squash, Extras: native chili, chimichurri with native spices .

**Keywords:** <GASTRONOMY>, <GASTRONOMIC CUSTOMS>, <ORIGINAL PRODUCTS>, <ETHNOGRAPHY>, <CULTURAL IDENTITY>, <VANGUARDÍA>, <SHUAR ETHNIC GROUP>, <PARISH ASUNCIÓN>.

**María Yadira Cárdenas Moyano**

C.I.: 0603368796

## INTRODUCCIÓN

La lucha por demostrar las diferentes culturas gastronómicas se lleva a cabo a nivel nacional e internacional y obviamente los ecuatorianos no son la excepción. Ecuador es un país pluricultural, afortunado en su diversidad cultural, flora, fauna, y sobre todo en su gastronomía, por ello cabe destacar que la gastronómicamente hablando Ecuador es diverso ya que cuenta con cuatro regiones distintas las cuales contienen preparaciones similares, pero a la vez hay un producto, un método o una técnica que lo identifica como de la zona, y logra que pertenezca a cierta región.

Los ecuatorianos tienen ilusión de que su gastronomía pueda trascender fronteras, para lograr esto toca empezar a experimentar, arriesgar, para que los productos oriundos tengan la dicha de ser difundidos y aceptados primeramente en el país y así lograr una difusión a nivel nacional y por qué no una internacional. “El descubrimiento de un nuevo plato es de más provecho para la humanidad que el descubrimiento de una estrella. *“Jean Anthelme Brillat-Savarin.*

En esta investigación nos enfocaremos en la provincia de Morona Santiago cantón Sucúa, Parroquia Asunción, la cual es bastante aceptada turísticamente, ya que tiene lugares asombrosos que llaman a ser visitados, como las cascadas en Kintia Panki, las Taguas, Yawi, etc.

Pueden lograr mostrar su identidad cultural y con ello la tradición de su gastronomía. Tienen claro que los ecuatorianos respetan las tradiciones y la diversidad cultural, pero también deben tomar en cuenta que como el mundo avanza la gastronomía del país debe prosperar para que sea participe junto con las grandes potencias mundiales gastronómicas de alta cocina.

Es un gran reto tratar que la gastronomía de un país trascienda fronteras con la mentalidad establecida de hoy, puesto que cada región es un mundo diferente que llama a ser visitado, pero no difundido a que nos referimos con esto que las diferentes culturas llaman la atención, pero no son reconocidas ni aceptas dentro de sus comunidades, por sus propios creadores ya que carecen de emplatados que llamen la atención además de que son celosos con el hecho de compartir sus conocimientos y la mayoría de ellos se avergüenza de sus productos oriundos.

Con la presente investigación se buscará que la gastronomía de la etnia shuar de la Parroquia Asunción, se fusione con la cocina de vanguardia para así dar un mejor enfoque, tratando de que la aceptabilidad de sus emplatados sea creativa y sobre todo llame la atención.

Cada región nos invita con su novedad gastronómica, demuestra que sus platos típicos pueden tener una aceptabilidad para ser presentados a países extranjeros y con ello dar a conocer el orgullo de pertenecer a un país con tanta diversidad, es de ahí de donde viene la idea de crear platos vanguardistas con productos endémicos de la zona, para demostrar que las provincias tienen identidad cultural y que la región amazónica no es la excepción, por ello esta investigación reflejara, los productos que existen en la zona y cuáles son los que más consumen en la Etnia Shuar.

Para esta investigación se tomara como referencia a “Carlina Sánchez” , ganadora de una estrella Michelin , esta chef brinda pautas sobre la internacionalidad con su cocina fusión, es un claro ejemplo de lo que se espera lograr con la experimentación gastronómica en este caso de la etnia Shuar con platos vanguardistas con productos oriundos, es por ello que se propone el hecho de crear una revista digital combinada y fusionada con la cocina de vanguardia donde los protagonistas sean los productos endémicos de la Parroquia Asunción, mostrando que nuestro Ecuador pluricultural puede tener grandes preparaciones gastronómicas de alta cocina, en cualquiera de sus regiones.

“Sucúa es el paraíso de la amazonia ecuatoriana” y con ello nos podemos hacer a la idea de que grandes cosas pueden existir en cualquiera de sus parroquia además de que se da una gran importancia turística a sus ríos, cascadas, pero sobre todo a su gastronomía es por ello que con esta investigación se dará a conocer que los productos de este cantón son novedosos y al mismo tiempo pueden lograr captar la atención por su delicioso sabor y presentación, claro que con este proyecto nos enfocaremos más a la presentación gourmet pero no dejaremos de lado la esencia ancestral que representan la etnia de la parroquia Asunción.

Esta investigación se conocerá más de los productos oriundo de la etnia Shuar de la Parroquia Asunción a de más de ello se realizará una revista gastronómica en la que se experimentará con distintos productos y se elegirá los que más representen a la Etnia y estos se reflejaran en fotografías.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GERERAL**

Crear platos vanguardistas mediante el estudio de la cultura gastronómica de la etnia shuar para realización de una revista digital donde se expongan los resultados de la parroquia Asunción, Sucúa Morona Santiago.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Constatar información de la cultura gastronómica a través de las referencias bibliográficas para la obtención de datos confiable de la etnia shuar de la parroquia Asunción, Sucúa Morona Santiago.
- Seleccionar los productos, costumbres, creencias, mitos, leyendas, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas con la finalidad de tener conocimiento de la gastronomía de la etnia shuar de la parroquia Asunción.
- Elaborar recetas estándar, aplicando técnicas vanguardistas a los productos oriundos de la etnia shuar para la realización de platos culinarios al estilo gourmet.
- Realizar una revista digital que exponga los resultados de la investigación, a través de la socialización de la misma, para su publicación en la página oficial del Gad parroquial de Asunción, cantón Sucúa, Morona Santiago.



# CAPÍTULO I

## 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

### 1.1. Proyecto de investigación

Un proyecto de investigación es un procedimiento científico destinado para recabar información y formular hipótesis sobre un determinado fenómeno social o científico. Como primer paso, se debe realizar el planteamiento del problema, con la formulación del fenómeno que se investigará (Pérez Porto & Garday, 2008).

En la siguiente etapa, es necesario establecer los objetivos, es decir, estipular qué se pretende conocer con la investigación. Después llega el turno de la hipótesis, que se formula como teoría a comprobarse durante el proyecto de investigación. El investigador debe incluir la justificación, que consiste en indicar las razones para el estudio del problema (Pérez Porto & Garday, 2008).

### 1.2. Marco teórico, trabajo de campo y redacción final

El marco teórico y de referencia en un proyecto de investigación supone la inclusión de citas y ejemplos de otras investigaciones. Funciona como una referencia general del tema a tratar, con datos que permiten entenderlo con mayor facilidad (Pérez Porto & Garday, 2008).

Una vez llegado el momento del trabajo de campo, comienzan a obtenerse los datos cuantitativos y cualitativos del tema. Podría decirse que éste es el momento principal de la investigación, donde se realizan los experimentos, las pruebas o las entrevistas necesarias para la obtención de la información (Pérez Porto & Garday, 2008).

Finalmente llega el turno de la estructuración del trabajo y su redacción final. De este modo, la investigación puede ser presentada en diversos capítulos, con la introducción y una conclusión, entre otros segmentos (Pérez Porto & Garday, 2008).

### 1.3. Diversos pasos en un proyecto de investigación

Cabe destacar que todo proyecto de investigación consta de un plan de trabajo o de actividades, donde se prevé la duración del proceso investigativo. De esta manera, el investigador trabaja de

acuerdo a un cronograma que debe respetar y cumplir. El mismo debe componerse de una serie de pasos, los cuales son (Pérez Porto & Garday, 2008).

- Selección del tema: escoger detenidamente sobre qué se va a trabajar y de qué forma se encarará la problemática (Pérez Porto & Garday, 2008).
- Identificación de un problema: detectar aquellos aspectos que no funcionan dentro del área temática que sea necesario investigar y comprender (Pérez Porto & Garday, 2008).
- Formulación del anteproyecto: realizar un borrador con las ideas básicas de las investigaciones para poder seguir los pasos y realizar las preguntas pertinentes en cada uno de ellos, para abordar a una respuesta que responda a lo que se planteó en la hipótesis (Pérez Porto & Garday, 2008).
- Elaboración del proyecto: redactar un texto científico extenso y minucioso donde se plasme toda la presentación del problema y su posterior resolución (Pérez Porto & Garday, 2008).

#### **1.4. Patrimonio**

Patrimonio es el conjunto dinámico, integrador y representativo de bienes y prácticas sociales, creadas, mantenidas, transmitidas y reconocidas por las personas, comunidades, comunas, pueblos y nacionalidades, colectivos y organizaciones culturales (Patrimonio M. d., 2021).

En general se define al patrimonio, como lo que se hereda de los padres y de la naturaleza, y lo que queremos heredar a nuestros hijos y a las generaciones futuras. El término patrimonio viene del latín *patrimonium*, palabra utilizada por los romanos para referirse a la herencia material que los padres legaban a sus hijos (Delgado, 2021).

En la lengua española, se entiende por patrimonio, al conjunto de bienes pertenecientes a una persona natural o jurídica, o afectos a un fin, susceptibles de estimación económica. Otra acepción plantea que es el conjunto de bienes que caracterizan la creatividad de un pueblo y que distinguen a las sociedades y grupos sociales unos de otros, dándoles su sentido de identidad (Delgado, 2021).

### **1.4.1. Patrimonio cultural**



**Figura 1-1:** Patrimonio Quito

**Fuente:** (Ecuavisa, 2018)

La Unesco define el patrimonio cultural como: El conjunto de bienes que caracterizan la creatividad de un pueblo y que distinguen a las sociedades y grupos sociales unos de otros, dándoles su sentido de identidad, sean estos heredados o de producción reciente (Unesco, 2021).

El patrimonio cultural en su más amplio sentido es a la vez un producto y un proceso que suministra a las sociedades un caudal de recursos que se heredan del pasado, se crean en el presente y se transmiten a las generaciones futuras para su beneficio ( Quartz , 2014).

los monumentos: obras arquitectónicas, de escultura o de pintura monumentales, elementos o estructuras de carácter arqueológico, inscripciones, cavernas y grupos de elementos, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista de la historia, del arte o de la ciencia ( Quartz , 2014).

los conjuntos: grupos de construcciones, aisladas o reunidas, cuya arquitectura, unidad e integración en el paisaje les dé un valor universal excepcional desde el punto de vista de la historia, del arte o de la ciencia ( Quartz , 2014).

los lugares: obras del hombre u obras conjuntas del hombre y la naturaleza, así como las zonas, incluidos los lugares arqueológicos, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista histórico, estético, etnológico o antropológico. A los efectos de construir el indicador de los IUCD, los elementos del patrimonio cultural considerados deberán haber sido reconocidos como provistos de valor universal y/o nacional excepcional y estar inscritos en listas o registros internacionales y/o nacionales del patrimonio cultural ( Quartz , 2014).

Son muchos los factores que entran en juego en el fomento de la sostenibilidad del patrimonio. Este indicador central se centra en algunos de esos factores, vinculados a la acción pública. Propone un marco multidimensional que analiza diferentes tipos de compromisos públicos, esfuerzos y resultados dirigidos a la protección, la salvaguardia y la valorización del patrimonio. El marco se sintetiza en un indicador compuesto que ofrece una primera aproximación de la

gestión y el uso sostenibles del patrimonio a nivel nacional, y del grado en que se encuentra un equilibrio adecuado entre aprovechar hoy el legado del pasado y preservar y potenciar esa “riqueza frágil” para las generaciones futuras ( Quartz , 2014).

Se exploran tres componentes interrelacionados: En primer lugar, el componente “Registros e Inscripciones” ofrece una aproximación al grado en que los recursos patrimoniales de un país se reconocen como valiosos y merecedores de protección oficial para su salvaguardia ( Quartz , 2014).

Partiendo de la premisa de que las listas e inventarios del patrimonio cultural se establecen “con miras a la conservación y la salvaguardia”, registrar e inventariar no son ejercicios abstractos, sino acciones instrumentales necesarias que dan una medida del grado de voluntad política en la materia. Así, el nivel de compromiso en la elaboración de registros e inscripciones, incluida su actualización periódica, ofrece una buena indicación estructural del grado de prioridad que se concede al patrimonio ( Quartz , 2014).

En segundo lugar, el componente “Protección, Salvaguardia y Gestión” pone de relieve la medida en que las autoridades públicas aseguran la conservación, la valorización y la gestión sostenible del patrimonio; la imprescindible formación y fortalecimiento de capacidades de los principales interesados; y la participación activa de las comunidades concernidas. En efecto, para que la voluntad y la intención públicas de cuidar del patrimonio – reflejadas en los registros e inscripciones – se traduzcan en protección, salvaguardia y valorización genuinas será necesario que se aprueben y apliquen políticas y medidas concretas ( Quartz , 2014).

En tercer lugar, el componente “Transmisión y Movilización de Apoyos” observa los esfuerzos desplegados a fin de sensibilizar a las comunidades y ciudadanos y acrecentar su conocimiento sobre el valor y el sentido del patrimonio. Atiende también a las inversiones continuadas en promoción del patrimonio con la implicación del sector privado y de la sociedad civil, de manera que el mensaje de su valor e importancia se transmita a las generaciones futuras ( Quartz , 2014).

**Tabla 1-1. Patrimonio cultural**

<b>Patrimonio natural</b>
En el caso del patrimonio natural, el artículo 404 de la Constitución lo define como el conjunto de “formaciones físicas, biológicas y geológicas cuyo valor desde el punto de vista ambiental, científico, cultural o paisajístico exige su protección, conservación, recuperación y promoción”.
Es el conjunto de elementos naturales con valor excepcional desde el punto de vista de la ciencia, la conservación y/o de la belleza natural; es el hábitat de especies animales y vegetales fuente de vida y recursos para la humanidad.

<p>Formaciones físicas y biológicas como glaciares, islas, cuevas, bosques, montañas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitat de especies animales y vegetales en peligro de extinción como arrecifes coralinos, bosques tropicales, humedales, etc.</li> <li>• Zonas naturales estrictamente delimitadas, como parques nacionales.</li> </ul> <p>La UNESCO contempla asimismo los “paisajes culturales “. Se trata de paisajes representativos de la fusión armoniosa entre la naturaleza y el hombre. Son el resultado de una larga relación entre las poblaciones y su medio y dan testimonio de la creatividad humana.</p> <p>los monumentos naturales constituidos por formaciones físicas y biológicas o por grupos de esas formaciones que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista estético o científico;</p> <p>las formaciones geológicas y fisiográficas y las zonas estrictamente delimitadas que constituyan el hábitat de especies animales y vegetales amenazadas, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista de la ciencia o de la conservación;</p> <p>los lugares naturales o las zonas naturales estrictamente delimitadas, que tengan un valor universal excepcional desde el punto de vista de la ciencia, de la conservación o de la belleza natural.</p>
<p><b>Patrimonio material</b></p>
<p>Patrimonio Cultural Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monumentos: bien sean edificios (casas, palacios, fortificaciones, lugares de culto, antiguas fábricas) o esculturas, pinturas rupestres, sitios arqueológicos, etc.</li> <li>• Conjuntos como ciudades, poblados, barrios.</li> <li>• Obras elaboradas únicamente por el hombre u obras conjuntas del hombre y la naturaleza, como paisajes urbanos, rurales</li> </ul>
<p><b>Patrimonio inmaterial</b></p>
<p>El patrimonio inmaterial o intangible, está ligado a la memoria y a la herencia en la medida en que su vigencia y representatividad genera procesos de identidad y de pertenencia en la comunidad. En este sentido, está conformado por las manifestaciones y expresiones cuyos saberes, conocimientos, técnicas y prácticas han sido transmitidos de generación en generación, recreados constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia.</p> <p>Son el conjunto de manifestaciones culturales, tradiciones que se transmiten de generación en generación. Forman parte del patrimonio inmaterial las lenguas, los relatos y cuentos populares, la música y la danza, las artes marciales, las fiestas, las artes culinarias, la artesanía.</p>
<p><b>Los Ámbito del inmaterial</b></p>
<p>a. tradiciones y expresiones orales, incluido el idioma como vehículo del patrimonio cultural inmaterial.</p> <p>b. artes del espectáculo.</p> <p>c. usos sociales, rituales y actos festivos.</p> <p>d. conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo.</p> <p>e. técnicas artesanales tradicionales.</p>
<p><b>Tradiciones y expresiones orales</b></p>
<p>Es la transmisión, de generación en generación, del conocimiento y del saber de las diversas sociedades y grupos, información que tiene relación directa con relatos de hechos históricos, acontecimientos mitológicos y expresiones del sentir popular. Se incorporan aquí todas las expresiones de la mitología, las leyendas, los cuentos, coplas, amorfinos, plegarias, expresiones de toponimia, narraciones de la historia local, así como también las lenguas y dialectos.</p>
<p><b>Artes del espectáculo</b></p>

<p>Categoría referente a las manifestaciones propias de un pueblo que tienen que ver con la creatividad, que se han ido transmitiendo de generación en generación y que han ido evolucionando y adquiriendo nuevos significados con el pasar del tiempo. Aquí se incluyen la puesta en escena de expresiones de música, teatro, plástica, danza, literatura, juegos y otras.</p>
<p><b>Usos sociales, rituales y actos festivos</b></p> <p>Actividades que estructuran la vida de las comunidades y grupos sociales reafirmando su identidad; en espacios públicos o privados, en contextos sagrados o profanos, en el área rural o urbana y que pueden estar asociadas al ciclo vital de los individuos y grupos, al calendario agrícola o estacional y otros sistemas espaciales y temporales, como fiestas o ceremonias religiosas, festividades, fiestas cívicas, ritos especiales o representaciones escénicas populares.</p>
<p><b>Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo</b></p> <p>Es el conjunto de conocimientos, técnicas, competencias, prácticas y representaciones desarrolladas y perpetuadas por las comunidades en la interacción con su entorno natural y que se transmiten de generación en generación. Entre ellos están los conocimientos sobre alimentos y cocina (gastronomía), medicina tradicional, geografía sagrada o sitios sagrados, toponimia, agrobiodiversidad y astronomía.</p>
<p><b>Técnicas artesanales y tradicionales</b></p> <p>Conjunto de actividades productoras, de carácter esencialmente manual, realizadas por un solo individuo o una unidad familiar, transmitidas por tradición de padres a hijos y cuyos productos, generalmente de carácter anónimo, están destinadas a la cobertura de necesidades concretas. Es el caso de la producción de artesanías.</p>

**Fuente 1:** <http://www.amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2017/04/libro-introduccion-al-patrimonio-cultural.compressed-ilovepdf-compressed.pdf>

**Elaborado por:** Procel Katherin

#### **1.4.2. Patrimonio cultural alimentario**

**Tabla 2-1.** Patrimonio cultural alimentario

<p><b>Salva guardias</b></p> <p>“Protección, Salvaguardia y Gestión” comprende las políticas, medidas, facilidades, creación de capacidades y actividades comunitarias concretas asociadas a la protección, la conservación y la gestión del patrimonio a nivel nacional. Su peso en el indicador final es el 40% del valor total. Se divide en tres subcomponentes:</p> <p>a. “Conservación y valorización” (ponderación: 33% del total del componente), que cubre la aprobación de legislación específica y medidas concretas, el establecimiento de infraestructuras y la disponibilidad de presupuestos destinados a salvaguardar, proteger y potenciar los activos patrimoniales y asegurar el marco de gestión necesario para asegurar y hacer posible el desarrollo sostenible;</p> <p>b. “Creación de capacidades y conocimientos” (ponderación: 33% del total del componente), que cubre la existencia de facilidades de formación y programas de creación de capacidades dirigidos a reforzar las capacidades nacionales para conservación, salvaguardia, gestión y</p>
---

promoción del patrimonio en los niveles profesional e institucional de gestores del patrimonio, representantes gubernamentales, etc.;

c. “Participación comunitaria” (ponderación: 33% del total del componente), que evalúa los esfuerzos desarrollados para implicar a las comunidades locales y la población autóctona en la adopción de decisiones y la gestión relacionadas con el patrimonio.

### **Salvaguardia del patrimonio inmaterial en el plano nacional**

La salvaguardia es el conjunto de acciones o medidas tomadas desde las comunidades o grupos portadores encaminadas a garantizar la continuidad y vigencia del patrimonio inmaterial propendiendo a que sea practicado por las generaciones sucesivas. Estas medidas procurarán evitar la descontextualización de las manifestaciones; el menoscabo de las comunidades, grupos o individuos y evitar toda forma de discriminación, uso indebido o apropiación de los conocimientos.

**Fuente 2:** <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>

**Elaborado por:** Procel Katherin 1

#### ***1.4.3. Patrimonio alimentario del Ecuador***

Patrimonio Alimentario, el cual busca revalorizar la gastronomía ecuatoriana a nivel local y promocionarlo a escala internacional. De esta manera, garantizará la salvaguarda de la diversidad de productos, conocimientos, técnicas y recetas que constituyen parte fundamental del patrimonio cultural de los ecuatorianos. El sistema alimentario está ligado al resto de sistemas -económico, político, familiar y cultural-, pues lo patrimonial lo entendemos como la herencia cultural y natural que trae consigo cada alimento y cada plato que consumimos (Solarte, 2010).

Una de las principales estrategias de acción del Ministerio de Cultura y Patrimonio ha sido la investigación, como parte fundamental para el conocimiento y puesta en valor de lo que somos y lo que tenemos. Es por eso que dentro del Proyecto de Patrimonio Alimentario se han realizado algunas investigaciones con fines académicos, informativos y nutricionales, pues el programa busca también contribuir a generar una vida sana para todos los ecuatorianos y ecuatorianas en función de construir la sociedad del Buen Vivir (Solarte, 2010).

Todo alimento preparado que contiene importancia simbólica, cultural e identitaria para un país, ciudad o comunidad se considera Patrimonio Cultural Alimentario. Se trata de comidas, muchas veces catalogadas como platos típicos, que tienen una historia tras sus ingredientes, El Patrimonio Alimentario fortalece las identidades comunitarias Presentación La gastronomía

ecuatoriana, un patrimonio cultural emblemático recetas y formas de preparar. Al hablar de Patrimonio Alimentario no solo se hace relación con la elaboración de platos o bebidas tradicionales, sino también, con los productos que se utilizan como ingredientes; por ello, se habla de Patrimonio Natural y Cultural Alimentario (Solarte, 2010).

El Patrimonio Natural Alimentario se refiere a los productos nativos con los que se prepara la comida, por ejemplo, la quinua, el maíz, el mortiño. La preparación, el conocimiento, las técnicas y la tradición -transmitidos de generación en generación- para elaborar un plato, a más del plato en sí, se consideran Patrimonio Cultural Alimentario (Solarte, 2010).

**Tabla 3-1. Patrimonio Alimentario del Ecuador**

<b>Cultura</b>
Cultura se refiere al conjunto de bienes materiales y espirituales de un grupo social transmitido de generación en generación a fin de orientar las prácticas individuales y colectivas. Incluye lengua, procesos, modos de vida, costumbres, tradiciones, hábitos, valores, patrones, herramientas y conocimiento (Imaginario, 2019).
<b>Identidad cultural</b>
conjunto de peculiaridades propias de una cultura o grupo que permiten a los individuos identificarse como miembros de este grupo, pero también diferenciarse de otros grupos culturales. La identidad cultural comprende aspectos tan diversos como la lengua, el sistema de valores y creencias, las tradiciones, los ritos, las costumbres o los comportamientos de una comunidad (Gevara, 2021).
<b>Tradiciones</b>
Tradición es una palabra procedente del vocablo latín tradición, y éste a su vez del verbo tardeare, que significa entregar o transmitir. La tradición es la transmisión de costumbres, comportamientos, recuerdos, símbolos, creencias, leyendas, para las personas de una comunidad, y lo que es transmitido se convierte en parte de la cultura (Aries, 2021).
<b>Fiestas y celebraciones</b>
Una fiesta es un evento destinado a celebrar algún acontecimiento importante, casi siempre con alegría, júbilo o regocijo, algunas, incluso, son hechas sin ningún suceso de fondo y tienen como único objetivo la diversión y entretenimiento de los empleados. La palabra deriva del latín festa, además de las fiestas hechas con fines de celebración y entretenimiento, se les llama también fiestas a aquellos días en los que se recuerda algún suceso histórico importante en la vida de algún país o región, y en el que casi siempre se suspenden actividades y dejan de trabajar los servidores públicos (Cristian, 2020).
<b>Costumbres</b>
La palabra costumbre deriva del latín consuetudo, que ya era usada en el derecho romano, y deriva del verbo que significa "tomar globalmente el hábito o la práctica de algo", entre los sinónimos de costumbre se puede encontrar: hábito, tradición, rutina, usanza. Costumbre se traduce al inglés como habit y custom cuando se refiere a una tradición (Costumbre, 2021).



<b>Ritos</b>
Conjunto de reglas establecidas para el culto y ceremonias religiosas. Aparecen en toda clase de religiones y desde los orígenes más remotos, casi siempre con gran aparato y solemnidad. Los ritos han sido diversamente clasificados; los más destacados son los de participación, como la plegaria, el sacrificio y la consagración, y los de propiciación con que se expían las culpas (Editorial, 2019).
<b>Mitos</b>
Un mito es una narración maravillosa protagonizada por dioses, héroes o personajes fantásticos, ubicada fuera del tiempo histórico, que explica o da sentido a determinados hechos o fenómenos. La palabra, como tal, proviene del griego μῦθος (mythos) (Coelho, 2021). Los mitos, en este sentido, forman parte del sistema de creencias de un pueblo o cultura. Considerados en conjunto, los mitos conforman una mitología. La mitología, como tal, es la que sustenta la cosmovisión de una cultura, es decir, el conjunto de relatos y creencias con los cuales un pueblo se ha explicado tradicionalmente a sí mismo el origen y razón de ser de todo lo que lo rodea (Coelho, 2021).
<b>Leyendas</b>
Una leyenda es un relato que se transmite por tradición oral, el cual combina elementos reales con elementos imaginarios o maravillosos, enmarcados en un contexto geográfico e histórico concreto, las leyendas están íntimamente relacionadas con la cultura y tradiciones locales, de allí que suelen incluir elementos afines a una comunidad o localidad en particular. Esto hace que sean aceptadas como historias verdícas, ya que el personaje, momento histórico o lugar mencionado en la leyenda es conocido por todos (Vicente, 2021).

Fuente 5: (Imaginario, 2019) (Cristian, 2020) (Costumbre, 2021) (Aries, 2021) (Editorial, 2019) (Coelho, 2021) (Vicente, 2021).

Elaborado por: Procel Katherin

## 1.5. Gastronomía

La gastronomía es la disciplina que estudia la relación entre la cultura y la comida durante un período de tiempo determinado. El término nace de la unión de dos palabras griegas: *gastros* (estómago) y *nomos* (conocimiento). En un sentido estricto, su objeto es el arte culinario, la relación entre preparar, servir y consumir comida (Choice, 2020).

La gastronomía, al igual que algunas ciencias y disciplinas, tiene una definición nominal o etimológica que, por su ambigüedad, poco dice de su objeto de estudio o de sus alcances y limitaciones (Choice, 2020).

Conocimiento razonado del arte de producir, crear, transformar, evolucionar, preservar y salvaguardar las actividades, el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del Patrimonio Gastronómico Mundial Cultural, Natural, Inmaterial, Mixto y todo lo que respecta al sistema alimenticio de la humanidad (Montecinos, 2018).

Personas que durante sus viajes y estancias realizan actividades fundamentadas en el patrimonio cultural gastronómico material e inmaterial en lugares diferentes a los de su entorno habitual, por un periodo de tiempo consecutivo inferior a un año con el principal fin de consumir y disfrutar productos, servicios, experiencias e inspiraciones gastronómicas de manera prioritaria y complementaria (Montecinos, 2018).

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

### ***1.5.1. Historia de la gastronomía***

La caza es la más antigua de las actividades humanas y se originó antes del cultivo de la tierra. Parece absolutamente comprobado que el hombre aprendió a cazar luego de siglos de recolectar frutos, raíces, hojas y tallos. Esta nueva actividad le permitió subsistir durante largos períodos de enfriamiento y, gracias a ella, dejó de ser un simple recolector en las épocas que había muy poco que cosechar y abundaba la fauna. Durante el Paleolítico Superior, además de la caza, también se practicó la pesca. Para ello, se usó el arco y la flecha, primer mecanismo compuesto ideado por el ser humano, y luego se utilizaron anzuelos e, incluso, arpones (Del Pozo, 2021).

La cocina egipcia Lo que se conoce de su vida cotidiana nos hace suponer que el egipcio medio se alimentaba de pan, legumbres, cerveza y cebollas. En los períodos de hambruna, la alimentación se restringía a lo mínimo indispensable para la supervivencia. No obstante, Egipto era riquísimo en producción agrícola, convirtiéndose en la primera gran potencia económica de la Historia. Igualmente, los egipcios fueron los primeros en domesticar los animales de manera sistemática, no solo para el trabajo, sino también para la alimentación (Del Pozo, 2021).

La cocina griega Para Occidente, Grecia ha sido la principal fuente de inspiración en el arte culinario, como en tantas otras manifestaciones artísticas. Los griegos fueron los primeros que conocieron el valor de los condimentos tal como los usamos hoy, así como el uso moderado de los aromas. Además, perfeccionaron el proceso de elaboración del pan. Ante la escasez del agua de ríos y lagos, aprovechaban la abundancia del mar y sus productos vivos. En aquellos días, el

pescado de río era más apreciado que el de mar, ya que este era alimento de los marineros. (Del Pozo, 2021).

La cocina romana Procesos Culinarios 5 Los romanos habían sido sobrios durante toda la época republicana, hasta que tuvieron contacto con los griegos y los pueblos de oriente a través de las guerras de conquista. Aprendieron de Grecia que existía un arte culinario el «ars magirica» como lo llamaron, ya que cocinero en griego es «magiros», más descubrieron también que era muy costoso atraer a los cocineros helenos. Para entonces, los cocineros en Roma eran considerados como los esclavos menos apreciados (Del Pozo, 2021).

La cocina en la Edad Media Con la caída del Imperio Romano se deja de lado la cocina romana, la cual sólo fue conservada parcialmente en los conventos. Entonces, la olla se convierte en el símbolo de la cocina medieval, caracterizada por las carnes hervidas. Recién en el siglo XIII, se usan nuevamente los hornos y se preparan guisos (Del Pozo, 2021).

En los grandes banquetes medievales, se demostraba el salvajismo y la barbarie, así como el poderío y la riqueza. En estos, se presentaban grandes charolas de plata con animales asados vacas, cerdos, jabalíes y guarniciones de otros animales mezcla de perdices, gansos, peces, anguilas, etc. Solía darse prioridad a la cantidad sobre la calidad, mientras que Procesos Culinarios 6 músicos, trovadores y bailarines entretenían a los comensales. Desde la obra de Apicio hasta el siglo XIV, no se tiene noticia de la existencia de libros de cocina; únicamente se conocen relatos sobre estos grandes banquetes, escritos en Francia, Italia y España (Del Pozo, 2021).

Los años 60: la nouvelle cuisine (Del Pozo, 2021).

La historia de la cocina francesa ha conocido múltiples etapas, sufriendo transformaciones de la mano con los cambios sociales, como el importante elemento cultural que es. La nouvelle cuisine es una de las más importantes, ya que representa un gran cambio en la apreciación de la cocina. Por ejemplo, aunque la idea en sí es bastante antigua, es en este momento en que la categoría de cocinero empieza a cambiar radicalmente a nivel social (Del Pozo, 2021).

En un principio, la cocina fue puramente una labor mecánica. Con el correr del tiempo, se ha enriquecido la variedad de ingredientes, se han sustituido algunos de ellos y mejorado su elaboración. Algunas de estas incorporaciones han pasado con éxito el examen del tiempo y han llegado hasta nosotros, mientras que otras se han perdido. No obstante, queda el consuelo de asumir que se han olvidado, lo cual sugiere que, verdaderamente, no eran tan buenas, como evidencia el hecho de que el subconsciente popular las haya rechazado (Del Pozo, 2021).

### ***1.5.2. Gastronomía del Ecuador***

Ecuador está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX. Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía aplicada a toda clase de platillos e ingredientes (Ruíz, 2021).

Las costumbres alimenticias, entre otras, de nuestros ancestros indígenas se vieron cambiadas, por un lado, a raíz de la empresa conquistadora con la presencia de andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la Iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno, por nombrar sólo un producto y por el otro con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras (Ruíz, 2021).

La variación en los platos y las influencias en las mesas ecuatorianas depende de la zona de donde provenga, así como de los recursos naturales que dispongan, éstos pueden ser abundantes o pobres en una región, así mismo los climas múltiples o los desarrollos sociales desiguales pueden repercutir en el crecimiento de una cocina propia y marcar la diferencia (Ruíz, 2021).

La gastronomía del Ecuador se caracteriza por su variada forma de preparar comidas y bebidas. Dentro del país podemos encontrar 4 principales regiones: costa, sierra, oriente y región insular (Galápagos) con sus respectivas costumbres y tradiciones (Ruíz, 2021).

La cocina ecuatoriana está influenciada por las culturas autóctonas y los pueblos que conquistaron sus territorios. Ecuador fue invadido en dos ocasiones por diferentes pueblos: el primero fue el pueblo inca; el segundo fue la cultura española. Esto marcó para siempre la dieta de los habitantes del país quienes, de pasar a ser cazadores y recolectores, pasaron a ser agricultores y ganaderos (Asoguez, 2018).

Así también fueron influenciados por las culturas de los países vecinos, por lo que no es de extrañar que algunos platillos sean similares al de los demás países latinoamericanos. Aun así, estas comidas varían de acuerdo a las regiones que conforman el Ecuador que se formaron, de manera natural, de acuerdo a sus características naturales (Asoguez, 2018).

Por un lado, está el océano Pacífico, donde se sitúan las islas Galápagos. En la costa del pacífico se encuentra la región costeña que se extiende desde el golfo de Guayaquil hasta la frontera con Colombia. En el centro de Ecuador se sitúa la cordillera de los Andes, que cruza el país en su totalidad y conforma la región sierra. Y al este se encuentra la región amazónica u oriente, que representa el 48% del territorio ecuatoriano y limita con Perú y Colombia (Asoguez, 2018).

Al limitar con el mar, la región costeña se caracteriza por sus platillos cuya base es el pescado, entre ellos la trucha, la corvina y la tilapia. También abundan el consumo de mariscos y langostas. Entre los platillos típicos de esta región se encuentran el ceviche, arroz con menestra y arroz marinero (Asoguez, 2018).

En cuanto a la región de la sierra, que se extiende de norte a sur del país, se pueden encontrar comidas cuyos ingredientes provienen de los cultivos de los valles de la sierra. Aquí también se puede consumir el ceviche, solo que de chochos. Y entre los platillos principales de la región están el cuy asado, el yahuarlocro y el motepillo (Asoguez, 2018).

En la región amazónica u oeste de Ecuador también se puede encontrar el ceviche, pero ésta se prepara a base de hongos y palmito. La gastronomía amazónica se caracteriza por sus productos exóticos propios de la selva, entre las que podemos encontrar peces del río y carne de animales salvajes (como el armadillo). Entre sus platillos típicos están el pincho de chontacuro y el ayampaco (Asoguez, 2018).

El chontacuro es un insecto de gran tamaño de color rojizo. En la región amazónica se la consume junto con la yuca, insertándolo en una varilla de madera y asándolo a las brasas. El ayampaco, por su parte, se prepara con cebolla, especias y cualquier tipo de carne envueltos en una hoja de bijao. Originalmente los nativos añadían al ayampaco otros ingredientes como el palmito y el pescado. Con la llegada de los españoles, se comenzó a añadir carne vacuna, cerdo, pollo, queso, entre otros ingredientes (Asoguez, 2018).

### ***1.5.3. Gastronomía tradicional del Ecuador***

La gastronomía del Ecuador se caracteriza por su variada forma de preparar comidas y bebidas. Dentro del país podemos encontrar 4 principales regiones: costa, sierra, oriente y región insular (Galápagos) con sus respectivas costumbres y tradiciones. Dentro de la “comida típica” podemos encontrar; arroz, huevo, papas, aguacate, carne de res o de cerdo. Debido a que el Ecuador consta con una amplia línea costera, los productos marinos son abundantes (Noren, 2021).

Entre la comida ecuatoriana se encuentran platos más reconocidos, se encuentra, el ceviche, el bollo, la fanesca, el sancocho de pescado etc. Por otro lado, la zona tropical del Ecuador es muy rica en sus distintas variedades de frutas: naranjilla, guanabana, granadilla, pitahaya etc. Todos estos productos son distribuidos entre las distintas regiones, es por eso que los mejores platos se encuentran alrededor de todo el Ecuador (Noren, 2021).

Ecuador es un país muy rico en productos y en platos típicos los cuales suelen dividirse por región; tomando en cuenta que el país consta de regiones en el Ecuador continental y las Islas Galápagos. Una de las razones principales por la cual el país es tan rico es gracias a su ubicación, ya que tiene el clima adecuado durante todo el año para que la tierra pueda producir sin ninguna gran restricción. Existiendo sus excepciones como son los achotillos, mangos y zapallos que tienen sus respectivas épocas de producción (Solórzano, 2016).

La región Amazónica es la zona que tiene los platos más exóticos y de cierta forma inusuales, ya que en la misma se mantiene la cultura e identidad de ciertos grupos 14 étnicos que en su alimentación incluyen productos como los chontacuros, la chicha masticada e insectos como la tarántula asada. La utilización de la hoja de plátano es muy popular ya sea para envueltos como el maito e inclusive como base para el consumo de alimentos, es decir, a manera de vajilla (Solórzano, 2016).

#### ***1.5.4. Tipos de gastronomía***

##### **Macroetnografía.**

Parte del estudio de la conducta individual, de las dinámicas a pequeña escala, para a partir de allí intentar obtener conclusiones sobre el grupo humano en su totalidad (Etecé, 2021).

##### **Microetnografía.**

Realiza el camino inverso, partiendo de las cuestiones más amplias del grupo para intentar comprender las conductas individuales o para intentar comprobarlas en los relatos personales (Etecé, 2021).

**Tabla 4-1.** Tipos de Gastronomía

<b>TIPOS DE GASTRONOMÍA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<i>Típica</i>	Además del arte de comer bien la gastronomía típica se relaciona con el turismo y la historia de un pueblo. Conocer y degustar la cocina típica de una localidad se considera, más allá de lo cultural, también una experiencia sensorial ya que expresa la identidad y autenticidad del territorio; gastronomía variada, elaborada con productos de calidad y técnicas tradicionales (Olivetto, 2020).
<i>Nacional</i>	Es la representación de los gustos particulares de una nación. Se puede ver comida que contiene ingredientes locales con los que están identificados los habitantes nacionales. Es una cocina que forma parte del patrimonio de un país, constituye un elemento de su identidad y representa una experiencia cultural y sensorial (Olivetto, 2020).
<i>Internacional</i>	Es una cocina que te permite conocer una parte esencial de otras culturas. Es una forma de viajar por el mundo a través de los sabores y conocer diferentes tradiciones entre países. Además de aprender de sus componentes culturales, como ingredientes, instrumentos y utensilios, técnicas y mucho más, esta profundiza en la cultura de los olores y sabores que marcan la diferencia entre los países. Implica conocer sus preparaciones y cómo combinar los productos al experimentar fusiones de sabores y técnicas culinarias que dan un toque especial a los platillos (Olivetto, 2020).
<i>Gourmet</i>	Conocida como artística e innovadora, se relaciona con la alta cocina y la cultura del buen comer. Esta es preparada con ingredientes de calidad y cuidadosamente seleccionados con base en su exquisitez. Además, sigue una higiene exhaustiva y cuida de las propiedades organolépticas de cada ingrediente (Olivetto, 2020). En esta cocina se proponen técnicas de cocción que enriquecen sus sabores y permiten vivir la pasión por la comida. Entre ellas las cocciones a baja temperatura, la cocina con nitrógeno, las parrillas que transmiten el calor directamente al centro de los alimentos y las espumas. Entre las técnicas que puedes usar para preparar una comida <i>gourmet</i> están (Olivetto, 2020).

<b><i>Vegetariana</i></b>	<p>Utiliza ingredientes como verduras, frutas, arroz, productos lácteos de almendras o coco y huevos. Esta excluye la carne y los productos derivados de tejido animal. Es una cocina versátil que incorpora la proteína vegetal a base de trigo y otros vegetales que reemplazan la carne (Olivetto, 2020).</p> <p>Actualmente, existen muchos platillos que puedes cocinar y degustar y que van más allá de una ensalada. En este tipo de cocina puedes usar cualquier técnica como las de la cocina vegana (Olivetto, 2020).</p>
<b><i>Vegana</i></b>	<p>Es conocida hoy como parte de un estilo de vida. Esta excluye cualquier tipo de alimento de origen animal y la explotación para su utilización como ropa y otros usos. Es una cocina en la que únicamente se consumen productos de origen vegetal como hortalizas y legumbres. También incluye alimentos procesados, como versiones de carnes y quesos veganos y bebidas lácteas de soya y almendra (Olivetto, 2020).</p>
<b><i>Científica</i></b>	<p>Es una tendencia que fusiona el arte culinario con el conocimiento científico. Esta es una cocina de experimentación, análisis y evolución que se adapta a los cambios culturales y sociales. Tiene en cuenta una visión científica de los alimentos según su proceso de cocción y mecanismos de integración. Además de nuevos ingredientes, consistencias, texturas, aromas y sabores (Olivetto, 2020).</p> <p>Surge de esta la cocina molecular, que introduce transformaciones químicas y físicas en la preparación de los alimentos. Para ello, utiliza elementos químicos como el nitrógeno líquido y combina aquellos cuya composición molecular es compatible para la elaboración de platos con nuevos sabores y texturas (Olivetto, 2020).</p>
<b><i>Macrobiótica</i></b>	<p>Se basa en el equilibrio del Yin y el Yang. Es una cocina adaptada a las tradiciones de Oriente, en la que se consumen especialmente hortalizas, vegetales y legumbres. Además de cereales integrales como arroz, trigo, avena, mijo, cebada y maíz, en mayor proporción (Olivetto, 2020).</p> <p>Destaca el uso de algas marinas como lotus, kuzu y mebosí. Además de la sal marina, para equilibrar los sabores en tus preparaciones. Entre sus técnicas de preparación destaca la cocina con energía contractiva y con energía expansiva (Olivetto, 2020).</p> <p>Las cocciones con tendencia a una energía contractiva o Yang: Estas son las que tienen más tiempo de cocción, la cocina a presión, de mayor calor como la fritura, de condimentos salados y con menos cantidad de agua (Olivetto, 2020).</p> <p>Las cocciones con tendencia a una energía expansiva o Yin: Como las de menor tiempo de cocción, de menos calor como los escaldados y de condimentos ácidos y picantes (Olivetto, 2020).</p>
<b><i>Sostenible</i></b>	<p>La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020) la define como el conjunto de platos y usos culinarios propios de un determinado lugar. Establece que es una expresión más de la diversidad natural y cultural del planeta y fomenta el consumo</p>



	<p>de alimentos responsable con el medio ambiente (Olivetto, 2020).</p> <p>Además, tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo se cultivan y cómo llegan a los mercados y a tu plato. Es una cocina respetuosa con el medio ambiente y con las tradiciones locales, por lo que preserva el patrimonio cultural. Una de las técnicas que destaca en la cocina sostenible es el <i>sous-vide</i>, ya que conserva los recursos naturales (Olivetto, 2020).</p>
<b>Cocina de vanguardia</b>	<p>La cocina de vanguardia es un movimiento surgido recientemente en las cocinas de todo el mundo, que tiene como objetivo innovar en la cocina utilizando diferentes técnicas para la preparación de productos de alta calidad. A través de una visión moderna, la cocina de vanguardia transforma el placer de la buena comida en un reto permanente que busca satisfacer las expectativas de nuestros comensales con sabores variados y aromas exquisitos (Espinosa, 2021).</p>
<b>Cocina tecno-emocional</b>	<p>Uno de sus precursores fue Ferran Adrià, que abogó por el término de Cocina Tecnoemocional, y Pau Arenós que la definió como: Un movimiento culinario mundial de principios del siglo XXI liderado por Ferràn y Albert Adrià. Está formado por cocineros de distinta edad y tradición. El objetivo de sus platos es crear emoción en el comensal y para ello se valen de nuevas técnicas y tecnologías, siendo ellos los descubridores o simplemente los intérpretes, recurriendo a sistemas y conceptos desarrollados por otros (Robledillo, 2021).</p> <p>Prestan atención a los cinco sentidos y no sólo al gusto y al olfato.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Además de crear platos, el objetivo es abrir caminos.</li> <li>• No plantean ningún enfrentamiento con la tradición, puesto que muchos de los platos son evolutivos, sino al contrario, muestran deuda y respeto por ella. Han iniciado un diálogo con los científicos, pero también con artistas plásticos, novelistas, poetas, periodistas, historiadores, antropólogo (Robledillo, 2021).</li> <li>• Colaboran, en busca de la supervivencia del producto, con los agricultores, los ganaderos y los pescadores</li> </ul>

Elaborado por: Procel Katherin 2

Fuente: 1 (Olivetto, 2020) (Robledillo, 2021)

### 1.6. Características de la cocina de vanguardia

Uno de los aspectos básicos de la cocina de vanguardia es poder sorprender positivamente a la persona que degustará los alimentos, por lo que debemos procurar una estética impecable y servir porciones reducidas con comida atractiva a la vista. Un platillo ligero, con poca grasa y que sorprenda, motiva al comensal a explorar más sabores. Podemos sembrar esta curiosidad si cuidamos la estética, el olor, el sabor y la textura al momento de ofrecer nuestra preparación (Espinosa, 2021).

### 1.6.1. Técnicas de cocina de vanguardia

La Chef Alejandra Santos, nos comparte un glosario con las principales técnicas de la gastronomía molecular implementadas en la cocina de vanguardia, así como las novedosas formas y texturas presentes en una amplia variedad de platillos contemporáneos (Espinosa, 2021).

**Tabla 5-1.** Técnicas de Vanguardia

TECNICAS DE VANGUARDIA	CONCEPTOS
<b>Congelación instantánea con nitrógeno líquido</b>	Es una técnica que se utiliza a muy baja temperatura. Esto hace que las propiedades de los alimentos cambien. Puedes hacer tierras comestibles de forma rápida, crispetas de tomate, helados y sorbetes con cubiertas tipo filigrana (Olivetto, 2020).
<b>Deshidratación con liofilización</b>	Es una técnica muy sencilla al vacío que consiste en la deshidratación por frío de los alimentos. En ella, se congelan los alimentos para evaporar directamente el agua que contienen. Así puedes conseguir una textura seca en los alimentos, pero mantener el mismo sabor y aroma de cuando están frescos (Olivetto, 2020).
<b>Creación de espumas y aires</b>	Se trata de convertir alimentos como frutas, vegetales o lácteos en burbujas o merengues para obtener nuevas texturas. Para las espumas se agregan agentes espesantes y estabilizantes. Y en los aires, lecitina de soya para encapsular el aire en burbujas (Olivetto, 2020).
<b>Cocinar a la plancha</b>	Esta es una técnica sencilla para preparar verduras -como calabacín, zanahoria, brócoli y cebolla- que no requieren previa cocción.
Saltear alimentos	Se trata de cocinar los alimentos con un poco de aceite por unos minutos para que queden jugosos. Es muy usada para mezclar los sabores de diferentes ingredientes y crear platos rápidos y con textura.
<b>La cocina al vapor</b>	Esta es una forma de cocinar los alimentos al vapor a través de la ebullición de agua. El tiempo de cocción dependerá del tipo de alimentos. Por ejemplo, los vegetales pueden tardar de 5 a 10 minutos, mientras que los cereales entre 25 a 45 minutos.
<b>La deconstrucción</b>	Es una técnica que transforma la cocción y textura de los ingredientes principales de un plato, pero conserva su sabor. La idea es realizar una comida tradicional diferente en temperatura y en presentación, con nuevas técnicas de preparación (Olivetto, 2020).
<b>La gelificación</b>	Técnica que se utiliza para crear geles y conseguir texturas más sólidas en la cocina. Para eso, debes agregar una sustancia gelificante como el agar agar, extraída de un tipo de alga roja, que proporciona estructura y viscosidad a los líquidos (Olivetto, 2020).
<b>La terrificación</b>	Se trata de convertir líquidos en polvo similar a la tierra, Para lograrlo es necesario que el líquido tenga un alto nivel de grasa, como el aceite de oliva, y agregar maltodextrina, una sustancia similar al almidón (Olivetto, 2020).
<b>La esterificación</b>	Consiste en la formación de una membrana gelatinosa hecha por una sustancia llamada alginato que puede encapsular un volumen líquido. Esta membrana es tan fina y flexible que al entrar en contacto libera inmediatamente su contenido (Olivetto,

	2020).
<b>Gelificación</b>	La gelificación es una técnica de la cocina de vanguardia que consiste en convertir alimentos en líquido y posteriormente en geles, esta reacción se logra gracias a la incorporación de agentes gelificantes que proporcionan cualidades específicas a su estructura y viscosidad (Espinosa, 2021).
<b>Nitrógeno líquido</b>	El nitrógeno es un elemento que se encuentra en la atmósfera de nuestro planeta y que consigue volverse líquido al exponerse a una temperatura de $-195.79\text{ }^{\circ}\text{C}$ . El uso del nitrógeno líquido como técnica dentro de la cocina de vanguardia, implica la cocción de los alimentos por medio de la congelación, simplemente debemos introducir los alimentos que deseamos congelar en el nitrógeno líquido, cuidando de no dañar la piel de nuestras manos. Se recomienda utilizar guantes (Espinosa, 2021).
<b>Sous vide</b>	Una técnica que nos permite sellar los alimentos al vacío utilizando bolsas de plástico, posteriormente los sumergimos en baños de agua caliente para controlar así su temperatura. Este tipo de preparación te permitirá determinar el punto de cocción de los alimentos con mucha precisión, pues se usan temperaturas bajas que van desde los $60^{\circ}\text{C}$ hasta los $90^{\circ}\text{C}$ (Espinosa, 2021).
<b>Deshidratador</b>	Esta técnica de cocina de vanguardia nos permite deshidratar las frutas y verduras rápidamente. Gracias a este método, los alimentos pueden eliminar el agua evitando dañarse, no pierden sus nutrientes y pueden adquirir texturas y sabores muy concentrados (Espinosa, 2021).
<b>Parrilla inversa</b>	Esta técnica de cocción toma el nombre de anti-parrilla o parrilla inversa, pues usa un tipo de parrilla que, en lugar de calentar, enfría rápidamente los alimentos. De esta forma se logra llegar a temperaturas de hasta $-34.4\text{ }^{\circ}\text{C}$ , sin necesidad de usar nitrógeno líquido. Este método logra texturas frías y cremosas ya que es capaz de congelar cremas, mousses, purés y salsas; por este motivo se usa bastante en repostería de vanguardia (Espinosa, 2021).
<b>Pistola de ahumado</b>	Técnica de cocina de vanguardia utilizada por los mejores chefs del mundo para ahumar o caramelizar los alimentos de una forma muy rápida y sencilla, ofrece una comida de sabor exquisito sin necesidad de aplicar calor directo, ya que es capaz de marinar los alimentos con el humo antes de cocinarlos (Espinosa, 2021).
<b>Transglutaminasa</b>	La transglutaminasa es un tipo de pegamento comestible formado por proteínas, que nos permite combinar diferentes tipos de carne en una sola preparación; por ejemplo, puede pegar molecularmente carne de res con cerdo o formar un mosaico de salmón con atún. También nos permite moldear la carne y darle diferentes formas (Espinosa, 2021).
<b>INSTRUMENTOS</b>	
<b>Evaporador de Rotación o Rotostat</b>	Instrumento empleado en los laboratorios de química para separar sustancias por medio de la evaporación, su uso se comenzó a adaptar en la cocina de vanguardia en el año 2004, gracias a que podía retener los aromas de ingredientes como el chocolate, café o fresas sin necesidad de dejar rastros físicos de ellos (Espinosa, 2021).
<b>Pacojet</b>	Un instrumento capaz de preparar helados y sorbetes, así como preparaciones saladas estilo mousses, rellenos y salsas. Lo primero que se debe hacer es congelar los

	ingredientes a -22°C durante 24 horas, posteriormente los colocamos en el pacojet y dejamos que su cuchilla procese el alimento con cortes muy finos para crear una pasta suave (Espinosa, 2021).
<b>Centrífuga</b>	El uso de este instrumento nos permite separar la parte sólida de la líquida en los alimentos, Por ejemplo, se pueden utilizar fresas para extraer el líquido y volverlo gelatina, mientras el puré lo transformamos en <i>coulís</i> ; de esta forma podemos crear un postre de fresa centrifugada. También te será posible conseguir agua de gran pureza.
<b>Sifón</b>	La introducción de este aparato en la cocina de vanguardia tiene aproximadamente 20 años, se utiliza con frecuencia en la cocina molecular para producir tanto espumas frías como calientes, con una textura suave y esponjosa parecida al mousse, pero con la ventaja de que no necesita usar lácteos ni huevos. Se recomienda que el sifón esté hecho con materiales metálicos (Espinosa, 2021).

Fuente 3 (Olivetto, 2020) (Espinosa, 2021)

Elaborado por: Procel Katherin 2021

### ***1.6.2. Relación entre la cocina de vanguardia y cocina tradicional***

Una de las principales diferencias entre la cocina de vanguardia y la cocina tradicional es la abundancia. La cocina tradicional siempre nos sugiere platos en abundancia, sin embargo, la de vanguardia no es así. Eso sí, a diferencia de lo que se pueda pensar, aunque sean raciones mucho más pequeñas en el caso de la cocina moderna, si vas a un restaurante especializado en esta cocina, seguramente no te quedarás con hambre, ya que te será una degustación mayor. ( Garre, 2018)

En este sentido, los sabores tradicionales y los productos de la gastronomía local cobran una mayor importancia que en el caso de la cocina moderna. Aunque no lo creas, fusionar ambas cocinas es perfectamente compatible, ya lo dijo el chef Ferran Adrià, entre muchos otros maestros de los fogones ( Garre, 2018).

Este dicho es tan cierto como la vida misma. A día de hoy, mucho son los restaurantes que deciden apostar por novedades en sus restaurantes. Una de ellas es apostar por la cocina de vanguardia, una de las preferidas por los amantes de la gastronomía. A pesar de que este tipo de cocina capte la atención de los usuarios, los cocineros que se atreven con ella, ya que tienen un profundo conocimiento de la tradicional, puesto que es su base. ( Garre, 2018)

¿En qué consiste exactamente la cocina de vanguardia? Es un tipo de cocina más atrevida con cambios de textura, sabores y productos más exóticos, eso sí, siempre salvaguardando su esencia. Para conseguirlo, se basa en las nuevas tecnologías y en técnicas innovadoras y diferentes ( Garre, 2018).

Por supuesto, los emplatados deben ser vistosos y creativos, es decir, nada convencionales, lo que también atraerá la atención de la clientela. Actualmente, este tipo de cocina es el que más seguidores está acaparando en los últimos años ( Garre, 2018).

## **1.7. Revistas gastronómicas**

### ***1.7.1. Huellas del Sumaco***

Actualmente, la relación entre gastronomía y turismo ha cobrado mayor importancia por ser considerada un elemento de motivación para muchas de las personas que deciden visitar un destino turístico. Los clientes hoy en día no sólo buscan satisfacer sus necesidades de alimentación cuando acuden a un restaurante, sino que además desean apropiarse de la cultura alimentaria del destino turístico que visitan y degustar sus productos auténticos, lo que ha originado que se desarrolle la modalidad del turismo gastronómico. (Fernández, Sancho, & Espinoza , 2014)

### ***1.7.2. Turydes***

Este trabajo pretenda contribuir al desarrollo de un turismo gastronómico sostenible en la provincia de Pastaza en el Ecuador, a través de la caracterización de los restaurantes de comida típica como atractivo turístico en la región. El estudio de campo permitió evaluar la oferta gastronómica de los restaurantes, determinar las principales expectativas de los visitantes, evaluar la infraestructura de las instalaciones y los factores determinantes en la prestación del servicio. (Sánchez, 2014)

### ***1.7.3. ¿Qué comer en la Amazonía?***

La gastronomía amazónica nos ofrece deliciosos platillos preparados con productos y prácticas ancestrales que se expresan en cada preparación. Yuca, pescados de agua dulce, pollo, chontacuros y más ingredientes son utilizados para crear comida inigualable, en las entrañas de la selva de la Amazonía ecuatoriana. Conoce los platos representativos de esta región del país, que definitivamente debes comer. (Alfredo, 2019)

## 1.8. Cantón Sucúa



**Figura 2-1:** Sucúa

**Fuente:** (Sucúa, 2021)

**Elaborado por:** Procel Katherin

### 1.8.1. Origen del nombre Sucúa

En esta tierra en su natural vegetación, predominaba una planta denominada ortiga, en idioma shuar "suku", por tal motivo sus habitantes llamaron a esta hermosa llanura y como homenaje a ella "SUKU", nombre que se generalizó por la región. Posteriormente los primeros colonos aumentaron a este vocablo indígena la letra "a", quedando confirmado para siempre el nombre de este bello rincón como SUCUA (Observador, 2019).

### 1.8.2. Historia de Sucúa

En esta tierra en su natural vegetación, predominaba una planta denominada ortiga, en idioma shuar "suku", por tal motivo sus habitantes llamaron a esta hermosa llanura y como homenaje a ella "SUKU", nombre que se generalizó por la región. Posteriormente los primeros colonos aumentaron a este vocablo indígena la letra "a", quedando confirmado para siempre el nombre de este bello rincón como SUCUA (Kayak, 2021).

Es una ciudad pequeña, interesante y acogedora; sede de la Federación Shuar y Achuar. Antiguamente se denominaban a estas tribus como jíbaros, quienes se hicieron famosos en el mundo por la costumbre ya, olvidada de "reducir las cabezas" de sus enemigos para hacer las famosas "tzantzas" (Kayak, 2021).

El cantón Sucúa se encuentra en la parte central este de la Provincia Morona Santiago, al sur del cantón Morona, es un lugar que encierra mucho interés histórico, cultural y mucha riqueza natural. Se ha convertido en un sitio con características de desarrollo, actualmente cuenta con áreas comerciales, servicio de transporte cantonal y servicio aéreo (Kayak, 2021).

Sucúa se encuentra rodeada por la Cordillera Oriental de los Andes o Cordillera Real y por la Cordillera del Cutucú, esta área se caracteriza por estar en una zona de bosque húmedo subtropical, sus suelos son húmedos y ácidos en algunos sectores, cada uno de estos elementos ha ido formando una gran variedad de ecosistemas especialmente de bosque, dentro de ellos se

encuentra una variedad de atractivos naturales como cascadas, ríos, aguas termales rodeados de una exuberante vegetación primaria y secundaria (Kayak, 2021).

### ***1.8.3. Parroquialización***

Durante la Administración del Dr. Carlos Alberto Arroyo del Río, presidente Constitucional de la República, mediante decreto ejecutivo a través del Registro Oficial N°275 con fecha 29 de julio de 1941, se decreta elevar a Sucúa a la categoría de Parroquia Rural (Observador, 2019).

#### ***1.8.3.1. Cantonización***

En la Administración del Doctor Carlos Julio Arosemena Monroy el 8 de diciembre de 1962 mediante decreto ejecutivo No. 326 publicado en el Registro Oficial, se establece a Sucúa como nuevo cantón de la provincia de Morona Santiago, integrada por las parroquias de Yaupi, Huambi, Asunción y Logroño (actual cantón Logroño) (Observador, 2019).

#### ***1.8.3.2. Primeros colonos***

Fechas y sucesos importantes que han marcado el desarrollo de Sucúa: 1914: Don Pástor Bernal se convierte en el primer colono ecuatoriano que llega a radicarse en Sucúa. 1916: Carlos Olson y su esposa María de Olson, misioneros evangélicos, establecieron un centro de enseñanza para los nativos. 1920 Muchos colonos fueron llegando, de diferentes lugares (Observador, 2019).

Sucúa una ciudad pequeña, interesante y acogedora; sede de la Federación Shuar y Achuar. El cantón Sucúa se encuentra en la parte Central Este de la Provincia Morona Santiago, 23 km al sur del Cantón Morona, es un lugar que encierra mucho interés histórico, cultural y mucha riqueza natural. Se ha convertido en un sitio con características de desarrollo, actualmente cuenta con áreas comerciales, servicio de transporte cantonal y servicio aéreo (Kayak, 2021).

En esta tierra en su natural vegetación, predominaba una planta denominada ortiga, en idioma shuar “suku”, por tal motivo sus habitantes llamaron a esta hermosa llanura y como homenaje a ella “SUKU”, nombre que se generalizó por la región. Posteriormente los primeros colonos aumentaron a este vocablo indígena la letra “a”, quedando confirmado para siempre el nombre de este bello rincón como SUCÚA (Kayak, 2021).

## 1.9. Parroquia Asunción

### 1.9.1. Símbolos parroquiales



**Figura 3-1:** Bandera

Fuente: 2 (Asunción, 2021)



**Figura 4-1:** Escudo

Fuente: 3 (Asunción, 2021)

## 1.9.2. Misión y visión

### 1.9.2.1. Misión

El Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Asunción, es el máximo órgano administrativo de gestión, cogestión y ejecución de la parroquia; desarrolla planes, programas y proyectos encaminados a mejorar la calidad de vida. basados en un manejo transparente y asentados en la identidad local. utilizando la comunicación y la participación como ejes transversales de la planificación, vinculando el quehacer del gobierno parroquial, las organizaciones de base y la población en general (Asunción, 2021).

### 1.9.2.2. Visión

Para el 2023, Asunción será una parroquia integradora, participativa e inclusiva, con accesos a servicios sociales de calidad, interconectada de forma interna y externa e insertada en el cambio de la matriz productiva, con un adecuado manejo de los presupuestos, con énfasis en las actividades medio ambiental, agrícola, cultural, social y turística (Asunción, 2021).



### ***1.9.2.3. Datos generales***

De acuerdo con el art. 227 de la Constitución de la República del Ecuador, establece que la administración pública debe ser un servicio a la colectividad que se rige por los principios de eficacia, eficiencia, calidad, jerarquía, desconcentración, descentralización, coordinación, participación, transparencia y evaluación. Los principios y valores son aprendidos cuando se ejecutan actividades propias de una administración local en donde la interrelación social, laboral, creando una cultura organizacional que la aplican los servidores públicos (Asunción, 2021).

### ***1.9.3. Valores y principios***

#### ***1.9.3.1. Valores***

La conducta de todos y cada uno de los miembros del Gobierno parroquial de Río Blanco, se mantiene siempre bajo la práctica de los valores institucionales que se describen a continuación (Asunción, 2021).

#### ***1.9.3.2. Honradez***

El principio de honradez es el respaldo de quienes representan a la institución y cómo actúan en beneficio de los mandantes, con el correcto uso de los recursos, y la entrega de información acertada, correcta y confiable (Asunción, 2021).

#### ***1.9.3.3. Responsabilidad***

Es la manera adecuada de actuar apersonándose de las acciones y cumpliendo a cabalidad para que el beneficio sea a plenitud (Asunción, 2021).

#### ***1.9.3.4. Liderazgo y emprendimiento***

Mantener la actitud correcta adelanta a la persona e impone un derrotero de ejemplo para quienes lo miran y desean actuar de igual forma. El liderazgo no es buscar el primer lugar es saber qué hacer, como hacerlo y cuando hacerlo con seguridad y transparencia, quien mira anticipadamente, emprende acciones comunitarias que beneficien a quienes lo necesiten (Asunción, 2021).

### *1.9.3.5. Lealtad*

Es la cualidad de quienes acatan las leyes y cumplen con sus ofrecimientos, es la conducta de quien se siente responsable de sus acciones que genera confianza, amistad. La lealtad es la que genera el honor (Asunción, 2021).

## **1.10. Historia**

En la época que el Dr. José María Velasco Ibarra cumplía sus funciones como presidente de la República del Ecuador realiza un convenio entre el Estado y las Misiones religiosas, las cuales estaban en la Amazonía. Así estimulando la labor misionera en esta región (Silverio., 2014-2019).

En el año de 1944 la misión Salesiana se establece en la Amazonía ecuatoriana. Previamente se había firmado el convenio, en el cual estipulaba el compromiso de la "reducción de jíbaros". Por tal razón, se dedicaron a la labor de la educación, evangelización y civilización de los Shuar. Además, se les adjudicaron vastas zonas de terrenos bajo su administración. (Silverio., 2014-2019).

El Vicariato Apostólico de Méndez encarga la labor de la Pastoral Shuar al Padre Albino Gómez Coello. Tras la observación la separación de las familias que habitaban en la ribera derecha del río Tutanangoza, opta formar un centro poblado, ubicado en la desembocadura del río Miriumi. Actualmente, siendo el Barrio La Laguna y ocupado por el señor Pedro Shunta, pero de propiedad de la señora Ana Luisa Kukush. Entonces, se construye la primera iglesia con paja y caña guadúa. (Silverio., 2014-2019).

Posterior deterioro de la construcción y por logística se reubica el asentamiento. Siendo este la segunda iglesia de Asunción, ubicado en el actual centro parroquial y Utunkus. Con el afán de consolidar un centro poblado fijo. El Centro Shuar Asunción en sesión dirigida por el señor Emilio Shiki dona 12 hectáreas de terreno, así estableciendo al fin el centro poblado de Asunción (Silverio., 2014-2019).

Asunción fue elevada a la categoría de Parroquia Rural, el 12 de marzo de 1969, tuvo que esperar un año para que en 1970 se designe a quien sería el primer teniente Político, recayendo la responsabilidad en la persona del señor Eugenio Samik, secretario es nombrado el señor Ángel Timias hasta 1976. A posterior ocuparon la dignidad los señores: Tomás Chiriap, Franco Tiwi, Antonio Flores, César Shiki, Bolívar Espinoza, Edison Puwanchir, Jhon Samik, Esteban Nurinza, Ubani Duarte, Humberto Shunta, Darwin Shakaim, Ángel Puwanchir, Elías Taant,

Aldo Tseman, Patricio Pinchupá, Pedro Pinchupá, Roberto Nase, Marcelo Utitaj, Ángel Puwanchir (Silverio., 2014-2019).

En la actualidad esta dignidad la desempeña el señor Arutan Tankamash. Sus moradores conservan ciertas conmemoraciones de la: Mitología Shuar, como la fiesta de la chonta, donde los asistentes a la ceremonia bailan alrededor de los recipientes hasta que la chicha está madura, lista para ser bebida, en gratitud a la madre tierra por la producción abundante y asegurando a la vez la próxima cosecha; celebran la fiesta de la culebra, cuando una serpiente muerde a una persona y ésta por el tratamiento recibido por el uwishin o curandero, recupera su salud (Silverio., 2014-2019).

Los moradores de Asunción tienen una dieta alimenticia basada en productos de cultivo doméstico como la yuca, producto básico para preparar la chicha, el plátano, la papa china, pelma, camote, la chonta, el maíz, diferentes tipos de frutas, agregándose, la caza y la pesca a su alimentación diaria, aunque en la actualidad, muchas familias están perdiendo sus costumbres y adoptando las de la cultura occidental, en varios ámbitos aun en los de alimentación (Silverio., 2014-2019).

En cuanto a la ganadería esta es incipiente o podríamos llamarla doméstica y en la línea del cultivo de bovinos y equinos en menor porcentaje. Ciertas familias se dedican a la confección de artesanías como: aretes, collares, manillas, brasieres, carteras, sombreros, llaveros, etc. con semillas y materiales que brinda la madre naturaleza, con varios motivos y diseños (Silverio., 2014-2019).


### **1.11. Festividades gastronómicas**

- ✓ Feria Gastronómica Artesanal Productiva Asunción 2021
- ✓ Curso de panadería
- ✓ Primer festival de nacionalidades juntas en un mismo sentir
- ✓ Fiestas de la virgen de asunción.

## 1.12. Gastronomía de la etnia Shuar



### 1.12.1. Productos


**Tabla 6-1.** Productos de consumo de la etnia shuar en el Ecuador



Productos utilizados por la etnia shuar en el Ecuador					
Nombre	Género	Descripción	Propiedades	Utilización	Imagen
<b>Frutos y frutas</b>					
<b>TAGUA O TINDIUQUI</b>	Fruta	<p>La tagua tiene muchas utilidades, Fibra, Fruta y la Hoja y Pepa. Es muy consumida por el pueblo Shuar en Morona Santiago. Aquí solo utilizan la comida.</p> <p>Los frutos crecen en racimos compactos con 30 a 40 unidades. Están formados por una cáscara exterior gruesa e irregular, de color negruzca y con pequeñas protuberancias. En su interior contiene varias semillas recubiertas por una pulpa muy fina, suave, aromática y de color rosado. Esta es la parte comestible, muy apetecida por su exquisito sabor</p>	<p>Muchos nativos, en los pueblos la utilizan para curar la anemia explica.</p> <p>Su fruto es buena fuente de vitaminas y minerales, por lo que ayuda a proteger contra las enfermedades. También tiene buenas proporciones de grasa y proteínas.</p>	<p>Cuando el fruto es tierno, se puede beber el líquido que contiene en su interior; de sabor dulce y refrescante (similar al coco). El cogollo tierno de sus hojas, conocido como palmito, también se consume crudo o en maitos, y tamales. Por último, el tronco de la palma de fibra sirve como alimento para los mayones, larvas muy apetecidas en la gastronomía local</p>	

**Figura 5-1:** Tagua



<p><b>CACAO NACIONAL O WAKAN</b></p>	<p>Fruto</p>	<p>El fruto del cacao es grande, carnoso y oblongo u ovado, amarillo o púrpúreo al madurar, puntiagudo y con surcos longitudinales, el fruto cuelga desde el tronco y puede medir entre 15 y 20 cm. de largo y entre 7,5 y 10 cm. de ancho. Se caracteriza por tener un intenso aroma al consumirlo fresco, tiene una pulpa blanca y babosa; al chupar las semillas se puede sentir una mezcla de sabores entre dulce y ácido, y muy refrescante.</p>	<p>El fruto es considerado como un alimento muy sano, que contiene proporciones de los distintos nutrientes principales: grasas, proteínas, y azúcares. demás de compuestos antioxidantes, importantes para la prevención de enfermedades degenerativas. El fruto se considera como diurético y estimulante.</p>	<p>En general se consume de forma limitada en las comunidades locales, sean mestizas o indígenas; principalmente para bebidas. Una vez cosechado, se extraen las semillas y se las deja fermentar unos días, luego se las seca al sol o en marquesinas, y por último se tuesta y se muele la semilla. Debido a la cantidad de grasa que contiene y gracias a la fricción de la molienda, la semilla se convierte en una mezcla líquida, que al enfriarse se solidifica y toma la forma del contenedor.</p>	 <p><b>Figura 6-1:</b> Cacao</p>
<p><b>CACAO BLANCO O KUSHINKIAP</b></p>	<p>Fruto</p>	<p>El fruto del cacao blanco es grande redondo-ovalado, su cáscara es verdosa cuando está tierno y amarilla cuando está maduro y tiene estrías en la superficie. Los frutos por lo general se encuentran en la parte alta del árbol por lo que se los recolecta cuando los frutos maduros caen por sí solos al suelo, no es un fruto que se</p>	<p>El patasmuyu o cacao blanco presenta una cantidad importante de compuestos antioxidantes, mismos que son buenos para la prevención de enfermedades degenerativas. También contiene azúcares que son fuente de energía, y ácido málico, que contribuye a la salud ósea, muscular, cardiovascular y digestiva</p>	<p>Algunos consumen la pulpa o arilo fresco que recubre las semillas, sin embargo, la parte más apetecida es su semilla. Esta se come cocida, por lo general en agua, o también tostada, asada, o frita</p>	 <p><b>Figura 7-1:</b> Cacao blanco</p>


		encuentra fácilmente en los mercados			
<b>CACAO DE MONTE O KUSHIKIAM</b>	Fruto	Sus frutos guardan en el interior varias semillas blancas recubiertas por una pulpa blanca, dulce y un tanto ácida	Ciertas nacionalidades han utilizado este fruto para tratar algunos problemas de salud.	Se aprovecha la pulpa, que se come como fruta fresca	 <p><b>Figura 8-1:</b> Cacao de monte</p>
<b>CAFÉ O CAJÚÍ</b>	Fruto	El fruto, la semilla y las hojas tiernas del café pueden ser consumidas. Esta planta es un arbusto mediano que puede alcanzar de 8 a 12 metros de altura. Las hojas de la planta de café son oblongas; las flores son de color blanco y tienen un dulce aroma, similar al jazmín. A partir de las flores se desarrollan los frutos, llamados cerezas o bayas, cuyo tamaño puede cambiar según la variedad	Se ha comprobado que el café tiene efectos antioxidantes en el organismo, aunque el consumo excesivo e inadecuado puede causar irritación en el sistema digestivo.	El uso más común del café es la bebida caliente que lleva su nombre. Para elaborarla se deben fermentar, secar y tostar las semillas, esto hace que se libere su distintivo aroma; luego se las muele y con el polvo se prepara una infusión con agua caliente. Este uso sin embargo no es tan común para las nacionalidades de la región amazónica.	 <p><b>Figura 9-1:</b> Café Cuají</p>

<b>CHONTA O UWI</b>	Fruto	Los frutos son muy apetecidos por las comunidades locales debido a su peculiar sabor, lo carnoso de su pulpa y los beneficios que presentan. Crecen en numerosos racimos, son redondos, carnosos y llevan en su interior una única semilla. Su tamaño es muy variable, dependiendo de la palma y la zona. Su cáscara es delgada, de color rojo o amarillo; la pulpa es harinosa, fibrosa y es de color anaranjado	El fruto contiene cantidades importantes de carbohidratos, compitiendo con productos como papa, arroz y yuca. Aunque contiene bajas concentraciones de proteínas y minerales, se ha reportado la presencia de varios aminoácidos esenciales y de potasio, selenio y cromo como los minerales más abundantes. Es rico además en antioxidantes como la vitamina E, importantes para la prevención de tumores y enfermedades	La chicha de chonta*, una bebida fermentada indispensable en la dieta de las comunidades amazónicas también es preparada con el fruto del chontaduro, cocinado, machacado y fermentado. Se lo puede disolver en agua de inmediato para prepara la bebida, o fermentarlo por más tiempo envuelto en hojas de bijao, formando el tradicional “maito de chicha”, este se puede encontrar en algunos mercados amazónicos	 <p><b>Figura 10-1:</b> Chonta <i>Autora: Procei katherin 1</i></p>
<b>PALO DE TORTUGA, MACHAP</b>	fruto	La parte comestible es el fruto. Los hábitos de crecimiento de esta planta varían según su hábitat: si es que se encuentra en un lugar soleado, puede crecer en forma de arbusto o árbol de 2 a 6 m. de alto; si es que crece en un lugar sombreado, puede convertirse en un arbusto trepador que sube por los troncos de otros árboles.	Es también ingerida por las mujeres como anticonceptivo. También los Waorani mastican el fruto para fortalecer la dentadura. La corteza en infusión, molida y mezclada con semillas de guayaba, también utilizada por los Waorani, trata la diarrea, disentería, dolor de estómago, parásitos intestinales, vómito y fiebre. Su corteza, fruto y raíz ralladas en cocción la utilizan también los Siona y los Zápara para el dolor de estómago, el	Los frutos se consumen frescos, es muy apetecido y considerado como una golosina (Ima Omene, 2012, p. 62; Rios et al, 2007, pp. 247-248). Pero debido a su alta toxicidad, se debe consumir con mucha precaución	



			dolor de garganta y para tratar la tos		
<b>BALSA DE PERRO O KÚNAPIP</b>	Fruto	Los frutos, su parte comestible, crecen en pares simétricos de 4 cm. de largo aproximadamente, son de color verde cuando son tiernos y marrones o rojos en el exterior al madurar. La pared interior es rosada o roja, y a veces la capa exterior tiene algunas espinas. Se caracteriza por tener varias semillas por fruto que tienen una cobertura carnosa de color anaranjado.	El látex también tiene propiedades vermífugas, y es usado para matar las larvas del “tupe” que es una mosca que pone los huevos en la piel de humanos y animales. Además, la corteza y las hojas se utilizan para eliminar parásitos intestinales, para esto se bebe el líquido donde se maceró la corteza raspada envuelta en las hojas por un día. La corteza también puede ayudar a curar la gripe	el fruto fresco es comestible	 <p><b>Figura 11-1:</b> Balsa de Perro</p>
<b>CAPULÍ DE MONTE O CHIMI</b>	Fruto	Se trata de un árbol que llega a medir hasta 25 metros (Fern, 2014), no pertenece a la misma familia que el capulí de la sierra <i>Prunus salicifolia</i> (ROSACEAE), pero debido a que sus frutos son parecidos lleva el mismo nombre. Sus hojas son elípticas y puntiagudas, sus frutos son pequeños, de forma ovoide, llegan a medir hasta 2 cm.	Se conoce que la infusión de las ramas jóvenes estimula el apetito	Se chupa el fruto fresco	 <p><b>Figura 12-1:</b> Capulí</p>






<b>CHAMBIRA O KUMÁI</b>	Fruto	Se trata de una palma muy generosa en cuanto a sus beneficios y partes útiles. Es una palma alta, que puede alcanzar hasta los 30 m., su tronco es recto, con anillos y lleno de espinas que pueden medir alrededor de 10-15 cm. de largo.	Los frutos de la chambira tienen alto contenido de provitamina A, vitamina B y C. Además, la chambira tiene algunas propiedades medicinales. Los Cofanes por ejemplo la utilizan para tratar el sarampión	Es una planta altamente utilizada a lo largo de la Amazonía por las distintas nacionalidades. Sus partes comestibles son el fruto, del que se aprovecha el endospermo tanto en estado líquido como sólido. El palmito o cogollo se consume crudo o cocinado como acompañante de otras comidas	 <p><b>Figura 13-1:</b> Chambira</p>
<b>CHICLE O TAUCH</b>	Fruto	El fruto es de color amarillo cuando está maduro. Lleva las semillas rodeadas por una fina pulpa lechosa o látex, de sabor dulce y ácido, que al masticarlo guarda la textura similar al chicle, de ahí su nombre	Entre los Secoyas de Sucumbíos se utiliza el látex para tratar la diarrea.	Los frutos maduros se chupan frescos, aprovechando el sabor dulce-ácido del látex. Es importante consumirlo enseguida porque no se preserva bien	 <p><b>Figura 14-1:</b> Chicle</p>



<b>CHAMBURO O NUMPI</b>	Fruto	El fruto sirve como alimento humano y también para aves y mamíferos como la guanta, el venado y algunos monos	No se encontraron registros	Se consume la pulpa del fruto fresco cuando está maduro. Los Cofanes, los Waorani de Napo y otras nacionalidades, preparan con el fruto mermeladas y coladas servidas con dulce	 <p><b>Figura 15-1:</b> Chamburro</p>
<b>CHONTAKILO O AMPAKAI</b>	palma	es una palma de tallo solitario que puede llegar a medir hasta 20 o 30 m. de alto. Se distingue por tener en su base una especie de cono ancho de raíces negras aéreas que sobre salen de la tierra. Sus flores crecen en forma de cachos y sus frutos –que son comestibles- crecen en forma de racimo, son redondos y de color café amarillento al madurar.	es utilizados para tratar afecciones de la bilis	Del pambil son comestibles el fruto, las semillas tiernas, el palmito y las hojas tiernas. Las hojas tiernas se las puede consumir crudas o en maito*; el palmito puede ser consumido crudo, cocido o frito; para consumirlo hay que pelarlo y obtener solo el “el corazón” del centro, en Kichwa se lo conoce como “pushihua yuyu	
<b>CHUCHANA O AWANT</b>	Fruto	Los frutos son similares a cocos pequeños con punta alargada, están cubiertos con espinas de color café a negras	La chuchana tiene algunas propiedades medicinales. El endospermo tierno líquido se bebe para tratar resfríos	Los frutos se pueden consumir frescos en dos estados diferentes de maduración. Cuando están tiernos, se bebe el líquido del endospermo (parte interna de la semilla), mientras que las semillas germinadas, contienen un endospermo esponjoso que también es consumido, principalmente por	



				los niños.	
<b>CANANBO O KUAKASH</b>	fruto	Se trata de una palma apetecida por sus frutos dulces y su sabroso palmito. De tallo solitario, que puede alcanzar los 25 m. de alto, parecido al morete en tamaño, sin espinos. Sus frutos son de café claro cuando están maduros, aunque el tamaño de los frutos es grande, la parte comestible es un coquito pequeño que se encuentra en el interior, que es de color blanco y sabor muy dulce.	Se reconoce que el fruto de conambo, como otras palmas, aporta con varios nutrientes, sobre todo carbohidratos y grasas insaturadas, por lo que resulta una importante y saludable fuente de energía.	El fruto se consume tierno, porque cuando madura se vuelve demasiado duro, para consumirlo hay que partir la corteza exterior que es bastante grande y gruesa, y en el interior se encuentra un pequeño coco de color blanco, un tanto aceitoso y de sabor muy dulce, similar al coco	
<b>COTOGUABA O TANKAM</b>	Fruto	Sus frutos son también alimento para animales, especialmente monos y primates y su tallo es maderable, se usa como tablones en la construcción de viviendas y con las semillas se elaboran artesanías	a ceniza de la corteza se cocina y se coloca en los agujeros que se han formado en la piel por la infección causada por una enfermedad conocida como del venado colorado o “chontaruku pahu”	La pulpa que recubre las semillas que están dentro de la vaina se consumen frescas	

<p><b>PLÁTANO O CHAMBIA</b></p>	<p>Fruto silvestre</p>	<p>Sus frutos curvos salen de estas flores y parecen dedos que forman una mano y la dimensión de cada uno de sus “dedos” va desde los 7 a los 30 cm. de largo y hasta los 5 cm. de ancho. Por fuera son de color verde que al momento de madurar se hace amarillo, rojo o morado según la variedad. Por dentro el color varía desde amarillo pálido hasta anaranjado. Al momento de la maduración la pulpa es de sabor muy dulce y de textura suave</p>	<p>Un plátano proporciona alrededor del 23% del potasio que una persona necesita al día y tiene un 70% de almidón. El potasio mantiene en buen estado a los músculos y ayuda a evitar los espasmos musculares o calambres. Además el plátano es una buena fuente de vitaminas A, B, C y D brindando el 42% de vitamina B del requerimiento diario (López &amp; Gómez, 2014). Tiene buenas cantidades de calorías, proteínas, carbohidratos, fibra, calcio, hierro y magnesio</p>	<p>Por su parte, los Shuar, los Kichwa, y los Secoya preparan la chicha* de plátano ya sea crudo o cocinado, tierno o maduro, y se la consume como una bebida energética o también ceremonial, cuando es elaborada con plátano maduro los Kichwa lo conocen como vinillo* Los Shuar además preparan el nuse hijiurma que consiste en un bolón hecho de plátano y maní blanco picado, que se consume con ají. También preparan la “tierra de plátano” que es el plátano deshidratado y molido</p>	 <p><b>Figura 16-1:</b> Plátano</p>
<p><b>PAPA ÁREA O PAPA SHUAR</b></p>	<p>Fruto</p>	<p>Las formas del fruto son variadas, pero por lo general, formando ángulos pronunciados y también corazones. Bajo tierra, la planta tiene rizomas que ayudan a su propagación. Tanto el fruto</p>	<p>La papa aérea, así como otras especies de Dioscorea sp., contiene un alto contenido de micronutrientes como hierro y zinc y de carotenoides que son precursores de la vitamina A. Esta vitamina tiene varias funciones en el cuerpo como ayudar a la producción de anticuerpos y crecimiento óseo</p>	<p>Las nacionalidades Secoya, Kichwa y Shuar consumen el fruto y el tubérculo, ambos deben cocinarse antes de consumir</p>	 <p><b>Figura 17-1:</b> Papa área</p>



<p><b>ZAPOTE O YURANK</b></p>	<p>Fruta</p>	<p>La fruta del zapote macho es más pequeña, redonda, arrugada y mide hasta 7 cm. de diámetro. Las frutas de ambas especies son suaves, de cascara dura y áspera y de color amarillento-marrón o anaranjado. La pulpa anaranjada que rodea la semilla se parece a la del mango y es fibrosa y dulce</p>	<p>Es una fruta rica en carotenos, por lo que puede ser una importante fuente de Vitamina A. Además, contiene grandes cantidades de calcio y fósforo y en menor cantidad hierro, proteína, fibra vitamina C</p>	<p>El fruto por lo general se lo come fresco, tiene un sabor dulce y es bastante aromático</p>	 <p><b>Figura 18-1:</b> Zapote</p>
<p><b>ORO</b></p>	<p>Fruto silvestre</p>	<p>Es una planta de origen natural, similar al plátano, pero con vaina pequeñas, se puede encontrar el mercado municipal de Sucúa, 1 de mayo. La parte comestible es la raíz, que es alargada y más o menos gruesa, de pulpa blanca y densa, más o menos jugosa y con almidón. Su cáscara es similar a una corteza de árbol, de color marrón, morada o blanca, según la variedad</p>	<p>aporta 90 calorías por 100 gramos de alimento, es rico en azúcares, en potasio, participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos, contiene vitaminas del grupo B, sobre todo, ácido fólico (B9), fibra soluble que ayuda a disminuir el nivel elevado de colesterol en la sangre, vitamina E que es un antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias inestables llamadas radicales libres</p>	<p>es una fruta amarilla, que se consume cruda por ser dulce y suave, esta suele ser como alimento para humanos cuando esta verde o cuando está madura</p>	 <p><b>Figura 19-1:</b> Oro u orito</p>




<p><b>FRUTIPAN O PITIU</b></p>	<p>Fruto</p>	<p>Sus frutos son grandes, redondos, de cáscara verde y rugosa, con pequeñas protuberancias. En su interior se encuentran varias semillas cubiertas por una pulpa jugosa de aroma un tanto cítrico y sabor suave, poco intenso. Se consumen principalmente sus semillas cocinadas; la que tienen una cáscara fina de color café, su interior es carnoso de consistencia medio seca, de color blanco-crema; cuando está cocinada tiene un sabor similar al de una castaña</p>	<p>En cuanto al contenido nutricional, el frutipan tiene un alto contenido de carbohidratos (alrededor de 65%). También es rico en proteínas, calcio y fósforo. Debido a su gran valor energético y nutritivo ha constituido un alimento básico en la alimentación de muchas nacionalidades. El frutipan tiene además algunas propiedades medicinales.</p>	<p>e puede elaborar una harina. Para esto se hierve o se asa la semilla, luego se seca y se muele hasta conseguir un polvo fino. Las nacionalidades Secoya, Kichwa y Shuar preparan con esta harina platos más contemporáneos como pasteles con sal y huevo.</p>	 <p><b>Figura 20-1:</b> Frutipan</p>
--------------------------------	--------------	--	--	--	---



<b>PAPAYA O WAPAI</b>	Fruta	<p>La papaya es una de las frutas tropicales con más propiedades medicinales, lo que, unido a su delicioso sabor, hacen que esta sea muy popular y apreciada.</p> <p>El fruto es ovalado y alargado, ligeramente ensanchado en la base. Tiene una cáscara fina de color verde cuando está tierna y anaranjada con matices verdes cuando madura. Su pulpa es gruesa, de color anaranjado a rojizo, de textura suave y incomparable y delicioso sabor, muy dulce, con delicados aromas florales cuando está madura. En la cavidad central del fruto se encuentran las semillas</p>	<p>La papaya tiene algunas propiedades medicinales importantes. Sus semillas son usadas como desparasitantes por los Kichwa, Siona, Shuar, entre otros. Para esto, se las muele junto con otras semillas, y se disuelve la mezcla en agua. Además, la nacionalidad Shuar utiliza el jugo de la raíz mezclado con otras medicinas, para tratar la diarrea</p>	<p>En la Amazonía el fruto es consumido por indígenas y mestizos, en especial como fruta fresca. Se elaboran jugos, y menor medida chichas y conservas (De la Torre et al, 2008, p. 274). Cuando está verde se la puede utilizar cocinada en ensaladas*, sopas* y encurtidos, en especial por los Kichwa; la nacionalidad Andoa suele asar la fruta tierna en el fogón (Duche, 2005, p. 36). El fruto tierno y las hojas además se usan como ablandadores de la carne.</p>	 <p><b>Figura 21-1:</b> Papaya</p>
<b>CAIMITO O YEAS</b>	Fruto	<p>Su parte comestible es el fruto. El caimito crece en un árbol que mide 25 m. de alto aproximadamente. Sus flores son pequeñas de color blanco y crecen agrupadas en la base de las hojas. La pulpa del caimito es de color blanco translúcido, dulce y jugosa, y contiene una sustancia pegajosa que se adhiere a los</p>	<p>El fruto del caimito contiene buenas cantidades de calcio, fósforo y uno de los aminoácidos esenciales para el desarrollo, la lisina.</p> <p>Es utilizado en medicina para tratar la gripe (Borja &amp; Lasso, 1990, p. 141) y curar ciertos problemas de la piel, como en el caso de los Shuar de Morona</p>	<p>usos de la medicina popular son como astringente, anti-anémico y anti-inflamatoria y para aliviar la fiebre y diarrea.</p> <p>La mayoría de nacionalidades consumen la fruta fresca y también se utiliza para la preparación de jugos</p>	 <p><b>Figura 22-1:</b> Caimo o</p>




		labios al comerlo, razón por la cual localmente también es conocido como “beso pegado”.	Santiago, que utilizan el látex para sacar larvas subcutáneas, o las comunidades Kichwa y Shuar de Napo que realizan una infusión de las hojas para curar infecciones o inflamaciones de la piel		
<b>PASO O INIAK</b>	Fruto	Su fruto es de forma esférica, con cáscara de color morado, la pulpa es amarillenta con una textura lisa, suave y mantecosa como el aguacate, con sabor similar al maní, las semillas son redondas y duras	El fruto es aparentemente una rica fuente de grasa vegetal, no se cuenta con análisis bromatológicos específicos	os frutos maduros se consumen frescos, sin ninguna preparación. Se puede comer solo como un refrigerio o acompañar otros platos, como tubérculos y raíces cocidas, caldos, carnes y otros	 <p><b>Figura 23-1:</b> Paso</p>
<b>ARAZÁ O KAMUSH</b>	Fruto	Los frutos son bayas globosas de alrededor de 10 cm. de diámetro. Su cáscara es fina, brillante, lisa o aterciopelada, de color verde claro cuando tiernos y amarillo cuando están maduros. Las semillas se encuentran en el interior recubiertas por una pulpa amarillenta, jugosa, muy aromática y un tanto ácida	El arazá se emplea en medicina popular para el tratamiento del colesterol DHL, diabetes, exceso de ácido úrico y padecimientos del hígado y los riñones. El Arazá tiene un alto contenido de vitaminas especialmente A, B y C, necesarias para fortalecer el sistema inmunológico	La mayoría de poblaciones consumen el fruto fresco, preparado en jugos, mermeladas y conservas endulzadas con panela o miel de caña. Actualmente hay quienes lo utilizan también para adobar carnes, elaborar helados	 <p><b>Figura 24-1:</b> Arazá</p>






<b>GRANADILLA DE MONTE O MÚNCHI</b>	Fruta	La granadilla de monte también es conocida como badea. Es una planta rastrera de la familia de las pasifloras. El fruto es redondo y amarillo y más duro que la conocida granadilla de la Sierra	Para los Shuar, el agua de la hoja de la granadilla ayuda a que las mujeres den a luz más rápido. Se utiliza para partos y es por eso que se la cultiva en las chakras de las casas	De la granadilla de monte se consume la pulpa del fruto fresco.	 <p><b>Figura 25-1:</b> Granadilla</p>
<b>GUABA O WAMPA</b>	Fruta	Sus frutos son vainas largas (de distintos tamaños según la especie) que llevan en su interior varias semillas, por lo general rodeadas de una pulpa blanca, dulce y esponjosa. Esta pulpa es la parte comestible Sus troncos se utilizan como madera y leña, y ya que son leguminosas fijadoras de nitrógeno, son muy recomendables para cultivos agroforestales	Además de ser una buena fuente de energía gracias a los azúcares de su pulpa, sus frutos tienen alto contenido de calcio y es un eficaz antiinflamatorio y antiséptico	La pulpa blanca, dulce y esponjosa que rodea las semillas dentro de la vaina es la parte comestible de las guabas. Se consume principalmente cruda, como fruta fresca, sin embargo, algunas comunidades	 <p><b>Figura 26-1:</b> Guaba</p>
<b>MANZANA SILVESTRE O TUNGUIA</b>	Frutos	los frutos son amarillos verdosos y miden de 2 a 3 cm.; la comida es blanda y se deshace en el paladar, tiene una textura crocante y un sabor agrio, dulce muy agradable y refrescante. Su cáscara no es consumida	La cáscara del fruto se usa para tratar la diarrea	Nacionalidades Shuar y Kichwa consumen el fruto crudo pero sin la cáscara.	

<b>MANÍ DE BEJUCO O WUAK</b>	Fruto	El fruto es esférico, pequeño y amarillo al madurar, tiene un sabor a mango agrio y dulce. La semilla se consume cuando está seca y firme, es como una nuez o maní y se caracteriza por el abundante aceite que tiene	La gente de la nacionalidad Kichwa utiliza la pulpa o arilo, que es la cobertura carnosa que tienen las semillas, para tratar el paludismo	La gente de las nacionalidades Kichwa, Shuar y mestiza consumen únicamente las semillas ya que son ricas en un aceite sano y natural; las comen crudas o cocinadas	 <p><b>Figura 27-1:</b> Maní</p>
<b>MATAPALO O YAPIK</b>	Fruto	El fruto mide alrededor de 2 cm. de diámetro, es carnoso, amarillento al madurar y con un sabor medio ácido, similar al mortiño	Ayuda a tratar dolores renales. resina se preparar un emplasto que ayuda en las fracturas	El fruto fresco es comestible	 <p><b>Figura 28-1:</b> Mata palo</p>
<b>PALMA BLANCA O KUUNT</b>	Fruto	El palmito de esta palma se caracteriza por tener un ligero sabor amargo. Sus hojas son compuestas, miden de 3 a 5 m. de largo, sus frutos no tienen mucha comida ni sabor, tienen verrugas y pelos diminutos de casi 2,5-3,5 cm. de largo y 1,5-2 cm. de diámetro. Los frutos forman de 4-8 racimos de forma alargada	El palmito es usado para tratar infecciones intestinales causadas por parásitos, para lo cual el palmito se hierva en un litro y medio de agua durante 15 minutos, luego se toma antes del desayuno y durante el día	Los frutos de la palma también son comestibles, aunque no tienen mucho sabor, los consumen en especial nacionalidades como los Kichwa, Waorani y Shuar.	 <p><b>Figura 29-1:</b> Palma blanca</p>



<b>GUAYABA O SAMPI</b>	Fruta	El fruto es redondeado (a veces en forma de pera), amarillo por fuera y por dentro, y dependiendo de la especie puede variar a blanco o rosado. Es comestible, inclusive su cáscara, al ser tan delgada y fragante. La pulpa se caracteriza por ser carnosa, tener un aroma fuerte, un sabor dulce, ácido y astringente. Contiene cientos de pequeñas semillas	Las guayabas son famosas por su alto contenido de vitamina C, la que está concentrada en la frágil y delgada cáscara. La guayaba también tiene algunas propiedades nutricionales, se usa ampliamente para tratar la diarrea y el dolor de estómago	El fruto es comestible, se utiliza para preparar jugos, coladas, postres y picada en ensaladas	 <p><b>Figura 30-1:</b> Guaba</p>
<b>LIMÓN O YUMÚN</b>	Fruta	La cáscara del fruto es más o menos gruesa, y de distintos matices de verde, dependiendo de la variedad, la pulpa es blanco-amarillenta y muy jugosa; su jugo es un tanto más ácido que la lima y así mismo con un fragante y particular aroma.	El limón ha sido utilizado por sus propiedades medicinales de varias formas. Desde baños con la infusión de las ramas de la planta para bajar la fiebre, el fruto también es utilizado luego de ser tostado ya que de esta forma es eficaz para tratar la tos. El jugo del fruto se usa para limpiar heridas y tratar inflamaciones de la boca y garganta.	Los Shuar simplemente le hacen un hueco al fruto y lo aplastan; de esta forma sale todo el jugo fresco para poderse tomar directamente ya que no lo consideran tan ácido	 <p><b>Figura 31-1:</b> Limón</p>



<p><b>NARANJILLA O KUKUCH</b></p>	<p>Fruta</p>	<p>Las flores se agrupan en números de 5 a 20 unidades y sus pétalos son blancos. Sus frutos son redondos, de color amarillo o naranja al madurar y está así mismo cubierto con finos vellos, que son fácilmente removibles. La pulpa del fruto es de color verde-amarillento, con muchas semillas pequeñas, y de sabor ácido, muy aromático</p>	<p>La naranjilla aporta importantes cantidades de vitaminas, particularmente la vitamina C, en general es importante para proteger al organismo contra las enfermedades. En cuanto a su aspecto medicinal, algunas comunidades Shuar de la provincia de Orellana utilizan la flor para controlar la diarrea.</p>	<p>La parte comestible de esta planta es la pulpa del fruto. Se lo utiliza crudo o cocinado, para hacer jugos y coladas. El jugo de naranjilla es inestable, este se oxida y cambia de color y sabor, tomando una tonalidad café y sabor un tanto amargo.</p>	 <p><b>Figura 32-1:</b> Naranjilla</p>
<p><b>PIÑA O CHIÚ</b></p>	<p>Fruta</p>	<p>Los frutos están compuestos por pequeños frutos, entre 100 y 200 individuos, que se desarrollan en el centro de la planta y se fusionan en un solo fruto. En su estado óptimo de maduración el fruto de la piña es dulce y ácido, con un intenso y delicioso aroma.</p>	<p>La piña es una fruta rica en carbohidratos, por lo que es una buena fuente de energía, contiene vitaminas A, B y C lo cual la hace una fuente importante de antioxidantes. Además, el fruto de esta planta es considerado como antiinflamatorio.</p>	<p>Algunas personas elaboran mermeladas de piña combinadas con otras frutas como la papaya, el arazá, la naranjilla</p>	 <p><b>Figura 33-1:</b> Piña</p>
<p><b>UVA DE MONTE O SHUINIA</b></p>	<p>Fruta</p>	<p>Los frutos crecen en racimos, parecidos a los de una uva, son redondos, de alrededor de 2 cm. de diámetro y su color es morado. El mesocarpio de la fruta es entre blanco y cristalino, jugoso, y tiene un sabor dulce. En el interior del mesocarpio se encuentra una sola semilla blanca</p>	<p>Esta fruta es rica en azúcares (glucosa, fructuosa y sacarosa), por lo que es una buena fuente de energía</p>	<p>El arilo o pulpa es apetecida por su jugo dulce, la cáscara y la semilla no se ingieren. Históricamente no se ha registrado, pero en la actualidad se está elaborando vino o vinagre de uva de árbol</p>	 <p><b>Figura 34-1:</b> Uva de monte</p>

<b>MATE O TUMU</b>	Fruto	Su fruto es redondo con una cáscara verde, dura y lisa que tiene un diámetro entre 12 y 30 cm. y cuelga directamente debajo de las ramas. La pulpa del fruto tiene usos medicinales (The United Nations Conference on Trade and Development, 2005). Aunque no es conocido como alimento, el fruto del mate tiene una evidente centralidad en el patrimonio alimentario de la región Amazónica	Los ingredientes activos del mate todavía no han sido definidos, de todas maneras la gente amazónica lo utiliza como medicina. La pulpa en jarabes ayuda a combatir la fiebre y enfermedades respiratorias como bronquitis, asma, tos y todas las enfermedades causadas por la gripe.	Las semillas frescas y molidas se mezclan con agua para preparar una bebida refrescante con sabor agradable	 <p><b>Figura 35-1:.</b> Mate</p>
<b>LIMA O NARANK</b>	Fruta	Le caracteriza que tiene numerosas espinas que pueden desarrollarse en cualquier parte del árbol con una longitud entre 1 a 5 cm. Sus hojas, flores y frutos tienen un aroma fresco y dulce. Las flores son blancas y pequeñas, los pétalos se caen pronto, dejando al fruto que empiece a crecer rápidamente.	Lo aplican desde baños con infusiones de las ramas para bajar la fiebre. En el caso del fruto, se ingiere para tratar la gripe y la tos. El jugo del fruto tomado en ayunas se usa para tratar la acidez estomacal; mezclado con aceite de coco o almendras, se utiliza para tratar la irritación del hígado y al mezclarlo con jugos de otros cítricos se usa para bajar los niveles de ácido úrico.	Se consume su fruto fresco. Se lo considera muy refrescante por su abundante jugo dulce que lo caracteriza. En ciertas regiones, es utilizado para preparar jugos, conservas, confites y mermeladas por el fragante aroma que desprende	 <p><b>Figura 36-1:</b> Lima</p>



<p><b>ANÓN (ANONA)</b></p>	<p>Fruto</p>	<p>El fruto es globoso, esférico, oblongo, o cónico, y tiene diversos tamaños y peso, desde los 200 hasta los 5.000 gramos, siendo el color de la cáscara verde y pasa a ser amarilla con el proceso de maduración (Quevedo y Montañez, 1994); además tiene protuberancias punteadas como la piña.</p>	<p>el Anón Amazónico tiene un alto contenido de azúcares similar al de la guanábana (<i>Annona muricata L.</i>), y menor en relación con el anón común (<i>Annona squamosa L.</i>) y al de la chirimoya (<i>Annona cherimola Mill</i>); es buena fuente de energía, vitamina C y minerales.</p>	<p>e come en estado fresco o procesado en la preparación de jugos, sorbetes, dulces y compotas; también se agrega como relleno en tortas o pasteles.</p>	 <p><b>Figura 37-1:</b> Anona</p>
----------------------------	--------------	--	---	--	--

**Tuberculos, leguminosas, vegetales**



<p><b>YUCA O MAMÁ</b></p>	<p>Tubérculo</p>	<p>Esos tubérculos se consumen cocinados y son la base alimenticia de muchas personas en continentes como América, Asia y África.</p> <p>Tiene una forma alargada, su piel es dura de color marrón como si fuera madera y la carne de la yuca que comemos es blanca.</p>	<p>La pulpa de la yuca es rica en hidratos de carbono complejos, principalmente almidón, con un alto poder saciante. Tiene un importante contenido proteico, que se potencializa con la fermentación de la chicha; y una saturación baja de vitaminas y minerales. Está compuesta por el glucósido linamarina, en diferentes concentraciones dependiendo de la variedad, y con la acción de una enzima, este libera el cianuro temido en yucas venenosas, por lo que se vuelve un producto de cuidado</p>	<p>El almidón de yuca puede ser usado para espesar los caldos y hacerles cremas. La yuca rallada se utiliza para hacer tamales.</p> <p>Para consumir la yuca se le pela, se le corta en pedazos y se le quita el corazón fibroso. Si se trata de las variedades dulces, se la puede consumir cocida o también fermentada: cocida en caldos de carne o pescado, o como acompañante de maitos* y otros platos; y fermentada en forma de chicha* que se endulza con jugo de camote* rallado.</p>	 <p><b>Figura 38-1:</b> Yuca</p>
<p><b>PAPACHINA O TUKA</b></p>	<p>Tubérculo</p>	<p>Es una hierba terrestre tropical que forma un tubérculo comestible de pulpa blanca que se torna un tanto morada al cocinarla. Su textura es suave y fibrosa con un aroma pronunciado parecido al de las castañas o a la yema de huevo</p>	<p>reporta un estudio en el que se determinó que la papa china tiene mayor cantidad de proteínas y de carbohidratos beneficiosos que la papa.</p>	<p>El tubérculo es consumido por las nacionalidades Cofán, Secoya, Kichwa, Shuar y Andoa, se lo prepara de manera similar a la papa</p>	 <p><b>Figura 39-1:</b> Papachina</p>

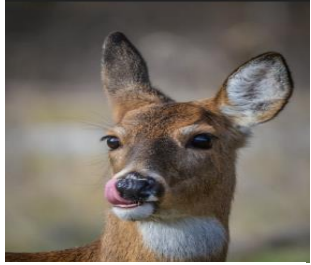

<b>CAMOTE O INCHI</b>	Tubérculo	su parte útil es la raíz tuberosa, que presenta formas redondas como una papa, o también alargadas e irregulares, con superficies lisas u onduladas. Puede ser de diversos tamaños, y su cáscara puede ser de color morado, café, amarillo, de diversas tonalidades; la pulpa puede ser amarilla, blanca, anaranjada o morada de sabor más o menos dulce y de textura entre arenosa y fibrosa al cocinarse, dependiendo de la variedad.	utilizan el líquido del tallo o las hojas machacadas para aplicarse en heridas ya que ayuda a una cicatrización rápida; también se aplican como colirio para tratar afecciones del ojo. La infusión de las hojas en cambio, se usa para tratar afecciones del hígado.	El camote se puede comer cocido, asado o frito. Además, se puede utilizar para endulzar la chicha de yuca, se utiliza ya sea entero, cocido o rallado y exprimido. La chicha con camote se hace más para eventos especiales. Indígenas y mestizos utilizan el camote en la actualidad además otros platos, entre purés, locros, coladas con leche, tortillas con huevos, manjar, pasteles	 <p><b>Figura 40-1:</b> Camote</p>
<b>JÍCAMA O NAMU</b>	Tubérculo	En el Ecuador, la jícama que más se conoce es <i>Smallantus sonchifolia</i> , pero es una planta completamente distinta a <i>Pachyrhizus tuberosus</i> ya que la primera solo crece en en la región de la sierra y proviene de la familia Asteraceae, mientras que la jícama amazónica pertenece a la familia del fréjol	El tubérculo de la jícama amazónica es rico en carbohidratos y puede ser una fuente de proteínas y minerales	Para usar el tubérculo primero se lo pela bien, su cáscara es suave y delgada. Se puede comer cruda o cocinada, en comidas de sal o de dulce y en ensaladas. Es un tubérculo muy refrescante, dada la cantidad de jugo que tiene	 <p><b>Figura 41-1:</b> Jícama</p>






<b>PAPA JÍBARA O TUYO</b>	Tubérculo	La planta de la papa jíbara es un bejuco con hojas simples, alternas que presentan entre 3 y 7 lóbulos, formando una estrella; las flores se desarrollan en racimos	La papa jíbara, así como otras especies de Dioscorea sp y de Xanthosoma sp, contiene un tene alto contenido de micronutrientes como hierro y zinc y de carotenoides que son precursores de la vitamina A. Esta vitamina tiene varias funciones en el cuerpo como ayudar a la producción de anticuerpos y crecimiento óseo	El tubérculo se come cocido, es más fácil cocinarlo con cáscara y luego pelarlo. Se puede cocer en agua o asarlo al carbón. Muchas veces se usa en lugar de plátano* o yuca*, y puede ser acompañante del caldo* de pava o pollo.	 <p><b>Figura 42-1:</b> Papa</p>
<b>ROLAQUIMBA O TSAMPU</b>	Vegetal silvestre	Sus hojas son robustas y grandes, se las consume tiernas, antes de que haya fruta. Los frutos son parecidos a los de un tomate de árbol, pero más redondos, al estar maduros se ponen de color amarillo anaranjado, pero no son comestibles	Por ser una hoja verde se deduce que debe contener importantes cantidades de hierro	Las hojas son la única parte de la rolaquimba que tiene usos gastronómicos. Tanto gente Shuar como mestiza, sobretodo de la provincia de Morona Santiago, utilizan las hojas tiernas para hacer sopas, particularmente el caldo de novios*. También se utilizan como acompañante del pescado asado*	 <p><b>Figura 43-1:</b> Rolaquimba</p>


<p><b>MAPARINGA O NATSAMPAR</b></p>	<p>Vegetal silvestre</p>	<p>La mariapanga es una planta arbustiva que llega a medir hasta 1.5 m. de altura, su tallo es delgado y sus hojas son grandes, alternas y redondeadas, terminando en una punta</p>	<p>Esta planta tiene algunas propiedades medicinales, las hojas sirven para curar heridas y en emplasto sirven para bajar la inflamación de golpes, también se puede utilizar en infusión para aliviar los dolores de cabeza, la insolación y el mal aire</p>	<p>Las hojas tiernas de mariapanga se comen cocidas, como una especie de acelga o col de monte* pero estas tienen sabor y aroma balsámicos, como la hierbabuena. Se las puede poner dentro del Maito de carne, de pescado o de vísceras o también se las puede saltear para acompañar a los chontacuros o mayones* y otros asados*</p>	 <p><b>Figura 44-1:</b> Maparinga</p>
<p><b>COL DE MONTE O EEP GUANGAT</b></p>	<p>Vegetales</p>	<p>Se consumen sus hojas, como verdura o como condimento. Las hay de distintos tipos, hay unas en formas de corazón, otras con tres hojas adjuntas, otras con hojas pequeñas, otras con hojas más alargadas y aroma de ajo. Es mayormente consumido por la población Shuar, Achuar y Shiwiar. En Morona Santiago, la población mestiza o macabea, conoce a los distintos tipos de eep como “elepos”, presentes también en su gastronomía.</p>	<p>os Shuar utilizan el zumo de las hojas para tratar la diarrea. sin embargo, como todas las hojas verdes, se estima la presencia de importantes cantidades de hierro, fibra y vitaminas A y C, importantes para la protección contra las enfermedades</p>	<p>Constituyen el ingrediente principal, y también un acompañante o condimento en cualquier tipo de Maito. preparada con pescado, menudencias de gallina criolla* y palmito*. También puede usarse como hoja para envolver carne y verduras que se cocinan a la brasa o al vapor</p>	 <p><b>Figura 45-1:</b> Col de monte</p>



Genero Proteico					
<p><b>CONEJO, O TSÁWA</b></p>	<p>Genero cárnico</p>	<p>Esta especie es de mediano tamaño, similar a un cuy, tiene un pelaje suave, denso y lanoso. El lomo es oscuro, café, puede tener manchas negras y blancas. La cabeza es grande, los ojos saltones. Las orejas son peludas, de color marrón, largas y de forma oblonga. La cola es muy pequeña poco visible. Las hembras tienen entre cuatro y cinco pares de mamas</p>	<p>Es un alimento magro, por lo que es bajo en grasas. Debido a que tiene bajo colesterol es recomendado en caso de enfermedades o trastornos cardiovasculares. Es rico en vitamina B12, lo cual es aconsejado para el consumo de mujeres embarazadas o durante la lactancia materna.</p>	<p>Con el conejo se prepara mazamorra con la carne* fresca o ahumada, también se elabora maitos*, con la carne o con las visceras, también se lo come asado o en locro, preferiblemente con la carne ahumada</p>	 <p><b>Figura 46-1:</b> Conejo</p>
<p><b>SAINO O YANKÍPIK</b></p>	<p>Cárnico</p>	<p>Tienen un cuerpo similar al del cerdo, pero son mucho más musculosos y fuertes. Su cuerpo está cubierto de pelaje en forma de cerdas largas y gruesas de color negro-grisáceo, con ciertas tonalidades pardas y las puntas blancas. Una cresta de cerdas más cortas y erectas se distingue sobre la espalda</p>	<p>Su aporte nutricional es principalmente en proteínas. A pesar esto, se considera que la carne del saíno es pesada y difícil de digerir, por eso entre los Secoya solo la consumen a partir de los 6 años de edad</p>	<p>Para preparar la carne del saíno es necesario chamuscar la piel del animal y rasparla para limpiar el cuero de todo su pelaje. Los pedazos preferidos son el pecho y las costillas, a los que se les cocina preferiblemente asados. Con las otras partes se preparan caldos y mazamoras*</p>	 <p><b>Figura 47-1:</b> Saino</p>

<b>VENADO O JAPA</b>	Cárnico	Los venados son de los mamíferos de la selva que más volumen de carne aportan. Su carne es nutritiva, de singular y fuerte sabor; sin embargo, los colonos y mestizos son quienes más la consumen. Para varias nacionalidades indígenas este animal posee un espíritu fuerte relacionado a los seres demoníacos	Las propiedades culturales alrededor de este animal son muchas y muy comunes entre los pueblos amazónicos. En general no es recomendado para las mujeres embarazadas y los niños, para evitar que el espíritu entre en ello.	Como se mencionó anteriormente, no hay mucha costumbre entre los pueblos amazónicos de consumo de carne de venado, porque es considerado un animal de espíritu fuerte.	 <p><b>Figura 48-1:</b> Venado</p>
<b>COLIBRÍ O UJAJ JEMPE</b>	Ave	Es una familia de aves muy amplia con características que las hacen inconfundibles, una característica de esta familia es el matiz centellante de ciertos sectores del plumaje de las aves, el cual es producto de estructuras microscópicas en su plumaje, por lo que el color que despliegan depende mucho del ángulo de observación. Las aves de esta familia tienen picos muy afilados y delgados, de manera general proporcionales en tamaño con sus cuerpos; las formas de estos marcan diferencias entre sus géneros.	En la cultura Shuar se cree que estas aves tienen mucha energía, por lo que se les da de comer a los bebés de 6 meses, quienes todavía no están comiendo comida sólida, para que estén fuertes. Para esto se los despluma el ave y se le da al bebé, crudo, para que chupe la sangre. Los bebés lo chupan hasta que ya no hay sustancia en el cuerpo del colibrí, se cree que toda la energía del ave se pasa al bebé, y en efecto están consumiendo importantes porciones de hierro	Como son aves pequeñas, por lo general se sirven como un cucayo, golosina o en complemento de otros alimentos. Según Beatríz Nambo, de la nacionalidad Shiwiar, se asan en pincho.	 <p><b>Figura 49-1:</b> Colibrí</p>




<b>KAMPECHE O CHUNRUNCHICH</b>	Pez	Este pez tiene un cuerpo aplanado y su cabeza es ancha. Sus aletas son grandes y redondeadas; el borde de la aleta dorsal tiene una especie de diente en forma de sierra, a diferencia de la aleta terminal o la cola que es bastante larga y tiene una forma de lira	Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades	consumen el kampeche ahumado, asado o en caldo.	 <p><b>Figura 50-1:</b> Kampeche</p>
<b>LAGARTO O YANALAGARTO</b>	Reptil	Es un reptil de tamaño pequeño, el macho puede llegar a medir 1,75 metros y las hembras 1,2 metros; tienen un hocico alargado y tubular; carecen de relieve sobre los ojos; de color café rojizo, el dorso negro y la superficie abdominal en su mayor parte oscura. Se le puede ver solo o en pareja, durante todo el año.	Además de su aporte nutricional, sobretodo con proteínas, se considera que la carne de lagarto tiene propiedades medicinales. El caldo, por ejemplo, ayuda a bajar la fiebre	Entre las nacionalidades que se conoce que consumen carne de lagarto están los Kichwas, Waorani, Záparas, Cofán y Shiwiar. Lo pueden preparar en mazamoras*, ahumados*, maitos*, maitos de menudencias, asados* y caldos*	


<p><b>MANATÍ O ENTSANIA YAWÁ</b></p>	<p>Mamífero</p>	<p>El manatí es uno de los mamíferos de agua dulce más grandes, es completamente acuático. Su cuerpo es robusto y cilíndrico; puede medir hasta 2,8 m y pesar entre 300 y 500 kg. Su piel es lisa, suave y sin pelo, su coloración es gris negruzco y con una mancha blanquecina grande e irregular en el pecho y vientre.</p>	<p>a carne contienen proteínas, minerales, vitaminas y grasas. En este sentido, las proteínas que contiene la carne son de alto valor biológico, debido a que contienen los aminoácidos esenciales que necesita nuestro organismo para funcionar correctamente. Sin embargo, es necesario recordar que la grasa de la carne animal tiende a ser rica en colesterol y ácidos grasos saturados.</p>	<p>Su carne se consume ahumada, en sopas o asada. La preparación del ahumado de manatí puede tomar varios días, sobretodo por su enorme tamaño. Esta técnica se la utiliza casi siempre cuando se caza este animal, ya que provee bastante carne y debe ser conservada. También se extrae su grasa para la elaboración de otras recetas (Piaguaje, W., entrevista</p>	 <p><b>Figura 51-1:</b> Manatí</p>
<p><b>PUERCO ESPÍN</b></p>	<p>Cárnico</p>	<p>Tiene una cabeza pequeña y un hocico similar a la de los cerdos, su cola puede ser prensil dependiendo de la especie. Se caracterizan por tener espinas o púas en la parte dorsal del cuerpo, las que los identifican en el grupo de mamíferos. Tienen varias formas y colores dependiendo de la especie; pero en todas son pelos modificados cubiertos de gruesas placas de queratina, las cuales se encuentran introducidas individualmente e intercaladas con cerdas y pelos</p>	<p>La carne aporta con proteínas, importantes para formación de tejidos y estructuras del cuerpo. En el caso de la nacionalidad Cofán utilizan las púas del puerco espín para tratar los dolores y la presión alta, deben ser púas de un adulto ya que así son más grandes y el tratamiento es más eficiente</p>	<p>La mayoría de nacionalidades preparan mazamorra* de carne fresca, de carne ahumada, maito* con las vísceras, asados* y ahumados*</p>	 <p><b>Figura 52-1:</b> Puerco espín</p>



<b>RANA O WALEKE</b>		Las ranas son un grupo grande y diverso de anfibios que pueden ser carnívoros, insectívoros u omnívoros. Una rana adulta se caracteriza generalmente por tener un cuerpo robusto, ojos saltones, lengua larga y ágil, extremidades plegadas debajo y ausencia de una cola	Aporta principalmente con proteínas, calcio, hierro y otras minerales y vitaminas importantes para el buen funcionamiento del organismo. Los Shuar consideran a los huevos de rana un alimento muy exclusivo por el alto aporte energético que tiene.	Los Shuar, Kichwas, Shiwiar, Achuar y otros, preparan y comen las ranas principalmente como maito*; para esta preparación se come todo, sólo se sacan las vísceras –algunos no las sacan, a excepción del aparato digestivo- y se chamusca un poco la piel por fuera; se parte en trozos y se envuelve en las hojas de bijao*	 <p><b>Figura 53-1:</b> Rana</p>
<b>CUCO O YURUCU</b>	Ave	Llega a medir hasta 50 cm., tiene una larga cola y una cresta tupida; el color de su plumaje es marrón y se va volviendo morado hacia la cola, tiene un borde azul alrededor de los ojos y algunas plumas de su cresta también son de color azul. Es un ave mayormente terrestre	En términos generales, toda carne animal es una fuente importante de proteína, ya que contiene aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no produce. La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo	La nacionalidad Shuar preparada esta ave en caldo	

<p><b>DANTA O PAMÁ</b></p>		<p>Se caracteriza por tener una cabeza relativamente pequeña, comparada con el resto del cuerpo y un labio superior en forma de trompa alargada, que le ayuda a olfatear y alcanzar las hojas altas. Son parcialmente diurnos, terrestres y acuáticos.</p>	<p>Rica en proteínas y grasas. La carne de danta es de digestión pesada, por lo que los Siona o los Zápara recomiendan no comerla cuando se tiene fiebre o enfermedades fuertes</p>	<p>Con la carne de danta se preparan caldos*, locros*, mazamoras* o ahumados*. Entre los Shuar la carne de danta no es la más apetecida, y muchas veces se da a los perros, grandes pedazos de ella. Las vísceras, al ser más suaves, son las más consumidas.</p>	 <p><b>Figura 54-1:</b> Danta</p>
<p><b>GUACAMAYO O YAMPUNA</b></p>	<p>Aves</p>	<p>Son aves con plumaje de colores llamativos y picos ganchudos. En cuanto a su comportamiento, son aves ruidosas, y que viajan y se alimentan en grupos de 8 a 15 individuos; en la noche duermen en los huecos de las chontas y otras palmas por parejas</p>	<p>En términos generales, toda carne animal es una fuente importante de proteína, ya que contiene aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no produce. La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo, estudios demuestran que, gracias a la alimentación natural y diversa de estos animales, su carne tiene antioxidantes naturales y un elevado contenido de hierro</p>	<p>Se pueden comer en caldos* y mazamorra*, también se puede preparar carne ahumada* para conservarla.</p>	 <p><b>Figura 55-1:</b> Guacamayo</p>







<p><b>GUANTA</b> <b>KÁSHAI</b></p>	<p><b>O</b> Roedor</p>	<p>La guanta es una especie de roedor, grande, con cuerpo robusto y pesado. Su pelaje es corto, grueso y áspero, de color marrón o negro con hileras de manchas blancas a los costados. Su cabeza es grande, sus orejas cortas y redondas, y mejillas abultadas.</p>	<p>Los shimanu Zápara (curanderos) consideran que la guanta es un animal con mucha sangre, por lo que después de curar al paciente no le permiten comer caldo de guanta por lo menos dos meses después, porque puede provocar mareos, alergias o empeorar su salud.</p>	<p>La guanta, como los demás animales con pelaje, se chamusca primero para limpiar su cuero. Se puede asar las partes más delicadas y sabrosas como el pecho y las costillas, mientras que el resto del animal se hierve y se preparan caldos* con yuca o mazamoras.</p>	 <p><b>Figura 56-1:</b> Guanta</p>
<p><b>GUATIN</b> <b>SHÁAK</b></p>	<p><b>O</b> Roedor</p>	<p>Se trata de un roedor pequeño, de unos 30 cm. de largo, bastante más pequeño que su prima cercana: la guatusa. Tiene una cabeza de color canela con tonos de color ocre verdoso, el color del cuerpo es similar al de la cabeza tornándose más dorado en los costados.</p>	<p>Es buena fuente de proteínas, necesarias para la formación de tejidos y músculos en el cuerpo.</p>	<p>Al igual que otras carnes de monte, al guatín se lo chamusca para retirarle su pelaje y se lo raspa con un cuchillo hasta que el cuero quede limpio. Se prepara ya sea ahumado*, asado*, en caldos* o maitos*. Sus vísceras son utilizadas para preparar mazamoras* y maito</p>	 <p><b>Figura 57-1:</b> Guatín</p>
<p><b>GUATUSA,</b> <b>KAYUK</b></p>	<p><b>O</b> Roedor</p>	<p>Son roedores de mediano tamaño cuyo cuerpo es delgado y alargado. La piel es gruesa y brillante, de distintos tonos marrones-rojizos y algo negro en el dorso. Las orejas y cola son cortas. Las patas posteriores tienen tres dedos con garras en forma de pezuña</p>	<p>Posee buena cantidad de proteínas y grasas. Los Siona ofrecen platos con carne de guatusa a las mujeres que recién han dado a luz, para una buena recuperación.</p>	<p>Las preparaciones más comunes con la guatusa son la carne ahumada* (que es una manera de preservarla además de darle sabor), el maito*, el locro* o el caldo*, estos últimos preparados con la carne cocinada o ahumada</p>	 <p><b>Figura 58-1:</b> Guatusa</p>



<b>HORMIGAS VOLADORAS O AÑANGO.</b>	Insecto	Atta es un género de hormigas sociales, terrestres, comúnmente conocidas como “hormigas cortadoras o arrieras” ya que se caracterizan por cortar pedazos de hojas con sus mandíbulas y tenazas, y las acarrear hasta el hormiguero cargándolas sobre su cabeza.	Los insectos, como las hormigas, tienen grandes valores nutritivos, a pesar de su pequeño tamaño. Son una gran fuente de proteínas, grasas de buena calidad y contienen vitaminas y sales minerales como calcio, magnesio y vitamina B	Para consumirlas se les quita las alas y se tuestan en el fuego con un poco de sal. También se las consume asadas o crudas	 <p><b>Figura 59-1:</b> Hormigas</p>
<b>JANDIA KUMPAÚ</b>	Pez	La jandía no cuida a sus crías, los huevos se caracterizan por tener un sistema adhesivo que les permite fijarse a diferentes sustratos, en su mayoría a plantas sumergidas o troncos	Los pescados se caracterizan por tener un alto aporte calórico; y por ser un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades	Es una especie que tiene una carne fina y de buena calidad; La nacionalidad Zápara prepara maitos de pescado*, de menudencias, pescado ahumado e Injiraicha*, que es una mezcla de pescado ahumado con yuca rallada	
<b>MONDETE AYÁCHUI</b>	Ave	Su lomo, alas y cola son de color castaño jaspeado de plumas color negro, su vientre es de color canela. Los lados de la cabeza son de color oscuro, alrededor de sus	En términos generales, toda carne animal es una fuente importante de proteína, ya que contiene aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no	Los Shuar preparan a estas pavas sacando las menudencias a través de un hueco hecho en la parte superior del ave, con las menudencias bien lavadas se	



		ojos tiene una coloración blanco y azulado; su pico es arqueado y de color rojo. Es un ave de comportamientos nocturnos.	produce. La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo	puede hacer Maito y con la carne se pueden elaborar caldos, locros, mazamoras, también se puede asarla en pedazos, o hervirla y servirla con plátano rallado, yuca o pelma o en una olla de carne.	
<b>MONO ARAÑA O TSEEPAI</b>		El araña llega a medir de 40 a 60 cm. de largo y su cola puede alcanzar los 90 cm. Su color es negruzco, y su vientre es colorado-amarillento, su cuerpo es alargado y esbelto. Se alimenta de frutas, hojas, semillas y flores y la cola prensil del mono es tan fuerte que le permite sostenerse de las ramas	La carne de mono es rica en proteína y tiene algunas propiedades medicinales, por ejemplo, los Waorani consideran que el hígado de mono regulariza la salud humana y lo consumen como medicina	Las elaboraciones gastronómicas que se pueden hacer a partir de la carne de mono varían de nacionalidad a nacionalidad y también hay semejanzas. Se prepara mazamorra, * caldo* locro* y maito con las vísceras	 <p><b>Figura 60-1:</b> Mono araña</p>
<b>MONO AULLADOR O YAKAM</b>	Mamíferos	Su cabeza es proporcionalmente grande con el rostro desnudo, su garganta tiene una apariencia inflada, característica más notoria en los machos, debido al crecimiento exagerado del hueso hioides que le sirve como caja de resonancia para los fuertes sonidos que emite. Sus hombros son robustos y las piernas son pequeñas y delgadas, la cola es gruesa y prensil.	Su cabeza es proporcionalmente grande con el rostro desnudo, su garganta tiene una apariencia inflada, característica más notoria en los machos, debido al crecimiento exagerado del hueso hioides que le sirve como caja de resonancia para los fuertes sonidos que emite. Sus hombros son robustos y las piernas son pequeñas y delgadas, la cola es gruesa y prensil.	Las elaboraciones gastronómicas que se pueden hacer a partir de la carne de mono varían de nacionalidad a nacionalidad. La mayoría de nacionalidades preparan mazamorra, * caldo* y maito* de vísceras	 <p><b>Figura 61-1:</b> Mono aullador</p>

<p><b>MONO BARIZO O ARDILLA O TSEÉM</b></p>	<p>Mamífero</p>	<p>El mono ardilla es un mono pequeño, mide hasta 30 cm. de longitud y es muy ágil, el color de su pelaje es café oscuro. Se alimenta principalmente de invertebrados y de plantas</p>	<p>La carne de mono es rica en proteína, los waorani consideran que el hígado de mono regulariza la salud humana por lo que lo consumen como medicina</p>	<p>Las elaboraciones gastronómicas que se pueden hacer a partir de la carne de mono varían de nacionalidad a nacionalidad. La mayoría de nacionalidades preparan mazamorra, * caldo* y maito* de vísceras</p>	 <p><b>Figura 62-1:</b> Mono barizo</p>
<p><b>MONO CHORONGO O CHU</b></p>	<p>Mamífero</p>	<p>El chorongó es uno de los monos más grandes de América. Llega a pesar más de 10 kg., su cuerpo alcanza una longitud de 63 cm. y su cola una extensión similar. Su cuerpo es generalmente de color marrón oscuro, de rojizo a grisáceo.</p>	<p>La carne de mono es rica en proteína, los Waorani consideran que el hígado de mono regulariza la salud humana por lo que lo consumen como medicina</p>	<p>Las elaboraciones gastronómicas que se pueden hacer a partir de la carne de mono varían de nacionalidad a nacionalidad. La mayoría de nacionalidades preparan mazamorra, * caldo* y maito* de vísceras</p>	 <p><b>Figura 63-1:</b> Mono Chorongó</p>
<p><b>MONO MACHIN O MIRUT</b></p>	<p>Mamífero</p>	<p>Esta especie de mono mide alrededor de 110 cm. de longitud y pesa entre 3 y 4 kg. Su pelaje varía de castaño claro a oscuro y rojizo, su cola es café oscuro a negra. Su reproducción es aparentemente estacional, con un período de gestación de 155 a 160 días, y tiene una cría por parto. Se alimenta de frutos, semillas, flores, peciolos, hojas tiernas, larva de insectos, huevos de aves,</p>	<p>La carne de mono es rica en proteína y tiene algunas propiedades medicinales, por ejemplo, los Waorani consideran que el hígado de mono regulariza la salud humana por lo que lo consumen como medicina.</p>	<p>Las elaboraciones gastronómicas que se pueden hacer a partir de la carne de mono varían de nacionalidad a nacionalidad. La mayoría de nacionalidades preparan mazamorra, caldo y maito de vísceras</p>	 <p><b>Figura 64-1:</b> Mono machin</p>


		pequeños invertebrados y vertebrados			
<b>OROPÉNDOLA DORSIRROJIZA O CHUWI</b>	Aves	Las oropéndolas por lo general tienen plumas amarillas en la punta de sus colas, además gran parte de sus plumas son de color marrón y rojizas en su dorso. Su dieta se basa en alimentos de origen vegetal y animal, incluyendo fruta e insectos	En términos generales, toda carne animal es una fuente importante de proteína, ya que contiene aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no produce. La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo.	La mayoría de las aves se preparan en caldo* y en ahumados*	 <b>Figura 65-1:</b> Óropendola
<b>CARACOL GENERAL O TSUNTU</b>		En la Amazonía ecuatoriana se distinguen dos tipos de churos (como se los conoce comúnmente), los churos de agua y los churos de tierra. En esta ficha se habla principalmente de los caracoles de agua del género Pomacea ya que son los más consumidos y abundantes. El género de los caracoles Pomacea tiene una gran diversidad de especies, siendo la más amplia la <i>P. maculata</i> .	Tiene un alto valor protéico que supera el de las ostras y el de los huevos de ave. Su contenido de minerales es casi el doble que la carne de res	Para preparar los churos es necesario dejarlos remojando en agua un día antes para limpiarlos bien. Luego se los cocina ya sea en agua con sal, o se los prepara en caldo. Las preparaciones son diversas. Para los Shuar, el asado de churo es la preparación típica y de mayor consumo. También se los puede preparar como ceviche* con limón y picadillo de cebolla, en maito* o tostados* al fuego	 <b>Figura 66-1:</b> Caracol



<b>MAYON O MUKIN</b>	Larva	Es una larva, que parece un gusano, con cuerpo grueso, estriado, como un acordeón, piel gruesa y suave, de color crema; la cabeza es dura y de color marrón. Tiene un alto contenido de grasa que le aporta su sabor, y lo hace tan apetecido	El mayón es conocido por sus propiedades nutricionales y medicinales. Tiene un alto contenido de proteínas y grasas, y localmente es utilizado para tratar para afecciones pulmonares como la gripe, la tosferina, el asma, la bronquitis.	Todas las nacionalidades indígenas amazónicas lo conocen y lo utilizan. Las preparaciones más comunes y apetecidas son los mayones asados, por lo general atravesados por un palillo o pincho*	 <p><b>Figura 67-1:</b> Mayon</p>
<b>BOCACHICO O NAMAK</b>	Pez	Son peces de río bastante apetecidos y uno de los grupos más abundantes de la Amazonía, como su nombre lo dice tienen una boca pequeña, muy carnosa y unos pequeños dientes afilados. Pueden medir más de 50 cm. de longitud, su coloración es plateada con aletas rojizas o amarillentas	Los pescados se caracterizan por tener un alto aporte calórico; y por ser un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades	La gente de todas las nacionalidades indígenas y mestiza preparan varios platos con este pez, en general se preparan maitos, caldos y ahumados, también se utilizan los huevos, sobre todo preparados en maito. Los Kichwa además preparan el locro de pescado ahumado y la uchumanga	 <p><b>Figura 68-1:</b> Bocachico</p>



<p><b>CORVINA</b> <b>SILVESTRE</b>      <b>O</b> <b>WAMPI</b></p>	<p>Pez</p>	<p>Este pez tiene el cuerpo alargado, su cabeza es grande y levemente aplanada, y sus ojos son pequeños. Tiene un color grisáceo plateado y su vientre es más claro con algunas manchas, sus aletas pueden tener un tono rojizo. Pueden llegar a medir hasta 28 cm. de longitud y 316 g.</p>	<p>Los pescados se caracterizan por tener un alto aporte calórico; y por ser un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables</p>	<p>La mayor parte de las comunidades de las distintas nacionalidades, especialmente los Shuar, prepara la corvina en maito*, caldo* o asado*</p>	 <p><b>Figura 69-1:</b> Corvina</p>
<p><b>CARACHA</b>      <b>O</b> <b>SAACHAM</b></p>	<p>Pez</p>	<p>Este pez puede alcanzar un tamaño máximo de 20 cm. de longitud, tiene una forma alargada, con cabeza ancha y plana y el cuerpo está cubierto por unas placas, como si fueran una armadura, lo que lo hace parecido a la carachama</p>	<p>se caracterizan por tener un alto aporte calórico y por ser un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades</p>	<p>Para preparar la caracha se sacan las tripas, las escamas y se raspa bien, con la carne se elaboran caldos*, maitos* o también frituras con la grasa de algún animal de monte, la gente mestiza le añade también cebolla blanca y comino entero</p>	 <p><b>Figura 70-1:</b> Caracha</p>


<p><b>CARACHAMA O NAYUM</b></p>	<p>Pez</p>	<p>Estos peces se caracterizan por tener una boca en forma de disco en la parte inferior de su cuerpo, esta les sirve para succionar el alimento. Además, tiene una serie de placas óseas como caparazón que cubren su cuerpo y cabeza, dándoles un aspecto prehistórico. Algunas especies tienen la capacidad de cambiar de coloración según el medio donde se encuentren para camuflarse de depredadores</p>	<p>Los pescados se caracterizan por tener un alto aporte calórico; es de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades.</p>	<p>La manera principal de prepararlo es en caldo*, muy tradicional y apetecido por las nacionalidades amazónicas. Para retirar las tripas se debe hacer un corte transversal en la cabeza debajo del hueso. Se le cocina partiéndolo en la mitad, raspando bien su caparazón para obtener toda la carne interna. Se lo consume ahumado, asado, o también en maito o como ingrediente de la uchumanka</p>	 <p><b>Figura 71-1:</b> Carachama</p>
<p><b>ANGUILA</b></p>	<p>Pez</p>	<p>Se caracteriza por tener un cuerpo largo con pequeñas escamas protegidas por una capa mucosa que los hace resbaladizo como el de una serpiente, sin embargo, es un pez. Puede alcanzar un tamaño aproximado 2,4 metros. Por lo general sus colores son marrón oscuro, negro, y verde olivo, los cuales les son muy eficientes para camuflarse de los depredadores.</p>	<p>Los pescados se caracterizan por tener un alto aporte calórico; y por un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y B6, B12, indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades</p>	<p>Este pez se lo consume muy poco, debido a esto, tiene muy poco valor económico para la población local. De vez en cuando pescan las comunidades amazónicas; cuando la pescan se la comen de diferentes formas para aprovechar su carne; en caldos*, ahumada*, maitos* y mazamorras</p>	 <p><b>Figura 72-1:</b> Angila</p>







<b>BAGRE O AKIAM</b>	Pez	Tienen ojos y boca de gran tamaño. Tiene espinas en la base de las aletas, excepto en la adiposa y la caudal que vendría a ser la cola. Son principalmente fitófagos, es decir que se alimentan de frutos y semillas, aunque también comen insectos, pequeños peces y huevos de otros peces. Durante la época reproductiva migra hacia las cabeceras de los ríos para reproducirse. Las hembras adultas pueden producir hasta 50 000 óvulos	El pescado se caracteriza por tener un alto aporte calórico; y por un alimento de mejor calidad nutritiva que los mamíferos, además de sus proteínas, sus grasas son más digeribles y tienen una alta concentración de minerales como el calcio, selenio y otros muy importantes para el buen funcionamiento del cerebro y sistema nervioso. Es rico en vitaminas A, D, E y complejo B indispensables para la fortaleza del organismo y la defensa contra las enfermedades	El bagre ahumado se utiliza para preparar caldos o envueltos de pescado. Por lo general se prefiere consumir el bagre ahumado porque el sabor es más rico, preparan diferentes platos con este pez, tales como: caldos*, maitos*, locros* de pescado ahumado o sólo pescado ahumado*	 <p><b>Figura 73-1:</b> Bagre</p>
<b>AVISPA, AYANGO</b>	Insectos	A estos insectos se los distingue porque pliegan las alas delgadas cuando están en reposo, tienen las patas del largo normal, no tan largas como las otras familias y principalmente porque su tórax está adherido al abdomen por un segmento largo y delgado conocido como cinturita. Estos insectos tienen una organización social de castas en cada colmena; las trabajadoras que son las encargadas de recolectar el néctar y elaborar la miel, tienen una	Los insectos en general proveen proteínas de alta calidad en comparación con la carne y el pescado; también aportan buenas proporciones de ácidos grasos, de tipo poliinsaturado, por lo tanto, benéficas para el organismo humano	Se consumen las larvas y huevos de las avispas tostadas, una vez que se han quemado bien las alas y estén crocantes	



		longitud aproximada de 5 mm.			
<b>CHAPARA O TORTUGA DE AGUA</b>		Es de hábito fluvial, excelente nadadora. Vive siempre en el agua, sacando la cabeza para respirar. Es una tortuga principalmente herbívora, consume una gran variedad de frutos, semillas, tallos tiernos, esponjas de agua dulce y hojas, principalmente las de ortiga a orillas de los ríos.	Es una especie valiosa como fuente de proteínas y grasas para los habitantes de la Amazonía. El aceite extraído de huevos de tortuga es famoso por sus virtudes medicinales y cosméticas	De la charapa se aprovecha como alimento su carne, sus huevos y el aceite extraído de estos. Para obtener su carne, una vez muerta la tortuga se le da la vuelta y con la ayuda de un machete se abre la parte inferior del caparazón. Luego se retira los intestinos y se despega lo que más se pueda de las partes carnosas del caparazón, este se expone a la candela para que se cocinen las partes de carne que no se pudieron separar.	 <p><b>Figura 74-1:</b> Chapara</p>
<b>CAMARÓN DE RIO, O MARUCH</b>	Maricos y crustáceos	El género Macrobrachium es el grupo más grande dentro de la familia Palaemonidae, aquí se encuentran los camarones o langostinos de agua dulce. El camarón se caracteriza por tener el cuerpo dividido en tres secciones y cinco pares de patas caminadoras, siendo un par más largo. Algunas especies pueden llegar a medir hasta 90 cm.	Los camarones son ricos en proteínas, tienen aceites poliinsaturados con Omega-3 el cual previene enfermedades cardiovasculares	La nacionalidad Shuar y otros, lo preparan en ceviche*, asado*, frito, maito*, ahumado* y ayampaco*	 <p><b>Figura 75-1:</b> Camarón de río</p>



<p><b>CAPIBARA O UNKUMI</b></p>	<p>Roedor</p>	<p>Es el roedor más grande del mundo, puede crecer hasta 1,30 metros y su peso promedio es de 50 kg. Tiene una contextura robusta, sus patas son como las de los palmípedos –cuyos dedos están unidos por una membrana-, lo cual le permite ser un buen nadador; debido a esto tienen un estilo de vida parcialmente acuático.</p>	<p>Su carne es magra, de fuerte olor y de buena calidad, con escasa grasa y presenta un bajo contenido de colesterol</p>	<p>Se prepara asada o ahumada. En algunas comunidades se la sala después de secarla o ahuma para poder mantenerla por más tiempo ya que de un animal se obtiene bastante carne</p>	 <p><b>Figura 76-1:</b> Capibara</p>
<p><b>PAUJIL O MASHU</b></p>	<p>Ave</p>	<p>El paujil es parecido a la gallina, pero más grande, mide alrededor de 75 a 80 cm. de longitud. Los machos son más grandes que las hembras, su plumaje es de color negro y cresta amarilla y las hembras tienen un color negro-rojizo y cresta negra</p>	<p>La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutricional, estudios demuestran que dado que estos animales tienen una alimentación natural y diversa, su carne tiene mayores antioxidantes y un elevado contenido en hierro</p>	<p>os paujiles se preparan sacando las menudencias a través de un hueco hecho en la parte superior del ave, con las menudencias bien lavadas se puede hacer Maito y con la carne se pueden elaborar caldos, locros, mazamoras, también se puede elaborar carne asada o ahumada, o hervirla y servirla con plátano cocinado y rallado, yuca o pelma cocinada</p>	 <p><b>Figura 77-1:</b> Paujil</p>

<p><b>PAVA DE MONTE O AUNTS</b></p>	<p>Ave</p>	<p>Es un ave de tamaño mediano, tiene una longitud 70-75 cm. y hasta 2 kg. de peso. La mayor parte de su cuerpo es de color café-verde oliva. Su cuello y pecho tienen unas pocas plumas blancas. La garganta no posee plumas, es de color rojo, sus patas de color rosado</p>	<p>La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo, estudios demuestran que gracias a la alimentación natural y diversa de estos animales, tiene mayor cantidad de antioxidantes y un elevado contenido en hierro</p>	<p>Las pavas se preparan sacando las menudencias a través de un hueco hecho en la parte superior del ave, con las menudencias bien lavadas se puede hacer maito* y con la carne se pueden elaborar caldos*, locros*, mazamorras*, también se la puede asar en pedazos, o hervirla y servirla con plátano*, yuca* o pelma* cocinados</p>	 <p><b>Figura 78-1:</b> Pava de</p>
<p><b>PÁJARO CARPINTERO O SAWAN</b></p>	<p>Ave</p>	<p>Es un ave pequeña que llega a medir alrededor de 26 cm., la mayoría de su plumaje es de color crema y amarillo, sus alas son de color café y crema, los machos tienen una franja en la mejilla de color rojo a diferencia de las hembras que tienen una cresta tupida. Su pico es de color amarillo</p>	<p>La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo, estudios demuestran que debido a que estos animales tienen una alimentación natural y diversa, tiene mayores cantidades de antioxidantes y un elevado contenido en hierro</p>	<p>La nacionalidad Shuar consume esta ave preparada en caldo</p>	



<p><b>PAVA SILVOSA COMÚN O KUYU</b></p>	<p>Ave</p>	<p>Es una pava mediana, de 70 cm., su plumaje es mayormente negro con manchas blancas en las alas, su cuello es largo, su cabeza es blanca y su buche es de color azulado. Se mueve en parejas o tríos, en la parte media y alta del bosque, rara vez baja al suelo. Construyen nidos de ramas en la parte alta y densa del bosque</p>	<p>En términos generales, toda carne animal es una fuente importante de proteína, esta contiene aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no produce. La carne proveniente de animales de caza presenta características positivas desde el punto de vista nutritivo, la carne de caza tiene importantes antioxidantes y un elevado contenido en hierro</p>	<p>Las pavas se preparan sacando las menudencias a través de un hueco hecho en la parte superior del ave, con las menudencias bien lavadas se preparan maitos* y con la carne se elaboran caldos*, locros*, mazamoras*, también se puede comer la carne asada*, en pedazos o hervirla</p>	 <p><b>Figura 79-1:</b> Pava silvosa</p>
<p><b>GALLINA CRIOLLA O ATÁSH</b></p>	<p>Ave</p>	<p>Las gallinas criollas son una mezcla indeterminada de razas de diferentes orígenes, pueden tener plumas coloradas, negras, blancas, o “tigrillas”. Las gallinas criollas tienen importantes diferencias con las llamadas gallinas camperas o de galpón que son aquellas criadas con fines comerciales, en planteles de producción avícola.</p>	<p>La carne y huevos de la gallina son una rica fuente de proteína, vitaminas y minerales, como el calcio. Además, sus grasas son menos saturadas que la carne roja. La carne, específicamente en caldo, se la utiliza como reconstituyente ya que fortalece el organismo; se la utiliza en casos de enfermedad y recuperación después de intervenciones quirúrgicas y para mujeres durante la etapa de recuperación del aparato reproductor.</p>	<p>La carne se utiliza para preparar caldo*, maito* y secos o estofados con arroz. El consumo de huevos y carne de gallina criolla varía mucho de familia a familia, dependiendo de las actividades económicas de sus miembros. Según el estudio realizado por Alba Moya, hay familias que comen gallina una vez por semana, otras cada 15 días o una vez al mes.</p>	 <p><b>Figura 80-1:</b> Gallina de campo</p>



Usos de condimento o complementos					
<b>PALMA JIBARA O TINKIMI</b>		Es una palma siempreverde que puede llegar a medir entre 3 y 10 metros de altura. Puede producir un tallo solitario o varios tallos delgados que crecen en racimo. Tiene una copa de hojas extendida, que puede llegar a medir hasta 3 metros de altura	No se encontraron propiedades específicas para este producto	El fruto, la inflorescencia joven –que es como un botón-, el palmito y las hojas jóvenes, son comestibles, especialmente por las nacionalidades Kichwa y Shuar. El palmito es utilizado para preparar la versión amazónica de la fanesca	 <p><b>Figura 81-1:</b> Palma jibara</p>
<b>ALBAHACA O APAJ</b>	Condimento	La albahaca es una hierba aromática terrestre, de vida corta, de una altura aproximada de 40 a 60 cm. Tiene tallos de color verde a púrpura, sus hojas son ovaladas y opuestas (De la Torre et al. 2008). Su parte comestible son las hojas, de aroma y sabor balsámicos. Si bien es una hierba aromática muy apetecida en la gastronomía de muchos pueblos, las comunidades indígenas de la Amazonía no la utilizan tanto como los mestizos y colonos	Sus hojas frescas o en infusión ayudan a tratar varias afecciones como problemas digestivos, dolores de estómago, de cabeza y de oído, gripe o resfrío. Los Shuar en Napo utilizan las hojas y flores en infusión para tratar el reumatismo y los desórdenes nerviosos	La albahaca se utiliza como hierba aromática para condimentar y sazonar varios platos y productos	 <p><b>Figura 82-1:</b> Albahaca</p>



<b>ACHIOTE O IPIAK</b>	Condimento	Es un arbusto perenne, que puede medir hasta seis o incluso ocho metros de altura. Presenta hojas en forma de corazón, de textura suave; flores grandes, vistosas, de color rosado, morado o blancuzcas. El fruto tiene forma de globo, de color entre rojo y café al madurar, y mide aproximadamente 4 cm de largo, tiene una cáscara gruesa y está densamente cubierto por una especie de espinas blandas	El achiote es una planta muy beneficiosa para la salud. Se ha reportado que se utiliza el achiote para refrescar los riñones y tratar el mal aire, los baros y manchas de la piel. Se conoce también que su semilla, hojas y tallo son utilizados como repelente de insectos	El achiote es un ingrediente de sopas, guisos, platos con arroz, y por sus propiedades insecticidas y antibacteriales, se lo utiliza para conservar y proteger los alimentos, sobre todo las carnes	 <p><b>Figura 83-1:</b> Achiote</p>
<b>AJÍ O JIMIA</b>	Especie	Presenta variados tipos de frutos, los hay pequeños y redondos, de menos de un centímetro de diámetro, largos y medianos, hasta de seis o más centímetros, triangulares, de forma estrellada, de distintos colores al madurar, verde, amarillo, rojo, anaranjado, y de variada intensidad de picante. En la Amazonía se utiliza principalmente el fruto, y también sus hojas tiernas.	Es una fuente importante de vitaminas C, K y A y tiene moderado contenido proteico. Los efectos de la capsaicina en el cuerpo son muchos y complejos: afecta la regulación de la temperatura corporal, lo que provoca una sensación de calor, y por ende incluye mecanismos de enfriamiento	los Shuar usan las hojas tiernas de jimia (ají en Shuar chicham) como ingrediente de los ayampacos, también llamados maitos*	 <p><b>Figura 84-1:</b> Ají</p>




<b>AJO O KAIP</b>	Especia	Se la puede reconocer por sus flores, las cuales tienen forma de campana y son de color rosado, y por su fruto, que es alargado y de color marrón. Sin embargo, la distinción más característica de esta planta son sus hojas, que presentan tres venas duras, textura “de papel”, y son utilizadas en la cocina como condimento y saborizante, ya que su aroma y sabor es muy parecido al ajo	Se considera que el ajo de monte tiene cualidades analgésicas y reconstituyentes. Tanto Kichwas, Waorani, Shiwiars y Shuar utilizan una infusión de las hojas para tratar gripes y fortalecer el sistema inmunológico	Se utilizan sus hojas principalmente como condimento. Se recomienda usar las hojas tiernas ya que son las más aromáticas. Existen algunas formas en las que son usadas, se puede secar las hojas, molerlas y así usarlas para dar sabor a los alimentos	 <p><b>Figura 85-1:</b> Ajo</p>
<b>CULANTRO DE MONTE O SAMPAP</b>	Especia	El uso de sus hojas es muy común en la cocina a excepción de los Achuar que no la consumen tradicionalmente. Muchos mestizos, colonos de la sierra, lo adaptaron en reemplazo del culantro común, aunque su sabor es un poco más intenso. Sus hojas son largas y lanceoladas, con un borde dentado; son más gruesas y pesadas que una hoja de culantro	Los Shuar usan para tratar afecciones de los pulmones, la cocción de la raíz alivia el dolor de estómago, las hojas maceradas y puestas como cataplasma en los huesos alivian el dolor y si se las hierva y mezcla con jugo de caña de azúcar y jengibre, sirve para tratar los malestares estomacales. El culantro de monte también facilita el parto, aunque se recomienda a las mujeres embarazadas consumirlo solo al momento del parto	Las hojas se utilizan frescas, enteras o picadas, para sazonar muchos platos como ensaladas, caldos*, maitos*, pescados asados*, ollas de aji*, tubérculos cocinados como la papa china* entre otros	 <p><b>Figura 86-1:</b> Culantro de monte</p>






<b>HONGOS O ESEM</b>	Hongos	Los hongos son un grupo de organismos más cercano a los animales que las plantas, pero de un reino diferente. Dependen de materiales vivos y muertos para su crecimiento. Son de diversas formas, tamaños y colores; son inmóviles y viven en lugares húmedos	Diversos estudios han demostrado que contienen concentraciones significativas de aminoácidos esenciales como lisina, leucina, metionina y triptófano, importantes para la formación de tejidos. También son ricos en vitaminas como tiamina, niacina, riboflavina y ácido ascórbico, esenciales para mantener fuerte el sistema inmunológico.	Se consumen tradicionalmente en maitos*, mazamorras* y caldos. e combinan en las preparaciones con pescado, palmito, chillangua, o también se consumen solos. También se preparan estofados o ensaladas, mezcladon con fréjol y arroz	 <p><b>Figura 87-1:</b> Hongos silvestres</p>
<b>CHIKI</b>	Especia espesante	Se trata de un pequeño arbusto con hojas pequeñas de unos 4 cm. de longitud. Su parte comestible es el rizoma de color blanco similar a la papa china o la yuca, y con cáscara fina, presenta una forma ovalada	Por ser un rizoma con alto contenido de almidones, se entiende que su aporte principal es en carbohidratos, es decir en energía para el organismo. No se han encontrado análisis nutricionales específicos.	Gracias a su poderoso almidón, se lo utilizar como espesante para preparar coladas y sopas. Es difícil consumirlo solo cocinado porque es bastante duro. Si se le conserva a la sombra, en un lugar medio húmedo, puede durar unos 3 meses hasta consumir, no es muy perecible.	 <p><b>Figura 88-1:</b> Chiki</p>

Hierbas Aromaticas					
<b>GUAYUSA</b> <b>O</b>  <b>WAYUS</b>	Especie aromática	La principal característica de ésta planta es que sus hojas contienen cafeína y otros alcaloides. En efecto, la hoja es la parte útil de la planta, con la que se prepara una bebida	Los Shuar toman todas las mañanas, una taza a las 4 o 5 de la mañana para tener energía durante el día Especialmente se consume en mayor cantidad cuando han consumido mucha carne, toman para vomitar y limpiarse, y para el dolor del cuerpo y reumatismos	Se lo utiliza para elaborar un té aromático, que se bebe caliente o frío, de consumo cotidiano; una vez cosechadas las hojas, se insertan en un hilo para que se sequen y evitar que crezcan hongos por la humedad que caracteriza al clima amazónico.	 <p><b>Figura 89-1:</b> Guayusa</p>
<b>HIERBALUISA</b> <b>O</b>  <b>CHICHIRIMUKA</b>	Especie aromática	Las flores crecen agrupadas en espigas y se ven dobladas, similar que las hojas. Tiene un crecimiento similar al pasto, debido a que pertenecen a la misma familia; sin embargo, la hierbaluisa posee propiedades aromáticas importantes las cuales se deben a los aceites esenciales que posee.	Esta especie tiene algunos usos medicinales, se lo utiliza como antiespasmódico y su aceite esencial a base de geraniol y citronelol tiene propiedades que tratan problemas de hongos, infecciones y enfermedades bacterianas.	Se la consume generalmente para bebidas ya que tiene un exquisito sabor y un intenso y fragante aroma similar al limón. En la actualidad y por la influencia de países asiáticos se consume también el tallo tierno, salteado, en ensaladas	 <p><b>Figura 90-1:</b> Hierbaluisa</p>


<p><b>ISHPINGO O ISHPINGK</b></p>	<p>Especie aromática</p>	<p>Este sombrerito primero es verde y un poco suave, a medida que se va secando se vuelve duro, es la parte que más aroma acumula y el que se consume y comercializa junto con las hojas. Existe una lucha constante con pequeños mamíferos por la recolección de los frutos ya que son muy apetecidos por ellos también</p>	<p>Al ishpingo se lo utiliza en algunos algunos remedios. Las mujeres toman en infusión luego del parto, ya que por sus propiedades les ayuda a tener una buena digestión. También se lo usa para tratar la diabetes, de igual forma en infusión.</p>	<p>Esta especie ha sido intercambiada en otras regiones y combinada con otros ingredientes desde hace mucho tiempo, siendo parte de alimentos rituales a nivel nacional, como por ejemplo la tradicional bebida del día de muertos, la colada morada. Esta se elabora a base de jugo de mortiño, moras, varias frutas picadas, harina de maíz negro y varias especias aromáticas como el ishpingo y la pimienta dulce</p>	 <p><b>Figura 91-1:</b> Ishpingo</p>
<p><b>JENGIBRE O AJEJ</b></p>	<p>Especie</p>	<p>Los rizomas tienen una forma como de de una mano, crecen indefinidamente y de forma horizontal. Con el paso del tiempo, las partes más viejas se van muriendo, pero la planta al tener la capacidad de regenerarse rápidamente, pueden cubrir grandes áreas de terreno con nuevos brotes.</p>	<p>El jengibre tiene varios usos medicinales; por ejemplo, se lo utiliza para úlceras estomacales, cólicos biliares u otras inflamaciones agudas. En estos casos se mastica directamente un pedazo de rizoma para calmar el dolor.</p>	<p>Preparan el rizoma con arroz y con hierbas, y también lo consumen en bebidas aromáticas</p>	 <p><b>Figura 92-1:</b> Jengibre</p>

<b>AGUACATE</b> <b>INIAK</b>	<b>O</b> Fruto	El fruto, su parte comestible, tiene forma de una pera redondeada, de aproximadamente 10 cm. de diámetro, con cáscara de matices verde y morado; con una semilla grande esférica no comestible. La pulpa es de color entre verde y amarillo pálido, dependiendo de la variedad, de textura lisa y consistencia tierna y cremosa.	resulta un importante y saludable alimento calórico; es además rico en vitamina E, K y complejo B, en minerales, sobretodo calcio, hierro y potasio, y también tiene importantes compuestos antioxidantes, como el glutatión, que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.	El fruto maduro es comestible. Se consume la pulpa cruda, y acompaña todo tipo de platos. No tiene una centralidad evidente en la gastronomía tradicional Amazónica, sin embargo es consumido a apreciado por toda la población.	 <p><b>Figura 93-1:</b> Aguate</p>
<b>COPAL</b> <b>KUNCHAI</b>	<b>O</b> Fruto	La pulpa de sus frutos es la parte comestible, estos son carnosos y de forma ovoide. Su color se vuelve negro brillante cuando están maduros y toman una forma arrugada. Tienen un olor y sabor dulce y aromático	Sus frutos contienen antioxidantes, vitaminas y minerales que ayudan al sistema inmunológico del cuerpo	El fruto y la semilla son comestibles cuando están maduros. Se los consume crudos, pasados en agua caliente para suavizar su pulpa o asados a la brasa	 <p><b>Figura 94-1:</b> Copal</p>
<b>UNGURAHUA</b> <b>KUNCHAI</b>	<b>O</b> Fruto	Los frutos se encuentran en racimos, son ovalados y miden de 3 a 4 cm. de largo y 2 de ancho, con cáscara de color negro y la pulpa color morado. Cuando se tumba la palma se utiliza el tronco para criar larvas o mayones, las cuales son comestibles	Las propiedades medicinales de esta planta son varias; para calmar la diarrea se recomienda chupar sus frutos cuando están tiernos; también se obtiene un jugo de los frutos tiernos, que junto con el líquido de la raíz macerada se lo utiliza para curar la gripe	La ungurahua, junto con el morete y la chonta, es una de las palmas más usadas como alimento por las nacionalidades amazónicas. Se puede consumir el palmito y la fruta, esta última tiene varias formas de consumir, desde comerla cocida hasta la obtención del aceite. Su tronco caído es usado	 <p><b>Figura 95-1:</b> Ungurahua</p>

				ocasionalmente para el cultivo del mayón*	
<b>MORETE O ACHO</b>	Fruto	Su flor se desarrolla cerca del tallo, en racimos colgantes desde donde empiezan las hojas. Sus frutos crecen también en racimos, son pequeños, de forma ovoide y están recubiertos de escamas de color rojizo. Su pulpa es de color amarillo y tiene una gran semilla con endospermo blanco	El fruto del morete contiene una de las mayores cantidades de caroteno entre todas las plantas del mundo, alrededor de 30 mg. de caroteno por 100 g. de pulpa, lo que equivale a veinte veces más de lo que tienen las zanahorias. También es una importante fuente de vitamina A y proteínas	La chicha de morete* es muy apreciada por su sabor, los Shuar la preparan en febrero utilizando solo la pulpa, los Cofán también la preparan, pero es una bebida que se está dejando de preparar	 <p><b>Figura 96-1:</b> Morete</p>
<b>CAÑA DE AZÚCAR O PAAT</b>	Especie de hierba silvestre	Sus tallos crecen en forma de matas, son gruesos y en ellos se distribuye y acumulan los jugos dulces de la caña. Su característica principal es el alto contenido de sacarosa, alrededor del 15%, que constituye su principal reserva derivada de la fotosíntesis. Esto la convierte en la materia prima más importante de donde se obtiene el azúcar	Debido al alto contenido de azúcares que contiene aporta muchas calorías, que dan energía al cuerpo. También en su estado natural, o como panela, contiene minerales como calcio, hierro, magnesio y potasio.	El tallo se puede consumir pelado, chupándolo para extraer sus jugos dulces y refrescantes. El jugo de caña también puede ser extraído con la ayuda de un trapiche, se lo toma fresco o se puede elaborar con él la chicha de caña* o “guarapo”	 <p><b>Figura 97-1:</b> Caña de azúcar</p>

<p><b>CAÑA GUADA O KENKU</b></p>	<p>Especie de hierba</p>	<p>Su tallo es una caña larga, dura y gruesa con anillos o nudos abultados, que con frecuencia presentan espinas. Sus hojas son largas y finas, dispuestas de manera alterna en 2 hileras. Las flores se agrupan en racimos y son de color verde amarillento</p>	<p>Tiene un alto contenido de fibras que ayudan a la digestión. Además, uno de sus más importantes aportes nutricionales es el contenido de sílice que presenta; una sustancia importante en la regeneración de tejidos de los huesos y la piel.</p>	<p>El agua que se encuentra dentro de la caña tierna también se bebe o se usa para cocinar. Se consume el cogollo o brote de la caña</p>	
----------------------------------	--------------------------	--	--	--	---


**Figura 98-1:** Caña guadua

**Fuente 4** <https://el-araza.com/El-Araz%C3%A1-Fruto-Propiedades-Usos-medicinales-Cultivo-Conservar-delamazonas.com>  Anón amazónico | La fruta con sabor a pay de limón | Del Amazonas/[patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Archivo:jpgProductos primarios Amazonía - Patrimonio Alimentario \(culturaypatrimonio.gob.ec\)](http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Archivo:jpgProductos_primarios_Amazon%C3%ADa_-_Patrimonio_Alimentario_(culturaypatrimonio.gob.ec))




**Elaborado por:** IKatherin Procel




## 2. Preparaciones de la etnia shuar en Ecuador

**Tabla 7-1.** Preparaciones de la etnia shuar en el Ecuador




Preparaciones que realiza en la etnia shuar en Ecuador.				
Nombre	Género y productos tradicionales	Descripción y usos gastronómicos	Propiedades	Imagen
<p>Aceite de fruta de palma</p>	<p>Grasas o aceites</p>	<p>El método principal para extraer el aceite de estos frutos es remojándolos y cocinándolos en agua. Luego se los deja enfriar y se retira el aceite que naturalmente se separa por flotación.</p>	<p>En general fruto de la unguahua es rico en proteínas, vitaminas, minerales y grasas, por lo que es altamente nutritivo. En la chonta se han reportado la presencia de todos los aminoácidos esenciales y de potasio, selenio y cromo como los minerales más abundantes. Es rico además en antioxidantes como la vitamina E</p>	




**Figura 99-1:** Aceite de palma




Ahumados	Genero Cárnicos o mariscos	Se trata de un producto, cárnico o vegetal, que ha sido sometido al humo de la combustión de madera durante períodos largos, con el fin de preservar el alimento -el humo logra disminuir la velocidad de reproducción de algunos microorganismos causantes de la putrefacción.	El ahumado de carne es una importante fuente de proteína completa, esencial para la formación de tejidos	 <p><b>Figura 100-1:</b> peces ahumados</p>
Locros o tumbi	Sopa	El locro es una sopa que, a diferencia de la sierra cuyo principal ingrediente es la papa, en la Amazonía se prepara con yuca cocida y aplastada. También lleva carne, tradicionalmente carne de monte o pescado, que además puede ser ahumada. Su consistencia es espesa y cremosa, gracias a la yuca, y la carne enriquece el caldo con sus sabores y aromas característicos.	Esta sopa es una importante fuente de proteínas, lo que ayuda a la formación de tejidos, y además de importantes hidratos de carbono y fibra que aportan a la función gastrointestinal. Es un plato muy saludable y energético. De todas maneras, algunas familias preparan el locro de manera cotidiana, utilizando quizás animales más pequeños, más cercanos a la casa, como conejos, sajinos y aves	 <p><b>Figura 101-1:</b> Locros</p>
Asados	Genero cárnico	Plato fuerte, cucayo y conserva. El asado es una de las formas más antiguas de cocinar alimentos. Asar es exponer el producto al fuego directo o a carbón incandescente. En la Amazonía se asan distintos tipos de carnes, peces, aves, larvas, y también vegetales como el camote, el plátano y la yuca	El asado de carne es una importante fuente de proteínas. El contenido y calidad de grasas depende del tipo de carne, si se trata de pescado aporta con ácidos grasos saludables e importante y vitaminas del complejo B. Las verduras asadas aportan con hidratos de carbono y algunas vitaminas y minerales.	 <p><b>Figura 102-1:</b> Asados</p>



Bolas de yuca con bagre	Mariscos	Plato fuerte. Se trata de un plato muy sabroso, compuesto de pequeñas bolas crocantes de yuca cocinada rellena de pescado, de preferencia el bagre, ahumado. Este se lo puede preparar con anticipación o se lo puede adquirir en un mercado.	Se escurre y se aplasta hasta que se vuelve una masa suave. Se mezcla con mantequilla u otro tipo de grasa vegetal, que puede ser un aceite palma* y un huevo. Se forman bolitas con la masa, y se rellenan con trozos del pescado ahumado. Luego se fríen las bolitas hasta que se doren	 <p><b>Figura 103-1:</b> Bolas de yuca con bagre</p>
Chicha de caña de azúcar	Bebida	Es una bebida fermentada a base de caña de azúcar, también conocida como guarapo. Hay diversas formas de prepararla.	las levaduras sintetizan vitaminas del complejo B en el proceso de fermentación, así como minerales esenciales como selenio, cromo y cobre. Además, son ricas en proteínas, e incluso las generan donde antes de fermentar había poca o ninguna fuente de este nutriente	 <p><b>Figura 104-1:</b> Chicha de caña</p>
Chicha de chonta	Bebida	La chicha de chonta es una bebida cotidiana. Se la consume durante la época de fructificación de la palma - entre marzo y junio	Son, además, alimentos altamente nutritivos que potencian la producción de ciertas vitaminas y minerales (como la vitamina B, difícil de encontrar en la mayoría de alimentos), antioxidantes y en general transforman a las moléculas en sustancias más sencillas asimilables para el organismo	 <p><b>Figura 105-1:</b> Chicha de chonta</p>







Chicha de maíz	Bebida	<p>Consiste básicamente en mezclar el maíz con agua y a veces algo de dulce y permitir el proceso de fermentación, aunque existen ciertas técnicas y variaciones según las nacionalidades para mejorar el sabor y conseguir un mayor grado alcohólico. Aunque es una bebida fermentada, en la Amazonía es común consumirla durante los primeros días después de su preparación, es decir, muy poco fermentada. Se sirve tradicionalmente en pilches o mates* y se la toma fría o caliente</p>	<p>Son probióticos naturales, es decir contienen microorganismos vivos que aumentan la flora intestinal y ayudan al sistema inmunológico del cuerpo, favoreciendo de esta manera la digestión y la salud del cuerpo contra las enfermedades. Son alimentos altamente nutritivos, potencian la producción de ciertas vitaminas y minerales</p>	 <p><b>Figura 106-1:</b> Chicha de maíz</p>
Chicha de maní	Bebida	<p>Se trata de una bebida fermentada preparada en base de yuca y maní tierno. De un sabor muy especial y delicioso</p>	<p>Son probióticos naturales, es decir contienen microorganismos vivos que aumentan la flora intestinal y ayudan al sistema inmunológico del cuerpo, favoreciendo de esta manera la digestión y la salud del organismo contra las enfermedades. Son alimentos altamente nutritivos, potencian la producción de ciertas vitaminas y minerales</p>	 <p><b>Figura 107-1:</b> Chicha de maní</p>
Chicha de morete	Bebida	<p>Como todas las distintas chichas, se trata de una bebida fermentada cuyo ingrediente principal es el fruto del morete. Durante la fermentación del fruto los microorganismos transforman los almidones y azúcares del fruto en alcohol, obsequiando a la bebida un sabor muy particular un tanto ácido.</p>	<p>Son probióticos naturales, es decir contienen microorganismos vivos que aumentan la flora intestinal y ayudan al sistema inmunológico del cuerpo. Son alimentos altamente nutritivos, potencian la producción de ciertas vitaminas y minerales</p>	 <p><b>Figura 108-1:</b> Chicha de morete</p>

Chicha de pelma	Bebida	La chicha de tsanku o pelma*, es una bebida muy especial, tradicional de la nacionalidad Shuar. Esta chicha se distingue de las demás porque se la prepara únicamente cuando una persona ha sido picada por la culebra	Son probióticos naturales, es decir contienen microorganismos vivos que aumentan la flora intestinal y ayudan al sistema inmunológico del cuerpo. Son alimentos altamente nutritivos, potencian la producción de ciertas vitaminas y minerales	 <p><b>Figura 109-1:</b> Chicha de pelma</p>
Chicha de yuca	Bebida	la de yuca es una de las más populares y apetecidas. Se trata de una bebida fermentada cuyo ingrediente principal es la yuca. La fermentación es un proceso de transformación de los alimentos en donde los almidones y azúcares se transforman en alcohol. El grado de alcohol de la bebida depende de la cantidad de azúcares fermentables disponibles y la cantidad de días que se la deje fermentar. Es una bebida espesa, de color blanco lechoso y sabor fuerte, algo ácido.	su valor nutricional, la chicha, como otros productos fermentados son alimentos con grandes propiedades nutricionales, digestivas y antioxidantes. Son probióticos naturales, es decir contienen microorganismos vivos que aumentan la flora intestinal y ayudan al sistema inmunológico del cuerpo. Son alimentos altamente nutritivos, potencian la producción de ciertas vitaminas y minerales	 <p><b>Figura 110-1:</b> Chicha de yuca</p>
Chucula	Bebida	Se trata de una bebida, dulce, no fermentada hecha a base de plátano maduro cocinado. Es una bebida destinada sobre todo para los niños, que por lo general se sirve a la hora del desayuno o antes de salir de la casa	La chucula es una bebida energética, que contiene los azúcares y nutrientes del plátano, y en el caso de prepararla con maíz, además contiene algunos aminoácidos esenciales. Se recomienda tomar chucula a las madres durante el período de lactancia porque se considera que la chucula estimula la producción de leche materna. En caso de infección estomacal se recomienda no consumirlo pues aumentaría la diarrea	 <p><b>Figura 111-1:</b> Chucula</p>

Caldo de gallina criolla	Sopa	Se trata de un caldo líquido, poco espeso y muy claro, que se prepara a base de la cocción de la carne de aves	Los caldos de ave son una buena fuente de proteína, grasas animales -un tanto menos saturadas, y por ende más saludables que las carnes rojas- y además aporta calcio, también superando en este sentido a las carnes rojas	 <p><b>Figura 112-1:</b> Caldo de gallina</p>
Maito asado	Plato fuerte	Plato fuerte y cucayo. El maito es una forma tradicional de preparar los alimentos en la Amazonía. Se trata de un envuelto en hojas de bijao, plátano, palmeras o shiguango, en donde se coloca un género, sea este cárnico o vegetal, se cierra el envoltorio, doblando las partes laterales y los extremos, y se lo amarra con una fibra natural	Hay la creencia, especialmente entre los Zápara, que los varones no deben lamer la hoja del maito pues este les hará sudar más y atraerá a los abejorros y los moscos, lo que no les dejará trabajar con tranquilidad en el campo puesto que les picarán y chuparán el sudor.	 <p><b>Figura 113-1:</b> Maito asado</p>
Masamorra de vegetales	Sopa	Se trata de una crema bastante espesa y contundente elaborada con uno o varios vegetales, como el palmito, fréjol, pepa de guaba ilta*, maíz pai wea* y hongos*. Cualquiera de los vegetales utilizados es cocinado en agua con verde rallado y un poco de sal. Las mazamorras se sirven calientes, por lo general acompañadas de yuca cocinada, ají y chicha de yuca o chonta como complemento final	Las mazamorras de vegetales contienen calorías, vitaminas y minerales que aportan energía y nutrientes al cuerpo.	 <p><b>Figura 114-1:</b> Masamorra</p>

<p>Panela amazónica</p>		<p>En la Amazonía, suele ser consumida y comercializada a nivel local, entre las comunidades, en las ferias y mercados. Su presentación puede variar, se la puede encontrar en bloques cuadrados o redondos conocidos como “raspadura”, o granulada y suelta conocida más conocida como panela o panela en polvo</p>	<p>Puede ser considerado un energizante natural, ya que posee altas cantidades de carbohidratos y azúcares que aportan energía al cuerpo.</p>	 <p><b>Figura 115-1:</b> Panela amazónica</p>
<p>Pinchos</p>	<p>Plato fuerte</p>	<p>Plato fuerte, cucayo. Se trata de alimentos atravesados por un palo delgado o chuzos de madera, asados al carbón. Por lo general se elaboran pinchos de larvas o mayones, trozos de carne, pescados, aves pequeñas, menudencias, hongos o semillas de cacao blanco</p>	<p>Dependiendo del tipo de alimento que se ponga a asar en pincho, éste aportará con distintos nutrientes. Se debe evitar que los productos se carbonicen pues al parecer, sobretodo en el caso de alimentos grasosos, al ser expuestos al humo y calor por mucho tiempo, desarrollan elementos cancerígenos</p>	 <p><b>Figura 116-1:</b> Pinchos</p>
<p>Shikiat o paquetes ahumados</p>	<p>Plato fuerte</p>	<p>El shikiat es un paquete de menudencias, pescados, larvas o aves, envuelto con hojas de bijao. A diferencia del maito -el que es asado- este plato es ahumado en parrillas elevadas, es decir que es colocado a una altura considerable de las brasas para recibir el humo constante. El objetivo de este elaborado es de conservar la carne desde el lugar de la cacería hasta los hogares. Es un plato representativo de la cultura Shuar</p>	<p>Es fuente de proteínas y carbohidratos. Algunos, sin embargo, no recomiendo este plato para los enfermos de paludismo y para quienes tienen fiebre</p>	

<p>Tamal de maíz</p>	<p>maíz tusilla*, o choclo molido hojas de bijao* Cabeza y/o carne de cerdo (también se suele utilizar pollo) Culantro de monte*</p>	<p>l tamal de maíz, es uno de los platos tradicionales lojanos, que llegó a la Amazonía de mano de los colonos de estas tierras. Se trata de un sabroso envuelto en hoja de bijao elaborado con maíz “tusilla”.</p>		 <p><b>Figura 117-1:</b> Tamal de</p>
<p>Tamal de plátano</p>	<p>Plátano verde* culantro silvestre* Ajo hojas de bijao* huevo duro (opcional) pescado o pollo criollo</p>	<p>Plato fuerte o cucayo. Se trata de un delicioso plato en donde el plátano verde rallado o raspado, se cocina envuelto en hoja de bijao</p>	<p>Un plátano proporciona alrededor del 23% del potasio que una persona necesita al día y tiene un 70% de almidón. El potasio mantiene en buen estado a los músculos y ayuda a evitar los espasmos musculares (calambres). Además, el plátano es una buena fuente de vitaminas A, B6, C y D</p>	 <p><b>Figura 118-1:</b> Tamal de plátano</p>

Tostados	Gusanos Hormigas o añangos* Maní* Maní del monte* Cacao blanco* Sal	En general, el tostado, es una técnica de calor seco, es decir que el alimento está en contacto directo con el contenedor, que a su vez separa el alimento de la fuente de calor. El instrumento más conocido para tostar, es el tiesto, que es un plato grande de barro cocido. Algunos de los productos que se tuestan en la Amazonía son: añangos, gusanos, y también verduras como la yuca, verde, maní de monte y semillas de cacao blanco. En el caso de los granos, que están cubiertos por unas finas membranas llamadas cotiledones, el calor de la superficie del tiesto en contacto con la humedad del grano genera un vapor que suaviza estas membranas y los almidones contenidos en el grano, luego, con la continua exposición al calor se logra evaporar aún más el grano y se logra una textura crocante	Existen contraindicaciones por parte de algunas comunidades locales según sus percepciones locales. Por ejemplo, para los Kichwa, si una mujer recién dada a luz se está curando con el yachak no pueden comer los tostados de gusanos de lo contrario el recién nacido puede torcerse y enfermarse. De la misma forma, las mujeres que han sembrado plátanos, oritos, yuca, maíz, maní, papa y barbasco, no deben comer los gusanos porque los cultivos serán atacados por estos	 <p><b>Figura 119-1:</b> Comida tostada</p>
Vinillo	Plátano maduro*, o Yuca	Es una bebida especial. Se conoce como “vinillo” o “guarapo” al líquido fermentado y por lo general transparente, de elevado grado alcohólico, elaborado a base de plátano maduro, yuca y/o caña de azúcar. En realidad, algunas personas reconocen la diferencia entre guarapo y vinillo: el primero sería la fermentación de un ingrediente cocinado y machacado, como una chicha, resultando en una bebida turbia y un tanto espesa; mientras que el segundo se elabora únicamente con el zumo del mismo producto y el resultado sería una bebida más transparente y líquida	El plátano es conocido por su aporte energético y gracias a su contenido de potasio es beneficioso para reducir los calambres del cuerpo. En el caso de la bebida cocinada y fermentada se puede decir que debido a la concentración y transformación total o parcial en alcohol de sus azúcares se convierte en un alimento sumamente calórico, para ser consumido con moderación.	 <p><b>Figura 120-1:</b> Vinillos</p>

**Fuente 5:** [https://patrimoniaalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Productos\\_elaborados\\_Amazon%C3%ADa](https://patrimoniaalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Productos_elaborados_Amazon%C3%ADa)

**Elaborado por:** Katherin Procel

### 1.12.3 Etnia shuar



**Figura 121-1:** Etnia Shuar Parroquia Asunción

**Elaborado por:** Procel Katherin 3

La etnia Shuar se encuentra distribuida especialmente a lo largo de los ríos que atraviesan el cantón Sucúa como el río Upano, Tutanangoza, Miriumi, Arapicos, existen 31 comunidades; el 50 % de las comunidades pertenecen a la parroquia Sucúa y es en donde vive el 43% de la población (Kayak, 2021).

El pueblo Shuar se autodenomina Untsuri Shuar, palabra quichua que significa “gente numerosa”. Esta es una cultura oral; no conocieron la escritura hasta la década del 60. Al igual que las demás etnias, estos pueblos se identifican en la práctica de costumbres, lengua, formas de vida, creencias, alimentación, etc., de la misma manera como lo hacían sus antepasados. Se caracterizan por ser grandes guerreros, su único trofeo era la Tzantza reducción de cabezas (Kayak, 2021).

#### Vestimenta



**Figura 122-1:** Etnia shuar vestimenta

**Elaborado por:** Procel Katherin 4

Su vestimenta consta de una pequeña falda tejida en telares. Los hombres utilizan faldas cortas(itip), bolso (uyunt), corona (temtem), collares de los hombres(asamtin) y para las mujeres un vestido largo (tarach), aretes (tsukanku), gargantilla(nunkutai) Vivienda (Kayak, 2021).

Pocas familias shuar han conservado su arquitectura tradicional. Las casas las fabrican de un solo piso siguen una forma oval y utilizan madera de chonta y techo tejido de hojas de palmera, carece de ventanas. Su interior, un salón grande lo distribuyen en dos espacios. El que ocupa la mujer es aquel donde está el fogón y alrededor del cual se reúne solo la familia. En el otro espacio se reúnen los hombres y sirve como dormitorio y recibidor de visitas. Alrededor de la casa está el huerto (Kayak, 2021).

### **Alimentación.**






En lo que se refiere a la alimentación, la agricultura es la base de ésta. Cultivan: yuca, papa china, maní, camote, maíz y plátano. Complementan su dieta con carne de pájaros, monos, sahinós, guatuzá; cazados con cerbatana y ahora utilizan la escopeta. Estos pueblos de la Amazonia sembraban en pequeñas chacras, sin desbrozar la vegetación selvática y sin usar fertilizantes químicos. Cazaban y pescaban lo estrictamente necesario para la comunidad (Kayak, 2021).

### **Creencias.**

Creen que la selva está llena de espíritus que habitan en las cascadas o las orillas de los ríos. El gran mundo espiritual de los Shuar es repetitivo. No creen en que el ser humano tenga un final. Creen que luego de nacer y cumplir su vida, no llegan a un estado permanente con la muerte, sino que su espíritu, Arútam, es recibido por otro ser humano que puede ser su hijo o su nieto, quien cumple nuevamente otro ciclo vital, así en forma indefinida. El Arútam es considerado como un espíritu clave para los varones, porque creen les da más potencia y fuerza (Kayak, 2021).







Los niños comienzan a buscar este espíritu en la selva desde los seis años de edad. El Shuar es un pueblo altivo, de especiales tradiciones guerreras. No mentir, no robar y no ser cobarde, son normas de este pueblo. Los Shuar vivieron libres en la selva, no fueron dominados por los incas tampoco por los conquistadores españoles (Kayak, 2021).




#### ***1.12.4 Utensilios***

-  Vasijas
-  Hojas de bijao
-  hojas de maripanga
-  cuencos de frutos silvestres secos para las bebidas
-  parrilas



**Tabla 8-1.** Utensilios

Nombre	Descripción	Foto
<b>Tzapa</b>	Actualmente se mantiene y sirve para el servicio de las bebidas.	 <p><b>Figura 123-1:</b> tzapa</p>
<b>Echitei</b>	sirvió como para cocinar los tubérculos y realizar sopas y caldos.	 <p><b>Figura 124-1:</b> Echitei</p>
<b>Muitz</b>	sirvió para mantener la chica de yuca fresca y gustosa.	 <p><b>Figura 125-1:</b> Muitz</p>
<b>Pinin</b>	actualmente se mantiene y sirve para el servicio de las bebidas.	 <p><b>Figura 126-1:</b> Pinin</p>
<b>Huesos</b>	sirvió como utensilio de defensa personal y para cazar a los animales.	 <p><b>Figura 127-1:</b> Huesos</p>
<b>Piedras</b>	sirvió como utensilio de caza y al mismo tiempo como defensa personal.	 <p><b>Figura 128-1:</b> Piedras</p>

<b>Shikiar</b>	bolso especial para llevar los productos.	 <p><b>Figura 129-1:</b> Shikiar</p>
<b>Tzankin</b>	canasta primordial para transportar sus productos alimenticios	 <p><b>Figura 130-1:</b> Tzankin</p>
<b>Puunu</b>	Hoy en día algunas comunidades de la localidad aún conservan este utensilio, sirve para llevar la bebida de chicha de yuca y mantiene fría la preparación.	 <p><b>Figura 131-1:</b> Puunu</p>

Fuente 6: <https://kunamp.blogspot.com/p/utensilios.html>

Elaborado por: Procel Katherin

### 1.13 Marco legal

#### 1.13.1 Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025



Fuente (Lasso, 2021 -2025)

Según (Lasso, 2021 -2025) La Constitución de la República señala que es deber primordial del Estado “planificar el desarrollo nacional, erradicar la pobreza, promover el desarrollo sustentable y la redistribución equitativa de los recursos y la riqueza, para acceder al buen vivir”. Enmarcado en ello, la Constitución (artículo 280) establece que al Plan Nacional de Desarrollo se sujetarán las políticas, programas y proyectos públicos; la programación y ejecución del presupuesto del Estado; y la inversión y la asignación de los recursos públicos; así como la coordinación de las competencias exclusivas entre el Estado central y los gobiernos autónomos descentralizados (GAD) (Lasso, 2021 -2025).

Según (Lasso, 2021 -2025) En el objetivo 2,3,4 podemos ver el enfoque al ámbito gastronómico y cultural que va de acuerdo con nuestra investigación.

***1.13.2 Fomentar el turismo doméstico, receptivo y sostenible a partir de la promoción, consolidación y diversificación de los productos y destinos del Ecuador, tanto a nivel nacional como internacional.***

- ✓ Aumentar el empleo en las principales actividades turísticas de 460.498 a 495.820.
- ✓ Ministerio de Turismo - MINTUR
- ✓ Trabajo decente y crecimiento económico
- ✓ De aquí a 2030, elaborar y poner en práctica políticas encaminadas a promover un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales.

***1.13.3 Incrementar el número de nuevas obras artísticas culturales certificadas al año, en derechos de autor y derechos conexos de 2.429 a 3.912.***

- ✓ Ministerio de Cultura y Patrimonio
- ✓ Trabajo decente y crecimiento económico
- ✓ De aquí a 2030, elaborar y poner en práctica políticas encaminadas a promover un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales.

***1.13.4 Fomentar la productividad y competitividad en los sectores agrícola, industrial, acuícola y pesquero, bajo el enfoque de la economía circular.***

***Fomentar la asociatividad productiva que estimule la participación de los ciudadanos, en estimule la participación de los ciudadanos, en los espacios de producción y comercialización.***

***Incrementar del 4% al 25% el porcentaje de productores asociados, registrados como Agricultura Familiar Campesina que se vinculan a sistemas de comercialización.***

- ✓ Ministerio de Agricultura y Ganadería
- ✓ Hambre cero
- ✓ De aquí a 2030, duplicar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas, los agricultores familiares, los ganaderos y los pescadores, entre otras cosas mediante un acceso

seguro y equitativo a las tierras, a otros recursos e insumos de producción y a los conocimientos, los servicios financieros, los mercados y las oportunidades para añadir valor y obtener empleos no agrícolas

***1.13.5 Incrementar en 2.750 mujeres rurales que se desempeñan como promotoras de sistemas de producción sostenibles.***

- ✓ Ministerio de Agricultura y Ganadería
- ✓ Hambre cero
- ✓ De aquí a 2030, duplicar la productividad agrícola y los ingresos de los productores de alimentos en pequeña escala, en particular las mujeres, los pueblos indígenas, los agricultores familiares, los ganaderos y los pescadores, entre otras cosas mediante un acceso seguro y equitativo a las tierras, a otros recursos e insumos de producción y a los conocimientos, los servicios financieros, los mercados y las oportunidades para añadir valor y obtener empleos no agrícolas.

**1.14 Marco conceptual**

**SELECCIÓN DEL PRODUCTO.** La selección de la materia prima siempre es muy importante, pero en este caso aún más. El hecho de realizar la cocción dentro de una bolsa hará que cualquier aroma extraño se concentre dentro del producto y luego será evidente el comienzo del deterioro en el producto final, sobre todo si no será consumido de inmediato. Por esta razón, se recomienda utilizar siempre materias primas de excelente calidad y fresca (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**PRE-ELABORACIÓN O MISE EN PLACE.** Durante la pre-elaboración es decir, la limpieza, el porcionamiento, el corte, etc. del alimento, debemos cuidar que la materia prima mantenga su fresca y evitar exponerla a contaminaciones nuevas durante la manipulación (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**BLANQUEADO DORADO O SELLADO.** Para cocinar vegetales al vacío, se recomienda blanquearlos previamente durante unos minutos en agua hirviendo. Este procedimiento cumple dos funciones: por un lado, elimina el aire contenido entre las células vegetales, que podría dificultar un buen vacío, y, por otro, desnaturaliza las enzimas del vegetal, que podrían alterar el sabor, el color o la textura del producto terminado durante su almacenamiento (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**ESFERIFICACIONES.** La esferificación es una técnica de vanguardia que consiste en gelificar un líquido por medio de reacciones químicas que ayudan a encapsular un líquido recubriendo con una capa de gel dando forma de una esfera, la cual al comerla eclosiona en la boca (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**ALGINATO DE SODIO [E-401].** Corresponde a la sal sódica de polisacáridos obtenidos de algas marinas pardas como la *Macrocystis pyrifera* o huiro. Es un agente gelificante en frío que requiere la presencia de iones de calcio y se utiliza entre otras cosas para hacer caviar artificial ["esferificación "].

**CLORURO DE CÁLCICO [E-509].** Es una sal cálcica la cual se utiliza para realizar el baño en la esferificación directa (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**GLUCONOLACTATO [E-578].** Es la mezcla de dos sales que son el lactato de cálcico y el gluconato cálcico y se utiliza para incrementar la concentración de calcio de un alimento. Se utiliza para realizar Esferificaciones inversas en donde se añade al líquido y se realiza un baño de alginato para así formar esferas (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**CITRATO DE SODIO [E-331].** Se ocupa cómo regulador de acidez, ayuda a corregir el pH en las que estén inferior a 4, de esta manera facilita que el alginato pueda gelificar (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**AGARAGAR [E-406].** Es un polisacárido extraído de algas como el *Gelidium* y la *Gracilaria* que se usa desde hace siglos en Japón conocido como kanten para hacer jaleas moldeadas. Soluciones calientes a muy baja concentración [por ejemplo, 1%] forman geles fuertes cuando se enfrían (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**GOMA XANTANA [E-415].** Es un polisacárido extracelular que se obtiene por una fermentación mediada por la *Xanthomonas campestris*. Es ampliamente utilizada como espesante natural y emulsificante, y por su estabilidad térmica (Zurita, Gastronomía de vanguardia, 2020).

**ESPUMAS.** Las espumas son un sistema coloidal y mediante la utilización de un sifón de cocina ayuda a distribuir el aire en donde se necesita de un líquido viscoso bien colado, óxido nitroso(N<sub>2</sub>O) además de necesitar un agente emulsionante o estabilizante como son: Grasas, Gelatinas, Clara de huevo, Almidón (Zurita, 2020).

**Oriundo.** Que trae su origen de algún lugar (Real, 2021).

**Endémico.** Propio y exclusivo de determinadas localidades o regiones (Real, 2021).

**Típica** Peculiar de un grupo, país, región, época (Real, 2021).

**Fermentación.** Acción y efecto de fermentar (Real, 2021).

**Ahumado.**Dicho de un alimento: Sometido al humo para su conservación o para darle cierto sabor (Real, 2021).

**Deshidratar.**Dicho de un organismo: Perder parte del agua que entra en su composición (Real, 2021).

**Salar.** Poner en sal un alimento, como la carne o el pescado, para su conservación (Real, 2021).

**Hervir.** Someter algo a la acción del agua o de otro líquido en ebullición (Real, 2021).

**Chicha.**Bebida alcohólica que resulta de la fermentación del maíz en agua azucarada, y que se usa en algunos países de América (Real, 2021).

**Caldo.** Líquido que resulta de cocer o aderezar algunos alimentos (Real, 2021).

**Envuelto.**Alimento que consiste en una hoja de plátano rellena de diversos ingredientes, como verduras, pescado o carne, que se asa o se cuece (Real, 2021).

**Arutham.** Es el Dios de los dioses. Vive en las cascadas y llega a los Shuar por medio de los ríos (Valera, 2021).

**Chaman** que ejercen de médicos y psiquiatras desde tiempos (Valera, 2021).

**Cocción a la inglesa:** Agua hirviendo a borbotones y sal. En esta técnica se refrescan los alimentos para cortar su cocción. Se utiliza para pastas o verduras (Maitezudaire, 2010).

**Escaldado:** Con agua hirviendo durante breves momentos. Se utiliza para reducir el volumen (espinacas) o para facilitar el pelado (tomates) (Maitezudaire, 2010).

**Salteado:** A través de una temperatura elevada y con poca grasa hasta conseguir que el alimento quede dorado por el exterior y crudo en el interior. Se utiliza para género de poco volumen (Maitezudaire, 2010).

**Asado a la parrilla o plancha:** Dar calor directamente a géneros pequeños y tiernos, hasta conseguir que quede una costra protectora en el exterior del alimento (solomillo) (Maitezudaire, 2010).

**Asado en horno:** En ambiente seco y con grasa da color al alimento desde todos los ángulos. Se utiliza para piezas grandes y tiernas (Maitezudaire, 2010).

**Fritura:** Introducir el alimento en abundante grasa caliente para conseguir que desarrolle una capa de protección, quedando crujiente en el exterior y tierno en el interior. La temperatura varía entre 160° y 210° C (Maitezudaire, 2010).

## CAPÍTULO II

### 2. MARCO METODOLÓGICO

#### 2.1. Localización

La siguiente investigación se realizó en el cantón Sucúa, en la parroquia Asunción, está ubicada en la región amazónica del Ecuador.

#### 2.2. Ámbito geográfico y Temporalización

Ocupa un área de 256 370 km<sup>2</sup>. Es el décimo país más poblado de América, con algo más de diecisiete millones de habitantes, el más densamente poblado de América del Sur y el quinto más densamente poblado en toda América.

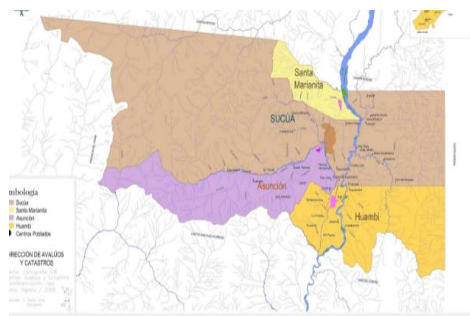
El Cantón Sucúa se encuentra al Sudeste de la Región Oriental, en la Provincia de Morona Santiago, ubicado entre los 02° 08' 35'' a los 02° 54' 45'' de latitud Sur y de los 77° 25' 45'' a los 77° 58' 20'' de longitud Oeste.

El siguiente trabajo de titulación se lo realizo en Ecuador, Morona Santiago en el cantón Sucúa, en la Parroquia Asunción en un periodo de 6 meses durante todo ese tiempo se realizó la recopilación de datos que permitió obtener la información necesaria y pertinente de la parroquia Asunción para la realización de esta revista con fines gastronómicos.



**Figura 2-2:** Mapa Ecuador

**Fuente 8** Ubicación de Morona Santiago



**Figura 1-2:** Mapa Sucúa

**Fuente 7** Ubicación de Sucúa <https://4.bp.blogspot.com/-59dXod0b1Ec/VzKZLUes7nI/AAAAAAAAAGo/5bV2TFmW-2YFjHikHeBekttTiFsZBOBJACLCB/s1600/mapapolitico.jpg>



### **2.2.1. Identificación de Variables.**

- Variable independiente: Cultura Gastronómica de la Etnia Shuar.
- Variable dependiente: Cocina de Vanguardia

### **2.2.2. Descripción de las variables**

#### **2.2.2.1. Variable independiente**

#### **Cultura Gastronómica de la Etnia Shuar.**

El pueblo indígena Shuar comprende más de 100.000 individuos considerando el tamaño de la población y la extensión territorial que ocupan en la Amazonía ecuatoriana, los Shuar son una de las nacionalidades indígenas más importantes del Ecuador. El cosmos Shuar comprende una realidad material y otra inmaterial, de ahí que la naturaleza y la sociedad se impregna de lo sobrenatural, en contacto permanente con sus antepasados y divinidades (Nankamai, 2019).

La espiritualidad de los Shuar está orientada por el poder y la sabiduría de **Arutam** (Dios mayor). Asimismo, desde su cosmovisión al igual que en otras etnias indígenas, la tierra, el territorio y los recursos naturales se conciben de manera integral y complementaria, pues el territorio no es un mero espacio geográfico, sino que está enraizado en la madre tierra que les da de comer y que representa la vida misma (Nankamai, 2019).

### **2.3. Variable dependiente**

#### **Cocina de vanguardia.**



Este movimiento nace en España, centralizado sobre todo en el País Vasco, aunque la figura del chef catalán Ferran Adrià juega un papel muy importante. Otro símbolo de este movimiento para tener en cuenta es el gran chef José María Arzak. Fue la entonces conocida como la “nueva cocina vasca” la que dio lugar a una nueva tendencia que en muy poco tiempo se extendió alrededor del mundo. La cocina de vanguardia tiene el objetivo de revolucionar la cocina, buscar una visión moderna mediante productos de alta calidad y transformar el placer de la buena cocina en un reto permanente para los sentidos. (Jimenez, 2019)

## 2.4. Operacionalización de variables.

La encuesta aplicada para obtener información de los habitantes de la parroquia Asunción fue compuesta por 10 preguntas, las cuales brindan 10 variables estadísticas que se detallan en el trabajo.

**Tabla 9-1.** Operación de variables en estudio

VARIABLE	CATEGORÍA	INDICADOR
<b>Etnia Shuar</b>	Productos. ✓ Oriundos	Porcentaje de productos oriundos
	Preparaciones ✓ Típicas ✓ Festivas	Porcentaje de comidas típicas Porcentaje de festividades que se llevan a cabo.
	Métodos ✓ Concentración ✓ Cocción al vapor	Porcentaje de métodos utilizados en cocina.
	Técnicas ✓ Fermentación ✓ Ahumado ✓ Salado ✓ Hervido ✓ Deshidratado	Porcentaje de técnicas utilizadas en la cocina.
	Costumbres Gastronómicas ✓ Chichas ✓ Caldos ✓ Envueltos	Porcentaje de costumbres gastronómicas que poseen los habitantes.
	Creencias ✓ Arutham ✓ Chaman ✓ Sueños	Porcentaje de creencias que existe en la etnia.
	Festividades ✓ La fiesta de la ayahuasca ✓ La fiesta de la chonta	Porcentaje de festividades o celebraciones que se realizan mayoritariamente.
	Mitos ✓ Wuishi inia	Porcentaje conocimiento de los mitos en la etnia
	Leyendas ✓ La boa ✓ Tsunki nua	Porcentaje de habitantes que conocen las leyendas
<b>Cocina de vanguardia</b>	Técnicas ✓ Terrificación ✓ Esferificación ✓ Deshidratación ✓ Gelificación ✓ Congelación instantánea ✓ Espumar ✓ Espesante ✓ Sous vide ✓ Cocinar al vapor ✓ Deconstrucción	Porcentaje de técnicas que se utilizaron para a creación de platos de vanguardia.
	Aditivos ✓ Agar agar ✓ Goma xantan ✓ Glucosa ✓ Lecitina de soya ✓ Alginato de sodio ✓ Citrato de sodio	Porcentaje de aditivos que se utilizo en el proceso de creación de platos.

Elaborado por: Procel Katherin

## ***2.4.1. Diseño y tipo de investigación***

### **2.4.1.1. Diseño no experimental**

La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, es investigación donde no hacemos variar intencionalmente las variables independientes. La investigación no experimental o ex post facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones. De hecho, no hay condiciones o estímulos a los cuales se expongan los sujetos del estudio. Los sujetos son observados en su ambiente natural, en su realidad.

### **2.4.1.2. Diseño transaccional**

#### **✓ Investigación exploratoria**

Corresponde al primer acercamiento a un tema específico antes de abordarlo en un trabajo investigativo más profundo. Se trata de un proceso para tener información básica relacionada con el problema de investigación (Ortiz, 2019).

- Constituye una primera aproximación al problema
- Es una mirada superficial

Con este método se pudo explorar de gran manera los platos típicos que se sirven en la parroquia y son referentes gastronómicos de la zona, esto nos ayudó para representar de mejor manera esta fusión de cocinas (Ortiz, 2019).

#### **✓ Investigación descriptiva**

Es un tipo de investigación que se encarga de describir la población, situación o fenómeno alrededor del cual se centra su estudio. Procura brindar información acerca del qué, cómo, cuándo y dónde, relativo al problema de investigación, sin darle prioridad a responder al “por qué” ocurre dicho problema. Como dice su propio nombre, esta forma de investigar “describe”, no explica (Jervis, 2020).

Con este método se podrá conocer cómo se desarrollan las diferentes actividades gastronómicas que se realicen en la parroquia Asunción, se utilizará técnicas de investigación como son las bibliográficas, estas serán de campo y con estas se pudo obtener respuestas para el objetivo planteado (Jervis, 2020).

### ✓ ***Investigación de corte transversal***

Se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico. También es conocido como estudio de prevalencia o encuesta transversal; su objetivo primordial es identificar la frecuencia de una condición o enfermedad en la población estudiada y es uno de los diseños básicos en epidemiología al igual que el diseño de casos y controles y el de cohortes (Andrade , 2018).

Con esta investigación se logró obtener varios datos para la recolección de información con la que después se presentaron los resultados, de los productos de la zona por ejemplo la tagua, guatusa, culantro de monte.

La realización de esta investigación se llevó a cabo con la utilización de los siguientes métodos de investigación.

#### **2.4.1. Método de investigación cualitativa**

Este tipo de investigación se elige cuando se quiere comprender o explicar el comportamiento de un grupo objetivo, pero también si se buscan nuevas ideas o productos, o si simplemente se quiere probar algo. La metodología cualitativa es una investigación realizada desde dentro, que supone una preponderancia de lo individual y subjetivo. Su concepción de la realidad social entra dentro de la perspectiva humanística. Son ejemplos la etnografía, etnometodología, investigación ecológica, la investigación naturalista, etc (Agudelo, 2010).

#### ✓ **Enfoque Etnográfico**

Las investigaciones etnográficas, es decir, aquellas que tratan de describir e interpretar las modalidades de vida de los grupos de personas habituadas a vivir juntas. El enfoque etnográfico se apoya en la convicción de que las tradiciones, roles, valores y normas del ambiente en que se vive se van internalizando poco a poco y generan regularidades que pueden explicar la conducta individual y de grupo en forma adecuada. En efecto, los miembros de un grupo étnico, cultural o situacional comparten una estructura lógica o de razonamiento que, por lo general, no es explícita, pero que se manifiesta en diferentes aspectos de su vida (Agudelo, 2010).

#### ✓ **Enfoque Fenomenológico**

La fenomenología ofrece un punto de vista alternativo y diferente del positivista acerca de la objetividad y los métodos apropiados para el estudio de la conducta humana. Básicamente, esta orientación sostiene que los científicos sociales no pueden comprender la conducta humana sin

entender el marco interno de referencia desde el cual los sujetos interpretan sus pensamientos, sentimientos y acciones (Agudelo, 2010).

Los métodos y técnicas aplicados en esta investigación fueron los siguientes:

#### **2.4.2.1. Método de observación**

Es un proceso para observar y recopilar datos del objetivo. Al ser un método cualitativo, requiere mucho tiempo y es muy personal. Se puede decir que es una parte de la investigación etnográfica que también se utiliza para reunir evidencia empírica. Esta es generalmente una forma cualitativa de investigación, sin embargo, en algunos casos puede ser cuantitativa, dependiendo de lo que se esté estudiando.

#### **2.4.2.2. Método Emperico**

consiste en observar, medir y experimentar la realidad que queremos conocer. (Miguel, 2021)

- La **observación** es el proceso más básico y fundamental de una investigación. Consiste en el examen directo de una realidad (una cosa, una conducta, etc.) tal y como se presenta de manera espontánea y tomar datos y analizarla. Para observar necesitamos tener criterios de estudio a los que llamaremos *categorias*, para intentar comprender y para poder describir lo que estamos viendo (Miguel, 2021).

### **Instrumentos aplicados**

#### **✓ Entrevista**

Se desarrolla en base a un listado fijo de preguntas cuyo orden y redacción permanece invariable. Comúnmente se administran a un gran número de entrevistados para su posterior tratamiento estadístico. Entre sus principales ventajas, podemos mencionar su rapidez y el hecho de que pueden ser llevadas a cabo por personas con mediana preparación, lo cual redundaría en su bajo costo. Otra ventaja es su posibilidad de procesamiento matemático. Su mayor desventaja radica en que reducen grandemente el campo de información, limitando los datos a los que surgen de una lista taxativa de preguntas. (Jurgenson, 2019)

Con esta técnica aplicada se pretende conocer el tipo de oferta gastronómica que genera esta parroquia para potenciar el consumo de los productos típicos en la zona.

Las entrevistas se tomaron en cuenta en base al número de comunidades y el número de lugares típicos de la Parroquia Asunción, en base al documento de Gad Parroquia.

**Tabla 110-1.** Tamaño de la muestra, entrevistas

GRUPO	CANTIDAD
COMUNIDADES	12
LUGARES TURÍSTICOS	5
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>

*Elaborado por: Procel Katherin*

### ✓ Encuesta

Es una técnica que se lleva a cabo mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de personas. Las encuestas proporcionan información sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de los ciudadanos. La encuesta se aplica ante la necesidad de probar una hipótesis o descubrir una solución a un problema, e identificar e interpretar, de la manera más metódica posible, un conjunto de testimonios que puedan cumplir con el propósito establecido. (Koto, 2021)

### **Análisis estadístico**

En el análisis de los datos como primera instancia de la recolección de la información, se utilizó la estadística descriptiva aplicada como técnica, al igual que herramientas de visualización graficas. En cuanto a las preguntas 1 hasta la 10 se utilizaron diagramas de barra ya que se pensó que era el más favorable para la gráfica de los datos, y se puede apreciar de mejor manera la información recopilada.

Con esta técnica aplicada se pudo interactuar y profundizar sobre la gastronomía de la localidad con un grupo determinados de personas que favorecieron con sus respuestas idóneas, permitiendo así conocer su gastronomía y dando la oportunidad de generar la cocina fusión con sus platos típicos.

La recepción de información se realizó con la utilización de dos herramientas:

- 1) Las entrevista a los representantes parroquiales y los establecimientos de comida típica de la zona.
- 2) las encuestas que fueron aplicadas a cada una los habitantes según el tamaño de la muestra.

Con respecto a la primera herramienta utilizada, de pudo definir que todo el conjunto de los habitantes de la parroquia Asunción, tienen un tamaño población de 364 individuos, según los resultados obtenidos con el censo de población y vivienda se terminó que la muestra según el

esquema de muestreo aleatorio simple, hay un tamaño muestral  $n$  que se calculó utilizando la siguiente fórmula.

#### **2.4.2.3. Población y muestra**

La muestra se realiza de entre 1903 personas por lo cual se estratifico en el grupo étnico a las personas de 30 a 59 años para obtener mejor información, en base a las personas de un rango de en base al registro del Gad Parroquial correspondiente al INEC. (Instituto Nacional de Estadística y Censos).

Una población estadística es el total de individuos o conjunto de ellos que presentan o podrían presentar el rasgo característico que se desea estudiar.

#### **Tipo de población estudiar es finita**

Es aquella en la que el número de valores que la componen tiene un fin. Por ejemplo, la población estadística que nos indica la cantidad de árboles de una ciudad es finita. Es cierto que puede variar con el tiempo, pero en un instante determinado es finita, tiene fin.

#### **✓ Tipo de muestreo no probabilístico**

En este tipo de muestreo, todas las unidades que componen la población no tienen la misma posibilidad de ser seleccionada "también es conocido como muestreo por conveniencia, no es aleatorio, razón por la que se desconoce la probabilidad de selección de cada unidad o elemento de la población.

#### **Tipos de muestreo**

#### **✓ Muestreo de informante clave.**

En estos casos se escogen personas por razones especiales como: conocimiento del tema, experiencia o haber sido protagonista del fenómeno a estudiar, grado de participación en el grupo social y en la toma de decisiones y su disposición para brindar información entre otros (Zuna, 2012).

#### **✓ Muestreo por criterios.**

En este tipo de muestreo, primero se elaboran algunos criterios que los casos deben cumplir; luego se escogen aplicando dichos criterios. Por ejemplo, en una investigación de audiencia de un programa de televisión, para seleccionar los casos deben cumplir criterios como ser mayores de edad, que vean el programa todos los días, tener una determinada condición económica, que viva en una zona elegida por el investigador, etc (Zuna, 2012).

## 2.5. Diagramas de procesos

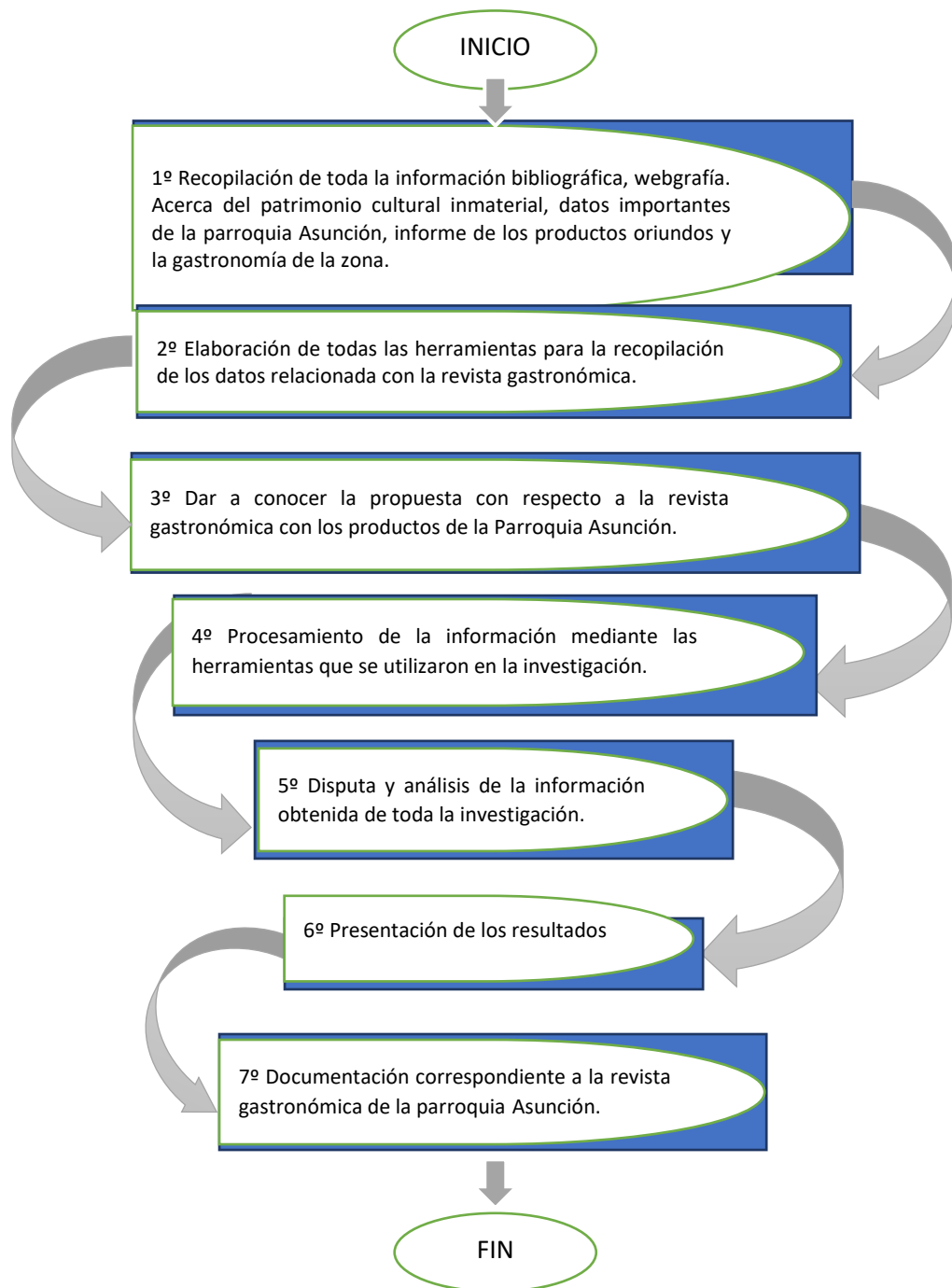


Gráfico 2-2. Diagrama de Flujo



### **2.6.1. Descripción de procedimientos**

#### **2.6.1.1. Recopilación de toda la información bibliográfica, webgrafía, acerca de la gastronomía, datos generales de la parroquia, productos endémicos u oriundos de la zona.**

Para la recolección de información sobre esta parroquia viaje desde la ciudad de Puyo, luego de ello visite todos los lugares con enterezas gastronómicas, al igual que realice la utilización de documentos con fuentes bibliografías fiables como son los libros, revistas, sitios web, con lo que se pudo obtener información idónea para la realización de esta revista gastronómica para la parroquia Asunción.

#### **2.6.1.2. Elaboración y aplicación de todas las herramientas que se van a utilizar para obtener la información relaciona con la revista gastronómica**

Para la elaboración de la etnógrafa se utilizaron las siguientes herramientas que son la entrevista, la encuesta, las cuales fueron aplicadas según el resultado del muestreo, estos se elaboraron y luego se aplicó a un grupo determinado de personas como se estableció en el estudio estadístico. Para la encuesta el número de encuestados fue de 61 individuos. Para los entrevistados contando con las autoridades y los establecimientos típicos se entrevistaron a 14 los cuales ayudaron con la información que va en la revista gastronómica

#### **2.6.1.3. Disputa y propuesta de la revista gastronómica de la Parroquia Asunción 2021 a todos los ciudadanos nacionales e internacionales.**

La propuesta se generó mediante una socialización junto con la población y el GAD parroquial, donde se dio a conocer con el fin que tiene este proyecto y que es lo que se espera lograr con el partimiento del mismo. También se realizó una reunión el presidente de la parroquia Asunción, en donde se logró contar con el apoyo para la realización de mi proyecto de titulación.

#### **2.6.1.4. Procesamiento de la información obtenida por medio de las herramientas de investigación**

Es importante que la información recolectada no sea modificada en los respectivos registros para que se puede comprender de mejor manera los resultados de las encuestas y las entrevistas

una vez estas hayan sido analizadas e interpretadas la tabulación debe ser precisa para que no se afecten los resultados.

Con la información de las encuestas se clasifico la en diferentes cuadros y así se pudo tabular de manera correcta las respuestas de cada uno de los encuestados.

En cuanto a la elaboración de la revista gastronómica se investiga y se seleccionó la información más importante relacionada a los establecimientos que existían en esta parroquia con enfoque gastronómico típico. Según las revistas se pudo constatar información general de la parroquia al igual que información gastronómica de la zona.

#### *2.6.1.5 Discusión análisis de toda la información que se obtuvo en la investigación*

Realizar Revisión y análisis profundo de toda la información obtenida para que no se divagué en datos irrelevantes, dando a conocer los resultados verídicos de las encuestas ya tabuladas para que la revista gastronómica cumpla con su función.

Mediante las encuestas y las entrevistas que se aplicaron a los ciudadanos de la parroquia Asunción, cantón Sucúa, y con estos resultados de denoto que si se debiera y se puede realizar proyectos de esta índole en donde se exponga de manera más amplia la cultura gastronómica de la parroquia y de la región.

Para la realización de las entrevistas se contó con personal selección conocedor del tema y los establecimientos que brindar un servicio de alimentos y bebidas denotando la gastronomía típica de la zona, con esto se logró conocer la oferta de platos típicos que existen de la zona al igual que se pudo destacar los productos que se utilizan en el lugar y con ello se pudo elaborar la experimentación para la obtención de una cocina fusión que realza los productos de la parroquia.

#### *2.6.1.6 Presentación de los resultados obtenidos*

Los resultados del proyecto de investigación se realizarán mediante la elaboración de una revista gastronómica donde se detallaron los principales platos típicos de la zona, así como también los productos oriundos, pero al mismo tiempo da a conocer su identidad cultural mediante una gastronomía gourmet.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS CONCLUSIONES

#### 3.1. Presentación y discusión de los resultados

**Tabla 13-11.** Resultados de entrevistas

<b>Autores</b>	<b>Creencias</b>	<b>Tradiciones</b>	<b>Costumbres Gastronómicas</b>	<b>Productos más consumidos</b>
Erlinda Unup	Arutham	Comida, vestimenta, danza shuar	Chichas caldos, envueltos.	Yuca, plátano, pelma, palmito, papachina, armadillo, guanta, guatusa, saino, variedad de pescados, oritto, ancas de wualeke
Brailio Juwa	Arutham, chaman, sueños	Comida tradicional, vestimenta en fiestas, danza shuar.	Chichas, caldos, Envueltos, asados, ají nativo	Yuca, plátano, chonta, armadillo, variedad de pescados, variedad de aves, guatusa, chontacuros, hormigas culonas en temporadas

**Fuente 4:** Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

#### 3.2. Análisis los resultados de las entrevistas aplicadas a los lugares turísticos de la parroquia asunción.

##### 1. ¿Cuáles son las costumbres gastronómicas de la etnia shuar?

**Tabla 14-3.** Costumbres gastronómicas.

<b>Costumbres gastronómicas</b>	<b>Descripción</b>
Los platos típicos	Caldo de guatusa, armadillo, ayampaco, pescado, menudencia, guanta, guatusa, pinchos de chontaduros,
Chichas	Chicha de chonta en temporada y chicha de yuca
Envueltos	Ayampacos

**Fuente 5:** Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 2. ¿Cuáles son los platos que se realizan en las festividades de la parroquia asunción?

**Tabla 15-3.** Platos que se realizan en las festividades.

Platos	Procedimiento
Ayampacos	Es una preparación tradicional de la etnia shuar en la parroquia Asunción, esta se realiza con varias clases de peces, animales, e incluso con las vísceras de los animales, y también se hace de hongos, y todas llevan el mismo procedimiento, que es pescar, cazar, o recolectar, lavar el producto, lavar las hojas de bijao, secarlas al fuego, colocar el mes, animal de cazo, u cumbia en la hoja, colocarle palmito, y sal, y asar a la brasa.
Caldos	Los caldos son bastante simples, pero nunca pueden faltar en la mesa, estos se realizan de la siguiente manera, se lava y desposta el animal del que se vaya a hacer el caldo, se coloca en una olla con agua abundante, se espera que hierva de 30 minutos a 1 hora se apaga y se sirve así sin nada de sal, y se le acompaña de yuca, plátano, orito, papachina.
Chichas de yuca y en tiempo chicha de chonta	La chicha de Yuca es la tradicional y la que se puede consumir en todas las épocas de año por eso es la más tradicional, y se prepara de la siguiente manera, se coloca en una olla ( ) que es propiamente para preparar la chicha y se la cocina por 1 hora una vez este se procede a mascar, cuando se termina de mascar se le coloca el fermento, que es te caso es un camote que es propio para hacer la chicha y se deja fermentar según el gusto de la persona, pero máximo el fermento es para 3 o 4 días.  En cambio, la chicha de chonta se hace más sin el fermento del camote ya que esta tiene más azúcar, pero si se desea se puede poner el fermento y también es mascada.

**Fuente:** 6 Entrevistas.

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 3. ¿Cuáles son las técnicas gastronómicas que se mantienen en la etnia Shuar?

**Tabla 16-3.** Técnicas gastronómicas

Técnicas gastronómicas	Aplicación
Fermentación	En las bebidas de la de yuca
Ahumado	Se mantiene en todas las especias en aves, terrestres, y peces,
Salado	Se mantiene, solo para pescados
Hervido	Se aplican en los caldos, pero sin sal
Cocción en seco	Ayampaco

**Fuente:** 7 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

**4. Cuáles son los métodos que se utilizan en la gastronomía de la Etnia shuar de Asunción.**

**Tabla 12-3.** Métodos que se utilizan en la etnia shuar

Métodos	Aplicación
Cocción al vapor	Si se aplica en los envueltos sobre todo el cerdo de monte
Concentración	Todos los caldos que se realizan y los ayampacos.

Fuente: 8 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

**5. ¿Cuáles son los productos que tienen mayor consumo en la etnia shuar?**

**Tabla 13-3.** Productos de mayor consumo de la etnia shuar.

Nombres	Aplicación
Yuca	Sopas, caldos, chicha
Plátano	Guarnición de sopas, caldos
Diferentes tipos de pescados	Ayampacos, sopas, caldos.
Orito	Guarnición de caldos
Papachina	Guarnición de caldos, sopas
Pelma	Vegetal para hacer ayampacos.
Guanta	Asada, caldo, ayampaco
Armadillo	Asado, caldo, ayampaco
Chontaduros	Asado, ayampaco
Hongos	Ayampaco
Hormigas culonas o añangos	Fritos, asados
Avesa de casa y de campo	Caldos
Camote	Guarnición
Chonta en época	Bebida Chicha
Zapallo	Coladas, cremas.

Fuente: 9 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

**6. ¿Cuáles son los vegetales que se consumen en la etnia shuar?**

**Tabla 14-3.** Vegetales que se consumen en la etnia shuar.

Nombres	Aplicación
Col silvestre	En los ayampacos,
Pelma	En los ayampacos
Maparinga	Ayampacos
Sidra	Ensaladas
Palmito	Ayampacos

Rolaquimba	Ayampacos
Chambirra o tipo de palmito	Ayampacos
Cogollo de yuca	Ayampacos
Hongos silvestres	Ayampacos
Cumbia o cosecha de las chacras	Ayampacos, caldos estos si llevan sal.
Palmito silvestre	Ayampacos
Palmito de chonta	Ayampacos

**Fuente:** 10 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 7. ¿Cuáles son los tubérculos que se consumen en la etnia shuar?

**Tabla 15-3.** Tubérculos de la etnia Shuar.

Nombres	Aplicación
Papa jibara	Es una guarnición
Papa shuar	Guarnición
Camote de sal	Guarnición
Yuca	Chicha, y guarnición para caldos
Camote dulce	Chicha
Papachina	Guarnición

**Fuente:** 11 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 8. ¿Cuáles son los géneros cárnicos que se consumen en la etnia shuar?

**Tabla 16-3.** Géneros cárnicos que consumen en la etnia shuar.

Nombres	Aplicación
Armadillo	Caldos
Ardillas	Asados
Monos	Asados, caldos
Ranas	Ancas de rana, ayampaco
Bagre	Ayampaco, caldos
Bocachico	Ayampacos, caldos
Tilapia	Ayampacos, caldos
Gallina criolla	Caldos
Saino	Caldos, asados
Venado	Caldos, asados
Tortugas	Caldos, Asados
Camarones de rio	Asados
Aves en general menos las carroñeras	Caldos
Kusea (pez)	Ayampacos, caldos
Guambi (pez)	Ayampacos, caldos, asados

Guanta	Ayampacos, caldos, asados
Guatusa	Ayampacos, caldos, asados
Guatin	Ayampacos, caldos, asados

Fuente: 12 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

## 9. ¿Cuáles son los condimentos que se utilizan en la etnia shuar?

**Tabla 17-3.** Condimentos de la etnia shuar.

Nombres	Aplicación
Ajo de monte	Condimento opcional
Sal	Condimento opcional
Ají	Condimento opcional
Albahaca de monte	Condimento opcional
Culantro de monte	Condimento opcional
Achiote muy poco	Condimento opcional
Orégano de monte	Condimento opcional

Fuente: 13 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

## 10. ¿Cuáles son las hierbas aromatizantes que se consumen en la etnia shuar?

**Tabla 18-3.** Hierbas aromáticas de la etnia shuar.

Nombres	Aplicación
Orégano	Debida para el dolor de estomago
Hierbaluisa	Bebida para abrigar el estómago y que no cause dolor
Guayusa	Bebida que acompaña a los caldos
Canela	Bebida poco consumida, pero sirve para aliviar dolores del estomago

Fuente: 14 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

## 11. ¿Cuáles son las frutas y frutos que se consumen en la etnia shuar?

**Tabla 19-3.** Frutos y frutas de la etnia Shuar

Frutos y frutas	Consumo
Áraza	Se consumen es su estado natural.
Guayaba	Se consumen es su estado natural.
Anona o chirimolla	Se consumen es su estado natural.
Caimito	Se consumen es su estado natural.
Tagua	Se consumen es su estado natural.

Maracuyá	Se consumen es su estado natural.
Limón	Se consumen es su estado natural.
Cacao	Se consumen es su estado natural.
Acho	Se consumen es su estado natural.

**Fuente:** 15 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 12. ¿Cuáles son los utensilios que se utilizan en la etnia shuar?

**Tabla 20-3.** Utensilios de la etnia shuar.

Nombres	Descripción
Muies	Es un tipo de olla donde se fermente la chicha
Punnu	Refrigeradora tradicional para la chicha.
Pinin	Donde se sirve la chicha
Tspa	Es tipo de vaso donde se sirve la chicha
Tsatsa	Es como un colador, pero para la chicha

**Fuente:** 16 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 13. ¿Cuáles son las festividades que se realizan en la Parroquia Asunción?

**Tabla 21-3.** Festividades de la Parroquia Asunción

Festividad	
Ritual de la ayahuasca	Consiste en ver visiones
Ritual de la chonta	Se hace un baile tradicional, festejando los frutos de la chonta

**Fuente:** 17 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## 14. ¿Cuáles son las creencias de la etnia shuar?

**Tabla 22-3.** Creencias de la etnia Shuar.

Creencia	Descripción
Arutham	Esto es la la creencia en Dios solo que traducido al Shuar es arutham
Chaman	Es el curandero, se cree plenamente en su don, y se confía en sus palabras.
Los sueños	Se cree que los sueños se cumplen y cada animal que se sueña tiene un significado.

**Fuente:** 18 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin 5

## 15. ¿Cuáles son las leyendas que existen en la parroquia asunción?



**Tabla 23-3.** Leyendas de la etnia Shuar.

Leyendas	Descripción
Boa	Que había un hombre que se fue de cacería y en un árbol había estado una boa y ese hombre se come un pedazo y dentro del hombre había crecido otra boa y por eso no se la consume en la etnia shuar.
TSUNki nua	Es la mujer de río se lleva a todos los hombres que a ella le gustan tapándolo con el pelo largo que ella posee, los llevaba para que sean sus esposos, por eso está prohibido y no se deben bañar en semana santa o en las noches en los ríos.

Fuente: 19 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

### 16. ¿Cuáles son los mitos que existen en la etnia shuar?

**Tabla 24-3.** Mitos de la etnia Shuar.

Mitos	Descripción
Washi inia	Había una vez unos monos en unos árboles y nunca aparecieron por eso hay la laguna

Fuente: 20 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

## 3.3. Resultado de las encuestas

### 3.3.1. Análisis de las encuestas

**Pregunta 1** ¿Conoce usted alguno de platos tradicionales de la Parroquia Asunción? (Seleccione 3)

**Tabla 25-3.** Platos típicos de la Parroquia Asunción.

ORD	PARAMETROS	F. ABSOLUTA	F. RETALIVA
1	Ayampaco de bagre	4	7,10%
2	Caldo de Armadillo	5	8,20%
3	Caldo de guatusa	6	10,38%
4	Guatusa asada	2	3,28%
5	Caldo de bagre	2	2,73%
6	Ayampaco de caracha	3	5,46%
7	Pincho de mayones	3	4,37%
8	Ayampaco de viseras	2	2,73%
9	Caldo de gallina criolla	5	7,65%
10	Caldo de mono	2	3,83%

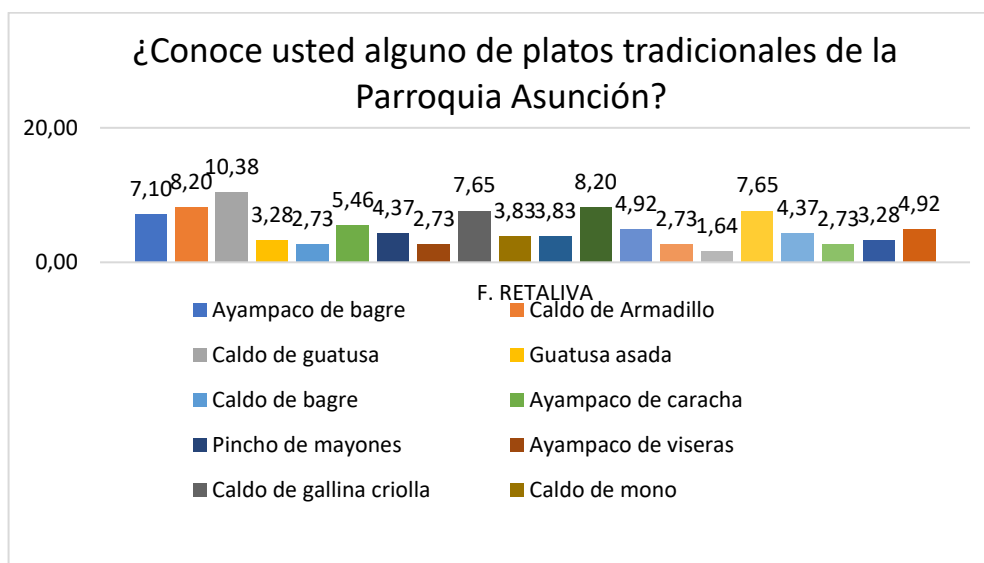
11	Ayampaco de rana	2	3,83%
12	Ayampoco de tilapia	5	8,20%
13	Ayampaco de hojas silvestres	3	4,92%
14	Caldo de saino	2	2,73%
15	Ayampaco de hongos	1	1,64%
16	Carne ahumada	5	7,65%
17	Caldo de venado	3	4,37%
18	Ancas de rana asadas	2	2,73%
19	Caldo de tortuga	2	3,28%
20	Sopa de papachina	3	4,92%
	<b>TOTALES</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Fuente 9 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción

Elaborado por: Procel Katherin; 2021

### GRAFICO N°1 ¿Conoce usted alguno de platos tradicionales de la Parroquia Asunción?

Gráfico 1-3. Platos típicos de la Parroquia Asunción



Fuente 10 tabla N°1 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción

### Análisis

Cuando se habla de tradición no podemos evitar pensar en la gastronomía que identifica la cultura propia de un lugar determinado, con ello podemos denotar que los platos típicos que se han establecido en la encuesta del listado de los 20 platos tradicionales un 10,38% de los habitantes del lugar reconoce al Caldo de guatusa como el más consumido plato tradicional del

lugar, también en un 8,20% de habitantes reconocen ayampaco de tilapia, y caldo de armadillo y el menos consumido es el ayampaco de hongos con 1,64% de reconocimiento.

### Interpretación

Los resultados que se obtuvieron de acuerdo al total de los 61 encuestados de la parroquia Asunción es la siguiente: el caldo de Guatusa tiene un consumo del 10,38% siendo el más consumido del lugar ya que se encuentran con mayor facilidad además que se pueden tener criaderos y no se afecta demasiado a la fauna de la amazonia mientras que el producto menos consumido es el ayampaco de hongos en un 1.64% esto es debido a que prefieren el consumo de platos con mayor contenido proteico.

**Pregunta 2.** *¿Señale las Técnicas de conservación que se utilizan para cocinar platos típicos de la Parroquia Asunción? (Seleccione 3)*

**Tabla 26-3.** Técnicas de conservación de la Parroquia Asunción.

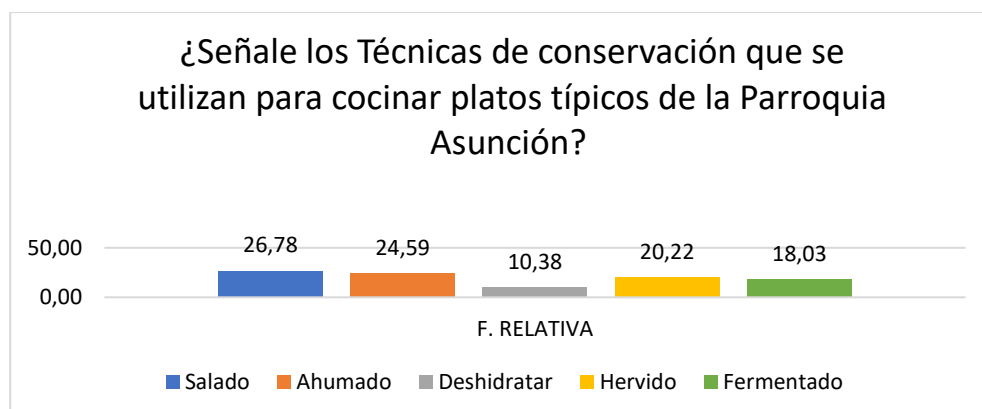
ORN	PARÁMETROS	F. ABSOLUTA	F. RELATIVA
1	Salado	16	26,78%
2	Ahumado	15	24,59%
3	Deshidratar	6	10,38%
4	Hervido	12	20,22%
6	Fermentado	11	18,03%
	TOTALES	61	100%

Fuente 11 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción

Elaborado por: Procel Katherin; 2021

**GRAFICO N ° 2** *¿Señale los Técnicas de conservación que se utilizan para cocinar platos típicos de la Parroquia Asunción?*

**Gráfico 2-3.** Métodos de conservación de la Asunción



Fuente 12 Tabla 4 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

## Análisis

Del total de las encuestas aplicadas en la parroquia Asunción la población utiliza las siguientes técnicas de conservación: El 26.78% de los habitantes utilizan la técnica del salado seguido del ahumado que los ciudadanos lo utilizan en un 24,59% mientras que la técnica que menos se utiliza es la deshidratación en los productos ya que esta se realiza en un 10,38% de los habitantes de la localidad.

## Interpretación

Cuando nos referimos a Técnicas de conservación estamos hablando de un proceso que nos permita conservar los productos mediante su aplicación por lo que se puede decir que las personas encuestadas de la parroquia Asunción utilizan la técnica del salado en su mayoría ya que esta les ayuda a conservar mejor sus alimentos seguido del ahumado que lo realizan cuando tienen mayor cantidad y para que este se conserve mejor y dure más tiempo, mientras que la técnica menos utilizada es la técnica de la deshidratación ya que esta técnica requiere de menor humedad y el clima suele ser bastante cambiante en la zona.

**Pregunta 3.** ¿Cuáles de estos productos son los más consumido de la etnia Shuar en la parroquia Asunción? (seleccione 3)

**Tabla 27-3.** Productos más consumidos en la parroquia Asunción.

ORN	PARÁMETROS	F. ABSOLUTAS	F. RELATIVAS
1	Cacao blanco	2	3,28%
2	Yuca	6	9,29%
3	Plátano	5	7,65%
4	Pelma	2	3,28%
5	Papachina	4	6,56%
6	Maparinga	2	2,73%
7	Palmito	4	7,10%
8	Tagua	3	4,92%
9	Orito	4	6,01%
10	Tuyo	1	1,64%
11	Camote	2	3,28%
13	Chonta	3	5,46%
14	Zapallo	2	2,73%

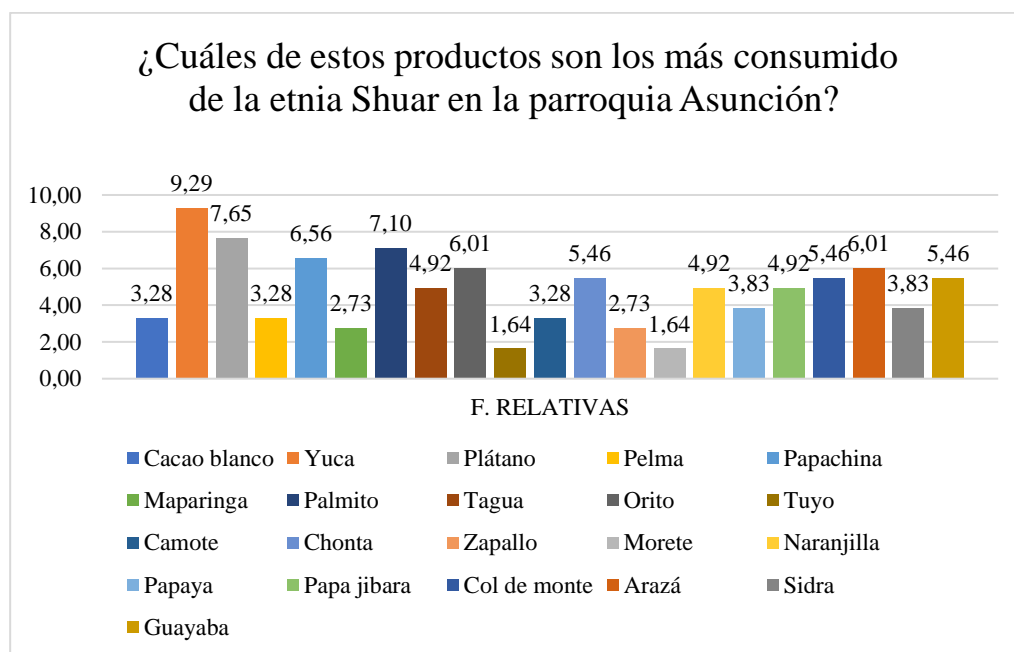
15	Morete	1	1,64%
16	Naranjilla	3	4,92%
17	Papaya	2	3,83%
18	Papa jibara	3	4,92%
19	Col de monte	3	5,46%
20	Arazá	4	6,01%
21	Sidra	2	3,83%
22	Guayaba	3	5,46%
	<b>TOTALES</b>	61	100%

Fuente 13 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

Elaborado por: Procel Katherin;2021

**GRAFICO 3-3.** ¿Cuáles de estos productos son los más consumido de la etnia Shuar en la parroquia Asunción?

**Gráfico 3-3.** Productos más consumidos en la parroquia Asunción



Fuente 14 Tabla 5 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

### Análisis

Del total de los habitantes encuestados se reflejó que en un 9.29% los habitantes de la localidad consumen en mayor cantidad la yuca, seguido del palmito y el plátano que solo consume un 7.10% de la localidad, Mientras que el 1.64% de los encuestados reflejos que consume en menor cantidad el tuyo y el morete.

## Interpretación

En cuanto al consumo de los productos que se producen en la parroquia Asunción en su gran mayoría los encuestados reflejaron que consumen principalmente la yuca ya que este producto lo utilizan en su bebida más tradicional que es la chicha, además la consumen como acompañante en sus platos, también consumen el palmito ya que tienen variedades y lo utilizan en sus envueltos seguido de ello consumen el plátano que es otro de sus acompañantes que no puede faltar en la mesa además que es fácil de cultivar, y los productos que menos consumo tienen son el tuyo que está desapareciendo como producto acompañante y el morete que solo se da en ciertas temporadas y suelos húmedos.

**Pregunta 4.** ¿Cuáles son las festividades que se realizan en la parroquia Asunción?

**Tabla 28-3.** Festividades de la parroquia Asunción.

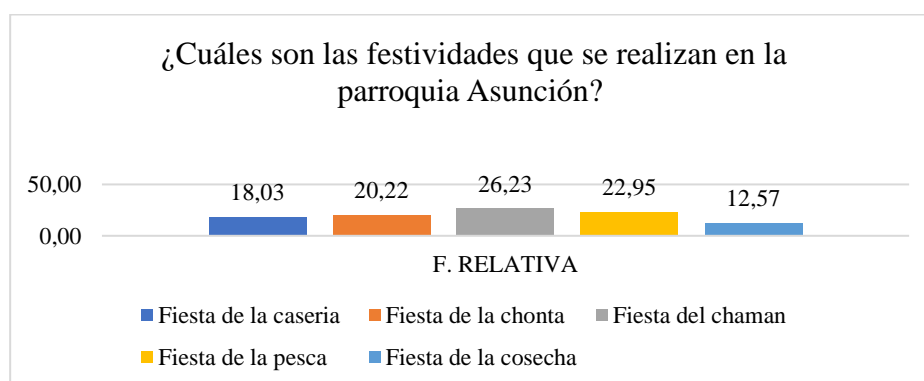
ORD	PARÁMETROS	F. ABSOLUTA	F. RELATIVA
1	Fiesta de la casería	11	18,03
2	Fiesta de la chonta	12	20,22
3	Fiesta del chaman	16	26,23
4	Fiesta de la pesca	14	22,95
5	Fiesta de la cosecha	8	12,57
	<b>TOTALES</b>	61	100

Fuente 15 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

Elaborado por: Procel Katherin; 2021

**GRAFICO 4** ¿Cuáles son las festividades que se realizan en la parroquia Asunción?

**Gráfico 4-3.** Festividades de la parroquia Asunción



Fuente 16 Tabla N° 6 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

## Análisis

Del total de los encuestados, el 26.23% de los habitantes de la localidad concuerda que la fiesta del chaman se realiza en mayor cantidad seguida de la fiesta de la pesca que se según los encuestados el 22,95% lo realiza aun, mientras que el 12,57% de los encuestados realiza en menor cantidad la fiesta de la cosecha.

## Interpretación

Cuando se realizan festividades en las parroquias o localidades se manifiesta las tradiciones culturales que se manejan en el lugar y esto ayuda a conocer mejor a los habitantes por lo que los habitantes de la parroquia Asunción concuerdan en que la fiesta del chaman es la festividad que se realiza con regularidad ya que varias personas aún mantienen sus creencias de que es un médico y confían más por ser nativo, seguida de la festa de la pesca esta se la realiza cuando se va a pescar y lo lleva cabo el mayor de la familia para que traiga fuerza y abundancia mientras que la festividad que menos se realiza es la fiesta de la cosecha, esta se está perdiendo poco a poco.

**Pregunta 5.** ¿Indique cuáles son las creencias que se mantienen en la Etnia Shuar?

**Tabla 29-3.** Creencias que se mantienen en la etnia Shuar.

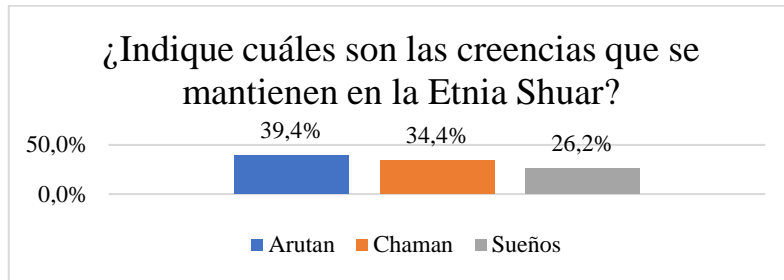
ORD	PARÁMETROS	F. ABSALUTA	F. RELATIVA
1	Aruthan	24	39,4%
2	Chaman	21	34,4%
3	Sueños	16	26,2%
	TOTALES	61	100%

Fuente 17 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

Elaborado por: Procel Katherin;2021

**GRAFICO 5** ¿Indique cuáles son las creencias que se mantienen en la Etnia Shuar?

**Gráfico 5-3.** Creencias que se mantienen en la etnia Shuar



**Fuente 18** Tabla N° 7 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

**Análisis**

En cuanto a las creencias que aún se mantienen en la parroquia asunción el 39,4% de los encuestados coincide en que la creencia que más se mantiene es la del Arutham, seguida de la creencia en los chamanes que esta tiene una aceptabilidad de 34,4% mientras que la que menos se está manteniendo es la de los sueños que tiene un porcentaje del 26,2%

**Interpretación**

Del total de los encuestados, mantiene la creencia en el Arutham que viene a ser como Dios para ellos, seguida de la creencia en los chamanes que son los médicos del lugar, la creencia menos conocida fue la de 26.2% de los sueños, ya que pocas personas saben interpretarlos de verdad.

**Pregunta 6.** ¿Qué leyendas conoce usted que permanezca en la etnia?

**Tabla 30-3.** Leyendas de la etnia Shuar.

ORD	PARÁMETROS	F. ABSOLUTAS	F. RELATIVAS
1	La boa	35	57%
2	Tsunki nua	26	43%
	<b>TOTALES</b>	61	100

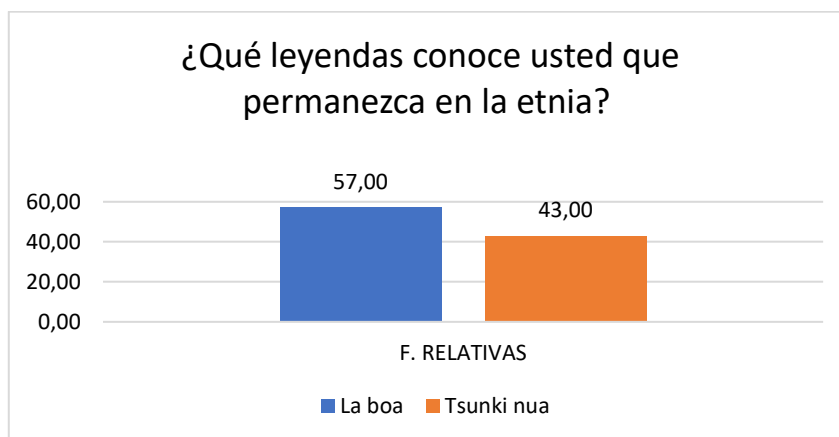
**Fuente 19** Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

**Elaborado por:** Procel Katherin;2021



## GRAFICO 6 ¿Qué leyendas conoce usted que permanezca en la etnia?

**Gráfico 6-3.** Leyendas de la etnia Shuar



Fuente 20 Tabla N° 8 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

### Análisis

Del total de los encuestados el 57% de los habitantes aún recuerdo la leyenda de la boa y aun la dan a conocer a sus siguientes generaciones, mientras que el 43% de los encuestados recuerda la leyenda tsunki nua esperando que estas sigan tras enciendo y no se pierdan ya que son parte de su identidad.

### Interpretación

En cuanto a las leyendas de la localidad sabemos que son parte de la identidad de los habitantes, pero tal parece que se está perdiendo mucho en este aspecto ya que solo existen dos leyendas que son las recordadas por las habitantes que son: la leyenda de la boa y la leyenda de tsunki nua en este aspecto se debería tratar de ya no perder esta parte tan importante de su cultura.

### Pregunta 7. ¿Qué mitos conoce usted de la etnia Shuar?

**Tabla 31-3.** Mitos de la parroquia Asunción

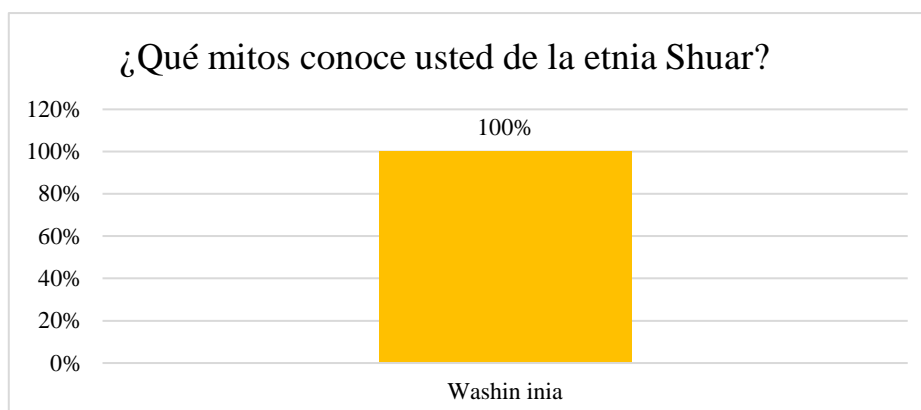
ORD	PARÁMETROS	F. ABSALUTA	F. RELATIVA
1	Washin inia	61	100%
	TOTALES	61	100%

Fuente 21 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

Elaborado por: Procel Katherin;2021

**GRAFICO 7** ¿Qué mitos conoce usted de la etnia Shuar?

**Gráfico 7. Mitos de la parroquia Asunción**



*Fuente 22* Tabla N° 9 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

**Análisis**

El 100% de los encuestados conoce el mito washin inia, se esperaba mayor información, pero esperamos que este no se pierda.

**Interpretación**

En cuanto a los mitos que conocen los habitantes de la parroquia Asunción no se obtuvo datos más un solo mito el de washin inia, al parecer con el pasar del tiempo se está perdiendo esta parte importante de su cultura.

**Pregunta 8.** ¿Cree usted que se mantengan la utilización de los utensilios para realizar las preparaciones gastronómicas?

**Tabla 32-3.** Utilización de utensilios de la etnia Shuar.

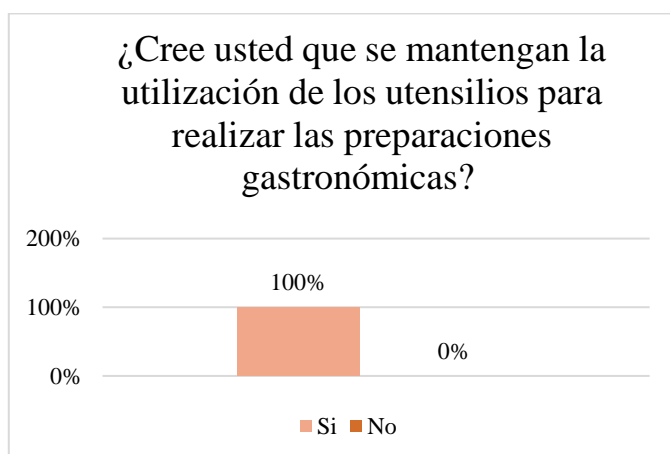
ORD	PARÁMETROS	F. ABSALUTA	F. RELATIVA
1	Si	61	100%
2	No	0	0%
	TOTALES	61	100%

*Fuente 23* Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

**Elaborado por:** Procel Katherin;2021

**GRAFICO 8** ¿Cree usted que se mantengan la utilización de los utensilios para realizar las preparaciones gastronómicas?

Gráfico 8. Utilización de utensilios de la etnia Shuar



Fuente 24 Tabla N° 10 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

### Análisis

Del total de los encuestados según el tamaño de la muestra el 100% de los encuestados respondió positivamente a la utilización de los utensilios, se espera se sigan utilizando y no se pierda. Mientras que el 0% de los encuestados dijo que no se utilizan.

### Interpretación

En cuanto a la utilización de los utensilios que son propios de la Etnia shuar aún se utilizan y los encuestados respondieron que sí que aún se mantiene la utilización de estos utensilios, esto es bueno ya que se mantiene la utilización del punnu para la realización de las chichas

**Pregunta 9.** ¿Los productos endémicos se consumen más que los extranjeros?

Tabla 33-3. Influencia De los productos extranjeros ante Productos endémicos de la parroquia Asunción

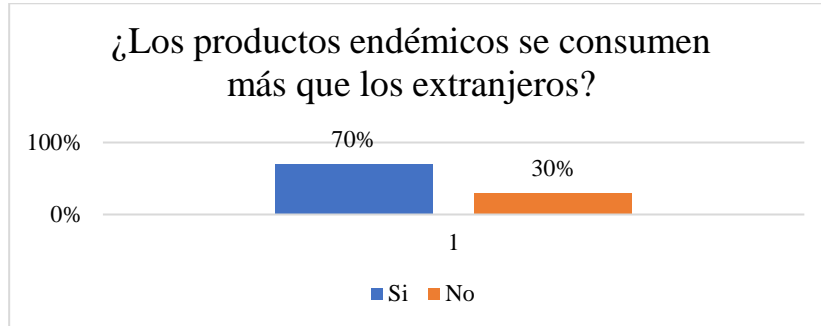
ORD	PARÁMETROS	F. ABSALUTA	F. RELATIVA
1	Si	43	70%
2	No	18	30%
	TOTALES	61	100%

Fuente 25 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

Elaborado por: Procel Katherin;2021

## GRAFICO 9 ¿Los productos endémicos se consumen más que los extranjeros?

**Gráfico 9-3.** Influencia De los productos extranjeros ante Productos endémicos de la parroquia Asunción



*Fuente 26* Tabla N° 11 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

### Análisis

Del total de los encuestados el 70% respondió que aún se mantiene el consumo de los productos endémicos de la localidad, mientras que el 30% de los habitantes encuestados dan a conocer que existe ya gran influencia extranjera en los productos que se consumen en la zona.

### Interpretación

Cuando hablamos de productos endémicos sabemos que se están perdiendo o se está cambiando constantemente con la introducción de productos extranjeros, pero en la parroquia Asunción aún se mantiene más el consumo de productos endémicos antes que los extranjeros ya que es su gran mayoría los encuestado respondió que aún se mantiene el consumo de productos propios de la localidad, mientras que unos pocos habitantes reconocen que existe ya influencia extranjera esperando que esta no sea mayor, ya que sería demasiado triste que se pierda la identidad gastronómica de la etnia shuar con el pasar del tiempo.

**Pregunta 10.** Enumere 3 productos oriundos de la Parroquia.

**Tabla 34-3.** Productos oriundos de Asunción.

ORD	PARÁMETROS	F. ABSOLUTA	F. RALATIVA
1	Cacao	4	2,2%
2	Armadillo	16	9,7%
3	Orito	4	2,2%
4	Chonta	4	2,2%

5	Yuca	6	3,1%
6	Bagre	8	4,1%
7	Mono	2	1,0%
8	Palmito	4	2,2%
9	Guanta	8	4,1%
10	Pelma	6	3,1%
11	Papa china	4	2,2%
12	Plátano	2	1,0%
13	Ajo de mente	2	1,0%
14	Camote	2	3,1%
15	Guatusa	8	4,1%
16	Col de monte	4	2,2%
17	Mariapanga	6	3,1%
18	Chontacuros	8	4,1%
19	Caracha	6	3,1%
20	Saíno	4	2,2%
21	Papaya	2	1,0%
22	Zapallo	2	1,0%
23	Tortuga	2	1,0%
24	Tuyo	4	2,2%
25	Guayaba	2	1,0%
26	Sidra	2	1,0%
27	Naranjilla	2	1,0%
28	Venado	2	1,0%
29	Tilapia	2	1,0%
30	Arazá	4	2,2%
31	Rana	2	1,0%
32	Hongos	2	1,0%
33	Venado	6	3,1%
34	Aji	8	4,1%
35	Caimito	6	3,0%
36	Albaca de monte	3	1,5%
37	Chillangua	8	4,1%
38	Oregano	2	1,0%
39	Bocachico	6	3,1%
40	Caldo gallina criolla	4	2,0%
41	Carachama	4	2,2%
<b>TOTAL</b>		183	100%

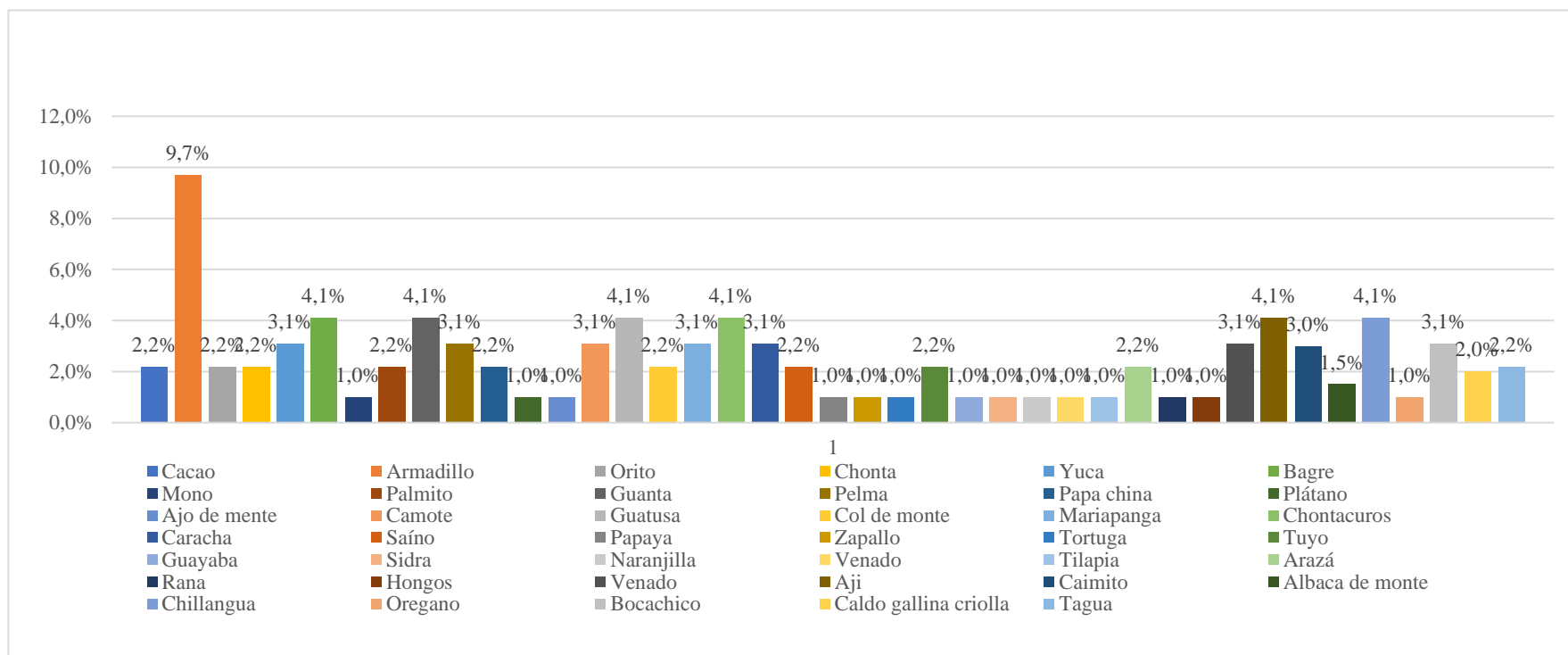
Fuente 27 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción.

Elaborado por: Procel Katherin

**GRÁFICO 10** Enumere 3 productos oriundos de la Parroquia.

**Gráfico 10-3.** Productos oriundos de Asunción

Productos oriundos de la Parroquia Asunción.



Fuente 28 Tabla N ° 12 Encuestas a los habitantes de la parroquia Asunción

## **Análisis**

Del total de las encuestas aplicadas se pudo obtener los siguientes resultados de productos oriundos con el 9,7% seguido del, bagre, guanta, guatusa, chillangua, ají, chontacuros, que se consumen en un 4.1% luego de ello tenemos en un 3.1% la yuca, pelma, caracha, venado, bocachico, después tenemos el caimo en un 3% luego tenemos el cacao, orito, palmito, papachina, col de monte, saíno, tuyo, arazá, tagua en un 2,2% a continuación tenemos en un 2% el caldo de gallina, seguido de ello tenemos en un 1,5% la albahaca de monte, y por ultimo tenemos los productos de menor consumo en un 1% son: mono, plátano, ajo de monte, papaya, zapallo, tortuga, guayaba, sidra, venado, naranjilla, tilapia, rana, hongos, orégano.

## **Interpretación**

Los productos que se consumen en mayor cantidad es el Armadillo seguido del, bagre, guanta, guatusa, chillangua, ají, chontacuros, que se consumen luego de ello tenemos en un la yuca, pelma, caracha, venado, bocachico, después tenemos el caimo después tenemos el cacao, orito, palmito, papachina, col de monte, saíno, tuyo, arazá, tagua seguido de ello tenemos a continuación el caldo de gallina, seguido de ello tenemos luego la albahaca de monte, y por ultimo tenemos en un mono, plátano, ajo de monte, papaya, zapallo, tortuga, guayaba, sidra, venado, naranjilla, tilapia, rana, hongos, orégano. Con ello podemos denotar la variada gastronomía que existe en el lugar.

### 3.3.2. Resultado de las encuestas, entrevistas y elaboración de las recetas estándar

Tabla 35-3. Recetas estandar







ENTRADAS									
<b>1 Ensalada silvestre con Mayones.</b>									
 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR 									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: ENSALADA SILVESTRE CON MAYONES									
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	APORTE ENERGÉTICO: Kcal./ración:	MENÚ COMPLETO	FECHA DE ELABORACIÓN:	# pax: 4	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración			Congelación	OTROS (especificar) otros		
TÉCNICA CULINARIA									
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURAS		
Mercado Municipal Sucúa	Mayones	300	g	lavar- cortar-secar	Sellado al vacío	Sous vide	65°C por 20 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Hojas de albahaca	20	g	lavar- cortar-secar	Blanqueado		70 a 100 °C por 3 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Albahaca silvestre	100	g	lavar- cortar	Blanqueado		71 a 100 °C por 3 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Palnato	20	g	lavar- cortar	Blanqueado		72 a 100 °C por 3 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Extracto de Cacao	200	ml	Ninguna		Gelificación			
Mercado Municipal Sucúa	Linón	50	ml	Lavar- cortar		Espesante			
Mercado Municipal Sucúa	Col de monte	200	g	Lavar- cortar	Blanqueado		70 a 100 °C por 3 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Sidra	200	g	Lavar- cortar	Blanqueado		71 a 100 °C por 3 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	AjÍ	5	g	Lavar- cortar	Blanqueado		50 a 60 °C por 1 hora		
Mercado Municipal Sucúa	Sal	2,5	g	Ninguna	Ninguna				
Supermercado	Crema de leche	10	ml	Ninguna	Ninguna				
Mercado Municipal Sucúa	Pimienta	2,5	g	Ninguna	Ninguna				
Mercado Municipal Sucúa	Almidón de yuca.	5	g	Cortar- lavar- secar		Deshidratado	50 a 60 °C por 1 hora		
<b>MONTAJE</b> 									
<b>PREPARACIÓN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Compra de los ingredientes frescos e higienizados</li> <li>2) Limpieza y desinfección de los productos, realización del <i>mise place</i>.</li> <li>3) Licuamos la yuca y procedemos a colocar en bandejas para mandar al horno a una <i>deshidratación</i>, a una temperatura de 50°C y 60° C, y el ají lavamos colocamos sal y deshidratamos en el horno de la misma forma los dos por 1 hora.</li> <li>4) Procedemos a <i>sellar al vacío</i> los 300g de muquinde o mayones, dejamos reposar toda la noche, al siguiente día cocemos aplicando la técnica de vanguardia <i>sous vide</i> a 65°C por 20 minutos para que nuestra proteína no pierda sus valores nutritivos.</li> <li>5) <i>Blanquear</i> los ingredientes que van a completar nuestra ensalada a una temperatura de 75 °C por 3 minutos y dejamos reposar.</li> <li>6) Realizamos un <i>gelificación</i> de cacao agregamos 5 gramos de almidón de yuca y utilizando 2,5 de agar agar por litro de extracto de cacao, hacemos que este <i>hierva</i> por 2 minutos y esperamos a que este se <i>gelifique</i> y lo dejamos reposar. Luego hacemos una salsa de limón le agregamos 1/8 de cucharadita de goma xantán por taza de agua, como <i>espesante</i> y para que tenga el color blanco crema de leche, y así obtenemos nuestra crema de limón.</li> <li>7) finalmente <i>blanquear</i> las flores comestibles y emplatamos.</li> </ol>									
<b>Químicos utilizados:</b>									
Agar agar	Se utilizó como <i>gelificante</i> para el extracto de cacao.								
Goma Xantán	Se utilizó como <i>espesante</i> para la elaboración de la salsa de limón								
Citrato de sodio	Se utilizó como <i>conservante</i> para mantener el color de la yuca.								
<b>2 Rollo de Characha gratinada en salsa bechamel.</b>									
 <b>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</b> FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR 									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Rollo de Characha gratinada en salsa bechamel									
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	APORTE ENERGÉTICO: Kcal./ración:	MENÚ COMPLETO	FECHA DE ELABORACIÓN:	# pax: 4	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración			Congelación	OTROS (especificar) otros		
TÉCNICA CULINARIA									
Procedencia	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA		
Mercado Municipal Sucúa	Characha	400	g	lavar- cortar-secar	Poeler	Sous vide	50 a 65 °C por 1,13 horas		
Mercado Municipal Sucúa	Achocha	1	u	lavar- cortar-secar	Horneado	Cocción al vacío	150° C por 30 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Zanahoria	100	g	lavar- cortar	sofrito		100 °C		
Mercado Municipal Sucúa	Cúrcuma	50	g	lavar- cortar	sofrito		100 °C		
Mercado Municipal Sucúa	Queso Fresco	200	ml	Ninguna	Gratinar		120° C por 5 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	salsa bechamel	100	ml	Pesar	Batir		80° C		
Mercado Municipal Sucúa	Fumet	100	ml	Ninguna	Reducción		90° C por 20 minutos		
Mercado Municipal Sucúa	Sal	2,5	g	Ninguna	Ninguna				
Mercado Municipal Sucúa	Pimienta	2,5	g	Ninguna	Ninguna				
Mercado Municipal Sucúa	AjÍ	2,5	g	Lavar- cortar	Deshidratado		50 a 60 °C por 1 hora		
<b>MONTAJE</b> 									
<b>PREPARACIÓN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Comprar los ingredientes y desinfectar</li> <li>2) Sellar el pescado y dejarlo reposar por 8 a 12 horas, poner a <i>deshidratar</i> el ají a una temperatura de 50 o 60 °C por 1 hora.</li> <li>3) una vez que hayan pasado las horas de <i>sellado sous vide</i> procedemos a realizar una <i>cocción al vacío</i> de la achocha a horno por 30 minutos 150° C mientras esto pasa procedemos a realizar la salsa bechamel con 50% de harina y 50 % de mantequilla, y obviamente la leche el 100 % agregamos pimienta al gusto rectificamos y el fumet para intensificar el sabor.</li> <li>4) Procedemos a realizar una <i>cocción poeler al horno</i> tomando en cuenta la <i>cocción sous vide</i> que es para mariscos entre los 50 y 60 °C por 1 hora con 13 minutos esto depende del tamaño de tu porción en mi caso es de 10mm</li> <li>5) finalmente realizamos un <i>refrito</i> con todos los ingredientes y procedemos a <i>rellenar</i> la achocha y a esta le realizamos una <i>cocción al vacío</i> por 5 minutos en el horno y luego <i>gratinar</i> en queso y emplatamos.</li> </ol>									
<b>Químicos utilizados:</b>									
Citrato de sodio	Se utilizó como regulador de ph								

Figura 2-3: Rollo de Characha gratinada en salsa bechamel



### 3 Crema de Puno con Gallina Criolla

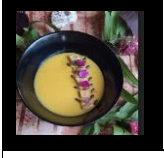
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR C2-K19D27C2:K18C2:K21C2:K23D27C2:K18							
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Crema de Puno con Gallina criolla		APORTE ENERGÉTICO: Kcal./ración:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4	
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA
Mercado Municipal Sucúa	Pechuga de Gallina criolla	300 g		lavar- cortar-secar		Sous vide	70° C por 1 hora
Mercado Municipal Sucúa	Puno	400 g		lavar- cortar-secar	Horneado		120° C por 2 horas
Mercado Municipal Sucúa	Cúrcuma	50 g		lavar- cortar		Deshidratado	50 A 60 ° C por 2 horas
Mercado Municipal Sucúa	Jengibre	20 g		lavar- cortar	Blanqueado		100° C por 5 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Culatro de monte	200 g		Ninguna		Deshidratado	50 A 60 ° C por 2 horas
Mercado Municipal Sucúa	Sal	50 g		Lavar- cortar	Ninguna		
Mercado Municipal Sucúa	Semillas de puno	10 g		lavar-secar		Deshidratado	50 a 60 ° C por 2 horas
Mercado Municipal Sucúa	pimienta	200 g		Lavar- cortar	Sofrito		100° C
Mercado Municipal Sucúa	Ajo	10 g		Lavar- cortar	Sofrito		100° C
Mercado Municipal Sucúa	Flores-comestibles	5 g		lavar	Blanqueado		100° C 15 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Mostaza	2,5 g		Pesado	Sofrito		100° C
Mercado Municipal Sucúa	Leche	200 ml		Lavar- cortar		Gelificación	100° C por 7 minutos
<b>MONTAJE</b>		<b>PREPARACIÓN</b>					
		<p>1) Se adquiere el mercado principal y se que estos se adquiere el proceso de desmenuzar y preparar en mise en place de cada producto terminado en su género.</p> <p>2) Sellar con ajo y sal al pollo en porciones de 5mm y dejamos reposar por 8 horas, luego de ello realizamos una cocción <u>sous vide</u> a 70° por 1 hora para así conservar los jugos de nuestra gallina y al mismo tiempo tener suavidad.</p> <p>3) Una vez que el puno este lavado y desinfectado procedemos a <u>hornear</u> por 2 horas a una temperatura de 120° C para que este suave y se puede despegar de su cascara, una vez pasa las dos horas procedemos a retirar la parte de pulpa y la <u>licuamos</u> con leche y le colocamos 1/8 cucharadita de goma xantán por litro de líquido, una vez que <u>gelifique</u> dejamos reposar.</p> <p>4) Realizamos la <u>deshidratación</u> tanto del culantro de monte como de las semillas de puno las dos a 50 o 60° C por dos horas.</p> <p>5) finalmente realizamos un <u>sofrito</u> con ajo, jengibre, cúrcuma, mostaza y agregamos la <u>gelificación</u> de puno y leche y formamos una crema, luego</p>					
<b>Químicos utilizados:</b>							
Goma Xantán	Se utilizó como <u>gelificante</u> .						

Figura 3-3: Crema de Puno con Gallina Criolla

## PLATO FUERTE

### 1 Rollo de Guatusa al horno en salsa picante de maracuyá.

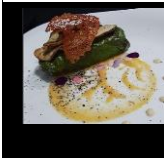
ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR							
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Rollo de Guatusa al horno en salsa picante de maracuyá.		APORTE ENERGÉTICO: Kcal./ración:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4	
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA
Mercado Municipal Sucúa	Guatusa	600 g		lavar- cortar	Horneado	Sous vide	60 ° C po 1 horas
Mercado Municipal Sucúa	Hongos silvestres	10 g		lavar- cortar-secar			
Mercado Municipal Sucúa	Camote	100 g		lavar- cortar		Liofilización	-18° C por 24 horas
Mercado Municipal Sucúa	Palmito	50 g		lavar- cortar	Blanquear		100 ° C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Marayuca	100 g		Ninguna		Espesar	36 ° C
Mercado Municipal Sucúa	Ají	25 g		Lavar- cortar	Deshidratación		50 a 60 ° C por 3 horas
Mercado Municipal Sucúa	Corales picantes	50 g		Lavar- cortar	Fritura		100 ° C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Flores comestibles	5 g		Lavar- cortar	Escaldar		90 ° C por 30 s y luego a -4 ° c
Mercado Municipal Sucúa	Ajo de monte	5 g		Lavar- cortar	Sazonar		
Mercado Municipal Sucúa	sal	2,5 g		Ninguna			
Mercado Municipal Sucúa	Mariapanga	50 g		lavar- cortar-secar	Blanquear		100 ° C por 3 minutos
Supermercado	Queso crema	75 g		Ninguna			
Mercado Municipal Sucúa	pimienta	2,5 g		Ninguna			
<b>MONTAJE</b>		<b>PREPARACIÓN</b>					
		<p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavaos y desinfectamos y procedemos a la producción.</p> <p>2) realizamos la <u>lioofilización</u> del camote y los hongos silvestres, ya que esta debe estar por 24 a -18 y luego debe someterse a una temperatura de 71° C O 160° F</p> <p>3) Luego de ello vamos a proceder a <u>sellar al vacío</u>, a nuestro Guatusa con ajo sal, y pimienta, y dejamos <u>reposar</u> por 8 u 12 horas.</p> <p>4) Después vamos a <u>deshidratar</u> el ají por 3 horas a 60° C, luego d ello vamos a <u>blanquear</u> el palmito, <u>escaldar</u> las flores comestibles y dejar reposar en agua fría, y también vamos a <u>blanquear</u> las hojas de Maparinga, luego espesar.</p> <p>5) luego d ello <u>mezclar</u> todos los ingredientes como la Guatusa el queso crema el palmito y lo colocamos <u>envuelto</u> en las hojas de Maparinga y realizamos <u>cocción sous vide</u> por 1 hora a 60 ° C.</p> <p>6) Luego realizamos la salga de maracuyá para ello le colocamos la gomaxatán como <u>espesante</u>, y también realizamos los corales picantes para que acompañen nuestro plato finalmente emplatamos</p>					
<b>Químicos utilizados:</b>							
Goma Xantán	Se utilizó para espesar el maracuya y tenga una textura de salsa						
Citrato de sodio	se utilizó como regulador de ph						

Figura 4-3: Rollo de Guatusa al horno en salsa picante de maracuyá

## 2 Sous vide de guanta a la parrilla


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR							
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Sous vide de guanta a la parrilla							
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	# pax: 4
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA
Mercado Municipal Sucúa	Guanta	600 g		lavar- cortar	Griller	Sous vide	70º C por 2 horas
Mercado Municipal Sucúa	hongos silvestres	10 g		lavar- cortar-secar		lío filización	50 a 60º C por 2 horas
Mercado Municipal Sucúa	Sidra	100 g		lavar- cortar	Blanqueada		100º C por 5 minutos
Mercado Municipal Sucúa	círculos de camote	50 g		lavar- cortar		lío filización	50 a 60º C por 1 hora
Mercado Municipal Sucúa	salsa volotuae	100 g		Ninguna	Batir		
Mercado Municipal Sucúa	Corales sabor a naranjilla	25 g		Lavar- cortar	Frito		100º C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	ajo de monte	5 g		Lavar- cortar	Ninguna		
Mercado Municipal Sucúa	oregano de monte	5 g		Lavar- cortar		Deshidratado	50 a 60º C por 1 hora
Mercado Municipal Sucúa	albahaca de monte	5 g		Lavar- cortar	Escaldar		
Mercado Municipal Sucúa	culantro de monte	5 g		Lavar- cortar		Deshidratado	50 a 60º C por 1 hora
supermercado	Vino blanco	10 g		Ninguna	Ninguna		
Mercado Municipal Sucúa	Tierra de zanahoria	50 g		Lavar- cortar	Frito	lío filización	50 a 60º C por 1 hora
MONTAJE		PREPARACIÓN					
 <p>1) Realizamos la compra de los productos verificando sus inocuidades, luego los lavamos y desinfectamos y procedemos a la producción.                  2) Tomando en cuenta que la cocción sous vide lleva un previo <b>sellado al vacío</b>, que dura de 8 a 12 horas se debe realizar un día antes para al siguiente día proceder a realizar los siguientes igualmente tomando en cuenta las temperaturas y el tiempo correspondiente.                  3) La <b>lío filización</b> es una técnica de que nos ayuda a <b>deshidratar</b> nuestros productos, pero antes debemos congelar a temperaturas bajas en este caso lo realizaremos a -18ºC por 24 horas así que este proceso también se realiza con un día de anticipación, para lograr que nuestros productos tengan la textura esperada para nuestra receta.                  4) Al siguiente día lo que vamos a hacer es el <b>blanqueado</b> de la sidra, el escaldar de la albahaca, el <b>deshidratado</b> del culantro de monte, realizamos la salsa volotue, todo esto mientras se realiza la cocción <b>sous vide</b> de la guanta que al mismo tiempo la vamos a realizar al <b>griller</b> pero con una cocción larga de 2 horas a 70ºC para conservar sus nutrientes los y los jugos de la carne.                  4) realizamos los corales con sabor a naranjilla con un por ciento de 40g de naranjilla 20 de aceite y 5 de harina, luego de ello procedemos a realizar el emplatado, la cual va a tener una base de sidras <b>blanqueadas</b>, con sal, la salsa volotue de hongos silvestres, la tierra de zanahoria, y la proteína en este caso de guanta, y listo.</p> <p style="text-align: center;">Químicos utilizados: No se utilizarán químicos</p>							

Figura 5-3: Sous vide de guanta a la parrilla

## 3 Rollos de tilapia en salsa picante de Arazá.


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR							
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Rollo de tilapia en salsa picante de Arazá							
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	# pax: 4
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA
Mercado Municipal Sucúa	Tilapia	400 g		lavar- cortar		Sous vide	50 a 60º C por 1 hora
Mercado Municipal Sucúa	Brotes de Albahaca	10 g		lavar- cortar-secar	Ninguna		
Mercado Municipal Sucúa	Harina de camote	100 g		lavar- cortar		Deshidratado	60º C por 4 horas
Mercado Municipal Sucúa	Palmito	50 g		lavar- cortar	Blanqueado		100º C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Arazá	100 g		Ninguna	Hevir	Espesar	100º C por 20 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Ají	25 g		Lavar- cortar		Deshidratación	50 a 60º C 4 horas
Mercado Municipal Sucúa	Corales sabor limón	50 g		Lavar- cortar		Fritura	160º C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Flores comestibles	5 g		Lavar- cortar		Escaldar	90º C 30 segundos y luego a agua fría -4 ºC
Mercado Municipal Sucúa	Ajo de monte	5 g		Lavar- cortar		Sofrito	100º C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	sal	2,5 g		Ninguna		Sofrito	100º C por 3 minutos
Mercado Municipal Sucúa	Salsa bechamel	50 g		Ninguna		Batir	80 ºC
Mercado Municipal Sucúa	pimienta	2,5 g		Ninguna		Sofrito	100º C por 3 minutos
MONTAJE		PREPARACIÓN					
 <p>1) Compramos todos los ingredientes con las cantidades idóneas y desinfectamos, luego procedemos a realizar el <b>mise place</b>.                  2) Procedemos a realizar lo que más tiempo de cocción lleve en este caso empezaremos con la realización de la harina de camote que debemos <b>deshidratar</b> por 4 horas a 60º C y también en ají que se demora el mismo tiempo. Pero antes de ello realizamos un <b>sellado sous vide</b>, a la proteína en este caso tilapia, dejamos de 8 a 12 horas <b>reposar</b>, hacemos todas las demás preparaciones para realizar nuestro rollo.                  3) luego de ello nos encargamos de <b>blanquear, escalar, batir, sofreír, hervir</b>, y realizar las frituras, de los ingredientes correspondientes para que cuando ya salga nuestro producto todo este a tiempo y salga caliente, no se olviden de tomar en cuenta cada una de las temperaturas correspondientes.                  4) Una vez que todo está hecho procedemos a enrollar para mandar al horno nuestro pescado el cual se realizara la con la <b>cocción sous vide</b> por 1 hora y una vez que este emplatamos y servimos.</p> <p style="text-align: center;">Químicos utilizados:</p> <p>Goma Xantan      Se lo utilizo como <b>espesante</b> en la salsa de arazá                  Citrato de sodio      Para regular el pH del arazá</p>							

Figura 6-3: Rollos de tilapia en salsa picante de Arazá

# POSTRE

## 1 Helado frito de Tagua


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Helado frito de tagua					APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)			
CONSERVACIÓN		Ambiente		Refrigeración	Congelación			otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA		
Mercado Municipal Sucúa	Tagua	300	g	Pelar-lavar- cortar		Nitrogeno liquido	-196°C		
Mercado Municipal Sucúa	Chips de camote	20	g	Pelar-lavar- cortar		Liofilización	50 a 60 ° C por 2 horas		
Mercado Municipal Sucúa	Chips de Zanahoria	20	g	Pelar-lavar- cortar		Liofilización	51 a 60 ° C por 2 horas		
Mercado Municipal Sucúa	Harina	10	g	Ninguna	Mezclar				
Mercado Municipal Sucúa	Azúcar	50	g	Ninguna	Mezclar				
Mercado Municipal Sucúa	Almibar de maracuyá	30	g	Ninguna	Mezclar				
Mercado Municipal Sucúa	Flores comestibles	5	g	Curar	Escardar				
Mercado Municipal Sucúa	Tagua	30	g	Pelar-lavar- cortar		Liofilización	-18°C por 24 horas		
Supermercado	Aceite	1	l	Ninguna	Mezclar				
<b>MONTAJE</b>					<b>PREPARACIÓN</b>				
					<p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.</p> <p>2) en este caso realizaremos el que más tiempo lleva que es el proceso de <b>lio-filización</b> de la tagua esta se realizar a - 18 °C por 24 horas</p> <p>3) Luego procedemos a <b>deshidrar</b> por la técnica de <b>lio-filización</b> el camote y la zanahoria en forma de chips, igual a -18°C por 24 horas.</p> <p>4) Una vez que tenemos lista los productos <b>lio-filizados</b> procedemos a realizar el almibar el cual va a tener glucosa para dar una mejor textura, luego de ello vamos a proceder a licuar 300 gramos de tagua, le vamos a colocar goma xanatan para que espese de mejor manera, luego le colocaremos azúcar, y pondremos a congelar para que esta tome forma.</p> <p>5) Vamos a <b>escaldar</b> las flores comestibles para la decoración, dejamos <b>reposar</b> en gua con hielo.</p> <p>6) finalmente trituramos en la <b>licuadora</b> los chips de camote y zanahoria para hacer una el rebosado para la <b>fritura</b> de del helado, sacamos la tagua que ya debe estar congelada en 2 horas, y le colocamos la técnica de nitrógeno líquido y luego de <b>rebozar</b> con harina y los la mezclar de camote y zanahoria que han sido vueltos tierra, y lo sometemos a una <b>fritura profunda</b> a una temperatura de 180°C por 2 o 3 minutos, y emplatamos.</p>				
<b>Químicos utilizados:</b>									
Glucosa		se utilizo para mejorar al almibar							
Goma Xantan		se utilizo para espesar la tagua							

Figura 7-3: Helado frito de Tagua

## 2 Muffin de camote


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Muffin de Camote					APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 5
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)			
CONSERVACIÓN		Ambiente		Refrigeración	Congelación			otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA		
Supermercado	Harina trigo	175	g	Pesar	Mezclar				
Mercado Municipal Sucúa	Harina de Camote	75	g	Pesar		Liofilización /	50 a 60 ° C por 4 horas/ -18°C por 24 horas		
Supermercado	Mantequilla	75	g	Pesar	Creinar				
Supermercado	Huevos	3	u	Pesar					
Supermercado	Azúcar	80	g	Pesar	Creinar	Caramelizar	Inicia 145° C y finaliza 175 ° C		
Supermercado	chocolate	100	g	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Leche condensada	50	ml	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Agar agar	10	g	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Royal	10	g	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Esencia de vainilla	5	ml	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Colorante vegetal	0.01	g	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Glucosa	50	ml	Pesar	Mezclar	Caramelizar	Inicia 145° C y finaliza 175 ° C		
Supermercado	Marshmallow	80	u	Pesar	Baño maría		70° C hasta Obtener mazda Homogenea		
Supermercado	Azúcar impalpable	40	g	Pesar	Mezclar				
Supermercado	Flores Comestibles	10	g	pesar	Escardar		90 ° C luego a -4 ° C grados		
Supermercado	Leche	200	ml	Pesar	Mezclar				
<b>MONTAJE</b>					<b>PREPARACIÓN</b>				
					<p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.</p> <p>2) En este caso realizaremos lo que más tiempo nos va llevar y es la realización de la harina de camote, para ello debemos realizar un proceso de <b>deshidratación</b> para lo cual vamos a <b>deshidratar</b> por 4 horas a 50 o 60 ° C. También se puede realizar un proceso de <b>lio-filización</b> a -18°C por 24 horas y en más manejable la harina de esta manera.</p> <p>3) Una vez te tenemos pesado y listo todos los Ingredientes procedemos a realizar la preparación para lo cual vamos a comenzar <b>creinando</b> la mantequilla y el azúcar, una vez que esta multiplique su volumen, procedemos a colocar los huevos, luego de ello vamos a colocar la harina en una 70% de trigo y un 30% de camote, y el polvo de <b>hornear</b>, luego de ello colocamos la leche, la esencia de vainilla, <b>batimos</b> bien y luego la dejamos <b>reposar</b> por 5 minutos y <b>homogeneamos</b> a 250°C por 45 minutos.</p> <p>4) Realizamos el gaseado espejo para nuestra decoración para ello, vamos a utilizar leche, luego vamos a agregar agar agar en vez de gelatina sin sabor dejamos que este hierva por dos minutos y dejamos bajar la temperatura y luego vamos a colocar en la leche, a la leche le agregamos leche condensada, luego de ello le colocamos el chocolate, una vez que el chocolate este derretido colocamos la glucosa en todo este proceso no debemos dejar que la mezcla <b>hierva</b>, una vez tenemos una textura espesa que ligera dejamos enfriar hasta que llegue a los 40 °C.</p> <p>5) procedemos a realizar en ganash con el que vamos a decorar nuestro muffin, para ello vamos a <b>diluir</b> los marshmallow a baño maría y le colocamos glucosa para que se mantenga sin pegarse, luego de ello le agregamos azúcar impalpable y <b>amasamos</b> una vez que esta estire esta lista.</p> <p>6) finalmente realizamos el caramelo para el emplatado y escaldamos las flores comestibles para la decoración y emplatamos.</p>				
<b>Químicos utilizados:</b>									
Agar agar		Utilizamos como sustituto de la gelatina							
Glucosa		Se utilizo para el caramelo							

Figura 8-3: Muffin de camote

### 3 Cheescake de Guayaba y Maracuyá


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Cheescake de guayaba y maracuyá					APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)			
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros			
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA		
Mercado Municipal Sucúa	Guayaba	400	g	Pelar-lavar- pesar	Hervido	Espesamos	100 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Queso crema	150	g	Pesar	Mezclar		100 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Leche	200	ml	Pesar	Mezclar		100 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Huevos	1	u	Pesar-lavar	Mezclar		100 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Almibar de maracuyá	100	g	Pesar	Mezclar		100 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Azúcar	150	g	Pesar	Caramelizar		175 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Flores comestibles	5	g	Lavar- pesar	Escardar		90 ° C y luego a - 4 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Galleta oreo	100	g	Lavar- cortar		Terrificación	65 ° C por 1 hora		
Mercado Municipal Sucúa	Yuca seca	75	g	Pesar	Deshidratado	Terrificación	65 ° C por 1 hora		
espumo de extracto de cacao	Mantequilla	50	g	Pesar	Clarificada		50 ° C		
<b>PREPARACIÓN</b>									
 <p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.</p> <p>2) Una vez tengamos todos los productos procederemos a realizar la <b>terricación</b> de la yuca en este caso la someteremos a un proceso de <b>deshidratación</b> a 65°C por 1 hora, luego de ello dejaremos <b>reposar</b>.</p> <p>3) Vamos a obtener la pulpa de la guayaba para eso vamos a cocinarla luego la vamos a licuar con la goma xantana para <b>Espesar</b> y mejorar su textura, luego de ello vamos a dejarla reposar.</p> <p>4) Luego de ello vamos a realizar un almibar de maracuyá al cual de colocaremos glucosa para un mejor color y textura.</p> <p>5) Luego de ello vamos a realizar el <b>escaldado</b> de las flores comestibles y dejemos reposar en agua con hielo, luego de ello vamos a colocar la leche en un parte con un huevo y azúcar, luego vamos a colocar queso crema y esencia de vainilla y dividimos la mezcla a la mitad, a la mitad de la mezcla le agregamos la <b>mezcla</b> de la pulpa de guayaba que tenemos y dejamos reposar al frío.</p> <p>6) Ahora procedemos a realizar la base para nuestro cheescake que será de galleta oreo y de yuca, para ello <b>tritamos</b> la galleta oreo y <b>licuamos</b> el producto seco de la yuca y los mezclamos con mantequilla <b>clarificada</b> y luego mandamos al frío por 30 minutos luego colocamos la primera <b>mezcla</b> en este caso la que no tiene la pulpa de guayaba u mandamos al horno por 20 minutos a 250 °C, luego de ello sacamos dejamos bajar la temperatura y colocamos la siguiente <b>mezcla</b> con la pulpa de guayaba y colocamos al horno por 40 minutos y finalmente desmoldamos y emplatamos.</p>									
<b>Químicos utilizados:</b>									
Glucosa	Se utilizó en el almibar								
Goma Xantán	Se utilizo para espasar y mejorar la textura de la guayaba								
Citrato de sodio	Se utilizo para mantener el ph								

Figura 9-3: Cheescake de Guayaba y Maracuyá

### Helado de Arazá


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Helado de Arazá					APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)			
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros			
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	Temperatura		
Mercado Municipal Sucúa	Arazá	300	g	lavar- cortar		Nitrogeno líquido	-196° C		
Supermercado	Azúcar	20	g	Pesado	Mezclar				
Supermercado	Nata de leche	50	ml	lavar- cortar	Mezclar				
Mercado Municipal Sucúa	Almibar de maracuyá	80	g	Pesado	Mezclar				
Supermercado	Tierra de galleta oreo	80	g	Pesado		Terrificación	65 ° c por 1 hora		
Mercado Municipal Sucúa	Yuca deshidratada + mantequilla	80	g	Lavar- cortar		Terrificación	66 ° c por 1 hora		
Mercado Municipal Sucúa	Tagua deshidratada	20	g	Lavar- cortar		Liofilización	50 a 60 ° C por 1 hora		
Supermercado	Caramelo	3	g	Lavar- cortar	Caramelizar		175 ° c		
Supermercado	Vinagre	5	ml	Pesado	Caramelizar		175 ° c		
La casa del químico	Glucosa	30	g	Pesado	Caramelizar		175 ° c		
<b>PREPARACIÓN</b>									
 <p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.</p> <p>2) primero vamos a obtener la pulpa del arazá para nuestro helado le colocaremos goma xantana para mejorar su textura y luego dejaremos <b>congelar</b> por 1 hora.</p> <p>3) vamos a realizar la liofilización de la tagua por 24 a -18°C y también realizaremos la <b>terricación</b> de la yuca deshidratada a la cual <b>licuaremos</b> y luego realizaremos una <b>fritura</b>, luego de ello colocaremos <b>tritaremos</b> la galleta oreo y mezclaremos las dos y dejaremos <b>reposar</b>.</p> <p>4) luego de ello realizaremos el almibar de maracuyá el cual tendrá colorante vegetal verde y glucosa para mejorar su color y textura, luego de ello vamos a realizar el caramelo al cual también agregamos colorante rojo y glucosa.</p> <p>5) procederemos a sacar del <b>congelador</b> el helado y le colocaremos nitrógeno líquido y emplataremos.</p>									
<b>Químicos utilizados:</b>									
Glucosa	se utilizó en el caramelo y en el almibar								
Goma Xantán	se utilizo en la pulpa de arazá								
Citrato de sodio	se utilizó en el arazá								

Figura 10-3: Helado de Arazá

## Juego de sabores


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO									
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA									
CARRERA DE GASTRONOMÍA									
FICHA DE RECETA ESTANDAR									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Juego de sabores					APORTE ENERGÉTICO: Kcal./ración:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)			
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros			
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	Temperatura		
Mercado Municipal Sucúa	Guayaba	160	g	lavar- cortar-pesar	Hervido	Gelificar / Espesante			
Mercado Municipal Sucúa	Limón	30	g	lavar- cortar-pesar		Aire espuma.			
Mercado Municipal Sucúa	Arazá	80	g	lavar- cortar-pesar	Hervido	Nitrogeno liquido	-196°C		
Mercado Municipal Sucúa	Tierra de yuca	50	g	lavar- cortar		Terrificación	60°C		
Supermercado	Uva	10	g	lavar- cortar-pesar					
Mercado Municipal Sucúa	Caramelo	20	g	Pesar	Caramelizar		175°C		
Mercado Municipal Sucúa	Tagua deshidratada	10	g	Pesar		lío filizada	-18°C por 24 horas		
Supermercado	Tierra de oreo	20	g	Pesar		Terrificación	60° C		
Mercado Municipal Sucúa	Azúcar	50	g	Pesar					
La casa que Químico	Agar agar	2,5	g	Pesar		Gelificar	100 °C		
La casa que Químico	Lecitina de soya	2,5	g	Pesar		Espumar			
La casa que Químico	Goma xantan	2,5	g	Pesar		Espesante			
Mercado Municipal Sucúa	Flores comestibles	5	g	Pesar	Escardar				
MONTAJE		PREPARACIÓN							
		<p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.</p> <p>2) procederemos a realizar la <b>lío filización</b> de la tagua, por 24 a -18°C y luego de ello la <b>terrificación</b> de la yuca y la de oreo para nuestro emplatado.</p> <p>3) obtener la pulpa del arazá, de la guayaba, el zumo de un limón. Luego a la pulpa de arazá colocar goma xantan como <b>espesante</b> y también a la mitad de la pulpa de guayaba, luego a la otra mitad de la pulpa de guayaba vamos a colocar agar agar como <b>gelificante</b> y colocamos todas las tres mezclar al frío un diferente envase por 2 horas.</p> <p>4) Hacemos el caramelo le colocamos colorante vegetal y glucosa.</p> <p>5) Como punto final sacamos todo del frío y procedemos a <b>emplatar</b> sin antes <b>espumar</b> el zumo de limón con colorante verde y para eso debemos agregar la lecitina se soya, y al helado de raza le colocamos nitrógeno líquido y emplatamos</p>							
		Químicos utilizados:							
Agar agar	Como gelificante de la pulpa de guayaba								
Goma Xantan	Como espesante de la pulpa de araza								
lecitina de soya	para relizar un aire de limón								

Figura 11-3: Juego de sabores

## DEBIDAS

### 1 Chicha mimosa de yuca


ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO									
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA									
CARRERA DE GASTRONOMÍA									
FICHA DE RECETA ESTANDAR									
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Chicha mimosa de Yuca					APORTE ENERGÉTICO: Kcal./ración:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)		BABIDA	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación	otros			
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA				
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA		
Mercado Municipal Sucúa	Chicha de yuca	100	g	lavar-cocer- moler	Hervido	Esferificación	100° C		
Mercado Municipal Sucúa	Champagne	1	l	lavar- cortar-secar	Mezclar				
Mercado Municipal Sucúa	Azúcar	50	g	Ninguna	Caramelizar		175 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Flores Comestibles	5	g	Lavar	Escaldar		90 ° C Y luego -4 ° C		
Mercado Municipal Sucúa	Camote de chicha	20	g	lavar		Liofilización	-18°C POR 24 HORAS		
Mercado Municipal Sucúa	Zanahoria blanca	20	g	lavar- rallar		Liofilización	-18°C POR 24 HORAS		
MONTAJE		PREPARACIÓN							
		<p>1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place.</p> <p>2) Se realiza el hervido de la yuca hasta que este suevo una vez este suevo se procede a <b>licuarlo</b>, en este caso se separa una cantidad para colocarle agar agar y realizar la <b>esferificación</b> que va a ir dentro de la preparación para que tenga una nueva sensación, igual también se hace el mismo proceso con la el camote para que <b>fermente</b> de mejor manera.</p> <p>3) <b>caramelizamos</b> el azúcar con glucosa para la decoración</p> <p>4) realizamos la <b>deshidratación</b> de la zanahoria y el camote por la técnica de <b>lío filización</b>.</p> <p>5) luego se realiza una <b>mezcla</b> entre el champagne y la chicha de yuca y se la deja <b>fermentar</b> por 3 días, luego de ello se procede a emplat.</p>							
		Químicos utilizados:							
Agar agar	se utilizó como esferificante								

Figura 12-3: Chicha mimosa de yuca

## 2 Coctel de naranjilla con guayusa




 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR 								
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Coctel de naranjilla y guayusa				APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	BEBIDA	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación		otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA	
Mercado Municipal Sucúa	Naranjilla	200	ml	lavar- cortar	Hervir	Aire	100 ° c	
Mercado Municipal Sucúa	Guayusa	200	ml	lavar- cortar-secar	Hervir		100 ° c	
Supermercado	Vodka	100	g	Ninguna	Mezclar			
MONTAJE		PREPARACIÓN						
		1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place. 2) Hervimos la naranjilla y procedemos a dejar que se enfríe luego de ello <u>hervimos</u> la guayusa, para ello <u>caramelizamos</u> la guayusa seca con azúcar, y luego agregamos agua una vez <u>hierva</u> dejamos hervir 5 minutos pagamos dejamos enfriar, luego de ello dejamos <u>congelar</u> la mitad de la naranjilla y la una mitad combinamos con la guayusa y el vodka <u>licuamos</u> y ponemos en el vaso, luego de ello realizamos un aire de del restante de la naranjilla con algo de azúcar y servimos.						
		Químicos utilizados:						
Lecitina de soya	para realizar un aire de naranjilla							

Figura 13-3: Coctel de naranjilla con guayusa

## 3 Zapallo Vodkado




 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR 								
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Coctel de naranjilla y guayusa				APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:		# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	BEBIDA	
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación		otros	
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA			
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA	
Mercado Municipal Sucúa	Naranjilla	200	ml	lavar- cortar	Hervir	Aire	100 ° c	
Mercado Municipal Sucúa	Guayusa	200	ml	lavar- cortar-secar	Hervir		100 ° c	
Supermercado	Vodka	100	g	Ninguna	Mezclar			
MONTAJE		PREPARACIÓN						
		1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place. 2) Hervimos la naranjilla y procedemos a dejar que se enfríe luego de ello <u>hervimos</u> la guayusa, para ello <u>caramelizamos</u> la guayusa seca con azúcar, y luego agregamos agua una vez <u>hierva</u> dejamos hervir 5 minutos pagamos dejamos enfriar, luego de ello dejamos <u>congelar</u> la mitad de la naranjilla y la una mitad combinamos con la guayusa y el vodka <u>licuamos</u> y ponemos en el vaso, luego de ello realizamos un aire de del restante de la naranjilla con algo de azúcar y servimos.						
		Químicos utilizados:						
Lecitina de soya	para realizar un aire de naranjilla							

Figura 14-3: Zapallo Vodkado

## ADEREZOS

### 1 Ají nativo


 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR							
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Ají nativo				APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:	# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	ADEREZOS
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración		Congelación		otros
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA
Mercado Municipal Sucúa	Ají	100	g	lavar- cortar		Liofilización	50 a 60 ° C
Mercado Municipal Sucúa	Sal	25	g	Ninguna	Mezclar		
MONTAJE		PREPARACIÓN					
		1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place. 2) vamos a realizar la <b>liofilización</b> para acelerar el proceso de <b>deshidratación</b> del ají para ello vamos a <b>congelar</b> a -18°C por 24 horas, luego de ello vamos a <b>mezclar</b> con sal, pero la sal debe ser del oriente.					
Químicos utilizados:							

Figura 15-3: Ají nativo

### 2 Chimichurri con especias nativas



 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA CARRERA DE GASTRONOMÍA FICHA DE RECETA ESTANDAR							
NOMBRE DE LA/S PREPARACIÓN/ES: Chimichurri silvestre				APORTE ENERGÉTICO:		FECHA DE ELABORACIÓN:	# pax: 4
TIPO DE MENÚ	BOCADITO	ENTRADA	PLATO FUERTE	POSTRE	MENÚ COMPLETO	OTROS (especificar)	ADEREZOS
CONSERVACIÓN	Ambiente		Refrigeración	-4 ° C	Congelación		otros
Procedencia de los productos	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	TÉCNICA CULINARIA		
					TÉCNICA CULINARIA	TÉCNICA DE VANGUARDIA	TEMPERATURA
Mercado Municipal Sucúa	Albahaca de monte	100	g	lavar- cortar	Escaldar		90 ° C por 30s
Mercado Municipal Sucúa	Oregano de monte	50	g	lavar- cortar	Escaldar		90 ° C por 30s
Mercado Municipal Sucúa	Ajo de monte	25	g	lavar- cortar	Escaldar		90 ° C por 30s
Mercado Municipal Sucúa	Culantro de monte	100	g	lavar- cortar		Liofilización	- 4 ° C
Mercado Municipal Sucúa	Sal	5	g	Ninguna			- 4 ° C
Mercado Municipal Sucúa	Aceite	50	ml	Ninguna			- 4 ° C
Mercado Municipal Sucúa	Vinagre	10	ml	Ninguna			- 4 ° C
MONTAJE		PREPARACIÓN					
		1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el <b>mise place</b> . 2) procedemos a realizar la <b>liofilización</b> del culantro del monte ya que esta debe estar por 24 a -18° C . 3) Luego de ello vamos proceder a <b>escaldar</b> la albahaca, el orégano. 4) Vamos a <b>picar</b> todos los ingredientes y <b>mezclar</b> . 5) Finalmente vamos a colocar sal vinagre y el aceite emplatamos y listo					
Químicos utilizados:							
Citrato de sodio	Para mantener el ph						

Figura 16-3: Chimichurri con especias nativas

Elaborado por: Katherin Procel

### **3.4. Propuesta**

#### ***3.4.1. Revista gastronómica de la parroquia asunción***

#### ***3.4.2. Justificación***

Una vez obtenida toda la información para realizar la revista gastronómica, por medio de las herramientas de investigación, las cuales fueron analizadas, registradas correspondiente, se puede entender que la Parroquia necesita más personas profesionales que estén dispuestos a difundir su gastronomía, además que sus los productos necesitan puestos en conocimiento de todas las personas que pertenecen a esta parroquia, para que ellas puedan demostrar su identidad mediante sus productos.

Muchas personas no tienen conocimiento de la existencia de esta parroquia la confunden con el restaurante de Paraguay, pero no se toma en cuenta que es una parte importante de la amazonia ecuatoriana y que su gastronomía es tan rica que se puede crear maravillas.

La revista gastronómica de la parroquia de asunción, desarrollada en el año 2021 invita a toda la ciudadanía del lugar, al igual que a los turistas, a degustar de la gastronomía, con los productos endémicos de la zona, como es la tagua, un producto emblemático de al igual que la yuca y el Arazá.

La difusión de la revista gastronómica en la página web del Gad de la parroquia asunción permite mostrar a las personas ya sean estas turistas o procedentes de la zona los diferentes platos que se pueden realizar en base a los productos oriundos, como en este caso presentamos muffin de camote, helado frito de arazá o membrillo, rollos de pescado, etc.



## **Objetivos**

### ***Objetivo general***

- Publicar una revista gastronómica de cocina de vanguardia con productos endémicos de la etnia shuar de la parroquia Asunción.

### ***Objetivos específico***

- ✓ Identificar los productos endémicos de la parroquia Asunción.
- ✓ Seleccionar los diferentes productos, más representativos de los platos típicos de la gastronomía Shuar.
- ✓ Realizar la revista gastronómica en donde se encuentren representados los productos de la etnia shuar fusionados con la cocina de vanguardia, para innovar la gastronomía de la parroquia.

### **3.4.3. *Introducción***

La presente exploración tuvo la finalidad de emitir los productos más representativos y con ellos algunas de las posibles elaboraciones que se pueden realizar, estas pueden realzar la gastronomía de la zona, para ello se utilizara una herramienta digital, con la cual se busca que las personas conozcan y seguidamente de ello consuman los productos endémicos para lograr resultados magníficos con la gastronomía amazónica.

Para conseguir los resultados debidos de este estudio se contó con la colaboración de la población, la cual proporciono la información concreta para la elaboración de esta etnografía con lo cual también se realizó la revista gastronómica con los productos oriundos de la zona.

### **3.4.4. *Desarrollo de propuesta***

#### **3.4.4.1. *Descripción***

La revista gastronómica de la Parroquia Asunción, en el año 2021 se describe como una guía práctica que permitirá a las personas conocer más sobre la gastronomía de la etnia shuar, permitiendo que esta sea tenga alcances nacionales y muy posiblemente internacionales.

### **3.4.4.2. Estructura de la Revista gastronómica**

La revista gastronómica de la Parroquia asunción estará estructurada de la siguiente manera:

1. Portada
2. Introducción
3. Autora
4. Presentación
5. Agradecimiento
6. Índice
7. Asunción
8. Reseña Histórica
  - ✓ Costumbres gastronómicas
  - ✓ Creencias
  - ✓ Platos representativos de la etnia shuar
  - ✓ Técnicas y métodos de la gastronomía shuar
  - ✓ Productos de mayor consumo
  - ✓ Utensilios
  - ✓ Festividades
  - ✓ Mitos
  - ✓ Leyendas
9. Gastronomía de los establecimientos típicos de le parroquia Asunción
10. Cocina de la cocina de vanguardia, con los productos endémicos más consumidos y de temporada de la etnia Shuar.
11. Contraportada.

### **3.5. Portada**

Revista Gastronómica De la Parroquia Asociación 2021. “imagen personas de la etnia shuar y un plato de la entrada, plato fuerte, postre.

### **3.6. Introducción**

Morona Santiago tiene diversos platos típicos que lo identifican como son los ayampacos, los caldos, las chichas, pero más allá de eso no se conoce sus diferentes productos, y como se puede implementar a nivel nacional e internacional en su gastronomía.

El presidente del GAD Parroquia de asunción junto con su equipo de trabajo promueve su identidad cultural consumiendo sus productos, pero en el aspecto gastronómico aún está

trabajando y con esta investigativo se propone a la ciudadanía que difunda sus productos oriundos y con ello se divulgue la gastronomía de la etnia shuar como una cultura gastronómica única y diversa.

Los productos que consume la etnia shuar a nivel nacional son variados y tiene una diversidad de colores, olores, sabores, texturas y si estoy se fusiona con la cocina de vanguardia se puedo lograr grandes resultados y con ello se lograría elevar la gastronomía de la parroquia sunción

Con la siguiente revista gastronómica se tiene como objetivo facilitar la información de los productos que se consumen en la parroquia asunción y como se puede innovar con sus productos para que su gastronomía tengo una mayor aceptabilidad.

### **3.7. Autora**

Katherin Elizabeth Procel González, nació el 19 de octubre de 1996, en la provincia de Morona Santiago, cantón Palora. Su padre Miguel Procel y sus abuelos Rosa Margarita Chango, Celso González.

Sus estudios primarios los realizo en distintos establecimientos educativos pre- quinde hasta 3 grado en el capricho Ciudad de Quito, y en la ciudad de Sucúa en la escuela la Merced hasta a mediados de séptimo grado finalizando sus estudios es escuela Padre Elías brito en el barrio Veracruz.

Sus estudios secundarios los realizo de igual manera en distintos establecimientos educativos los cuales fueron; En la ciudad de Puyo primer curso en el colegio Pastaza, en la ciudad de Sucúa segundo y tercer curso en el “Instituto técnico Superior Sucúa”, terminando sus estudios en la ciudad de Puyo en la unidad educativa “San Vicente Ferrer”.

Egresada en la carrera de licencia en gastronomía en la escuela superior politécnica de Chimborazo en la ciudad de Riobamba, realizando su trabajo de titulación con la modalidad de etnografía.

En un futuro espera conseguir un trabajo donde pueda demostrar todas sus destrezas, obteniendo la experiencia necesaria, luego seguir estudiando una maestría y por qué no un doctorado, para finalizar en trabajos que vayan de acorde a su profesión.

### **3.8. Presentación**

#### ***3.8.1. Parroquia Asunción está conformada por 12 comunidades***

se encuentra en el cantón Sucúa, en la provincia de Morona Santiago, Ecuador. Su fecha de creación es el 12 de marzo de 1969 y en el 2015 tenía una población de 2 174 habitantes. Tiene una extensión de 19 829,71 ha. El rango altitudinal va desde los 570 hasta los 3 690 msnm.

Limita al norte con la cabecera cantonal de Sucúa, al sur con el cantón Logroño y Santiago, al este con la parroquia Huambí y al oeste con la provincia del Cañar.

Esta parroquia posee una infraestructura con 5 lugares turísticos en los cuales se puede conocer su identidad gastronómica, que identifican los productos oriundos de la zona.

La gastronomía que se realiza respeta sus técnicas de preparación ancestrales como es el ahumado, asados, asoleo, caldos, saldo, fermentados y sus conservas, gracias a estas técnicas se logra apreciar el sabor nato de los productos que se ofrecen en los lugares turísticos.

Aun no existan variados lugares que expongan sus productos los poco que existen dan a conocer su diversidad como es; la yuca, la chonta, la tagua, el orito, el plátano, el camote, arazá, guayaba, café, caña, pelma, santa maría, palmito, morete, tuyo, rolaquimba, maparinga, caimito, guanta, guatusa, armadillo, bagre, cachama, carachama, bocachico, tilapia, gallina criolla, albahaca de monte, culantro de monte, ajo de monte etc.

Entre sus platos más representativos podemos encontrar la chicha de diversos productos, los ayampacos, los caldos, y los asados todas estas preparaciones se realizan con diferentes productos de la zona. Son platos exóticos que invitan a conocer la cultura de la etnia shuar de la Parroquia Asunción.

### **3.9. Agradecimiento**

Agradezco al Gobierno Autónomo Desenraizado de la Parroquia Asunción en particular al presidente Barulio Juwa quien estuvo en cada instancia del proceso para brindarme su conocimiento, acompañamiento, y sobre todo por permitir conocer cada comunidad y sus productos endémicos de la zona.

A Sebastián Narváez, estudiante de gastronomía y Max quienes estuvieron presentes en la realización de todo el trabajo y sobre todo por su opinión critica en cuanto a la elaboración de los diferentes platos.

Agradezco de manera especial a una amiga su nombre es Valeria Unup quien me apoyo como modelo para mi contra portada.

Por supuesto no podía faltar el agradecimiento a todos mis seres queridos en especial a mi padre quien fue uno de mis promotores, sin su apoyo y colaboración no hubiera sido posible la realización de la revista gastronómica.

Finalmente agradezco a la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo por haberme permitido formarme de manera profesional, gracias a cada uno de mis maestros por aportar con ese conocimiento para que el día de hoy pueda culminar mi paso por la universidad

### 3.10. Índice

- Portada
- Introducción
- Autora
- Presentación
- Agradecimiento
- Índice
- Asunción
- ✓ Escudo
- ✓ Bandera
- Reseña Histórica
- Patrimonio alimentario de la etnia Shuar de la Parroquia Asunción
- ✓ Costumbres gastronómicas
- ✓ Platos representativos de la etnia shuar
- ✓ Técnicas y métodos de la gastronomía shuar
- ✓ Productos de mayor consumo
- ✓ Utensilios
- ✓ Creencias
- ✓ Festividades
- ✓ Mitos
- ✓ Leyendas
- Gastronomía de los establecimientos típicos de le parroquia Asunción
- Cocina de la cocina de vanguardia, con los productos endémicos más consumidos y de temporada de la etnia Shuar.
- Contraportada.

### 3.11. Parroquia Asunción

#### Escudo



**Figura 18-3:** escudo de la parroquia Asunción

#### Bandera



**Figura 17-3:** bande la de parroquia asunción

### 3.14. Reseña histórica

En la época que el Dr. José María Velasco Ibarra cumplía sus funciones como presidente de la República del Ecuador realiza un convenio entre el Estado y las Misiones religiosas, las cuales estaban en la Amazonía. Así estimulando la labor misionera en esta región (Asunción, 2021).

En el año de 1944 la misión Salesiana se establece en la Amazonía ecuatoriana. Previamente se había firmado el convenio, en el cual estipulaba el compromiso de la "reducción de jíbaros". Por tal razón, se dedicaron a la labor de la educación, evangelización y civilización de los Shuar. Además, se les adjudicaron vastas zonas de terrenos bajo su administración (Asunción, 2021).

El Vicariato Apostólico de Méndez encarga la labor de la Pastoral Shuar al Padre Albino Gómez Coello. Tras la observación la separación de las familias que habitaban en la ribera derecha del río Tutanangoza, opta formar un centro poblado, ubicado en la desembocadura del río Miriumi. Actualmente, siendo el Barrio La Laguna y ocupado por el señor Pedro Shunta, pero de propiedad de la señora Ana Luisa Kukush. Entonces, se construye la primera iglesia con paja y caña guadúa.

Posterior deterioro de la construcción y por logística se reubica el asentamiento. Siendo este la segunda iglesia de Asunción, ubicado en el actual centro parroquial y Utunkus. Con el afán de consolidar un centro poblado fijo. El Centro Shuar Asunción en sesión dirigida por el señor Emilio Shiki dona 12 hectáreas de terreno, así estableciendo al fin el centro poblado de Asunción (Asunción, 2021).

### 3.15. Patrimonio alimentario de la etnia Shuar de la Parroquia Asunción

#### *Costumbres gastronómicas*

Costumbres gastronómicas	Descripción
Los platos típicos	Caldo de guatusa, armadillo, ayampaco, pescado, menudencia, guanta, guatusa, pinchos de chontaduros,
Chichas	Chicha de chonta en temporada y chicha de yuca
Envueltos	Ayampacos

Fuente: 21 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

### *Platos representativos de la etnia shuar*

<b>Platos</b>	<b>Procedimiento</b>
Ayampacos	Es una preparación tradicional de la etnia shuar en la parroquia Asunción, esta se realiza con varias clases de peces, animales, e incluso con las vísceras de los animales, y también se hace de hongos, y todas llevan el mismo procedimiento, que es pescar, cazar, o recolectar, lavar el producto, lavar las hojas de bijao, secarlas al fuego, colocar el mes, animal de cazo, u cumbia en la hoja, colocarle palmito, y sal, y asar a la brasa.
Caldos	Los caldos son bastante simples, pero nunca pueden faltar en la mesa, estos se realizan de la siguiente manera, se lava y desposta el animal del que se vaya a hacer el caldo, se coloca en una olla con agua abundante, se espera que hierva de 30 minutos a 1 hora se apaga y se sirve así sin nada de sal, y se le acompaña de yuca, plátano, orito, papachina.
Chichas de yuca y en tiempo chicha de chonta	La chicha de Yuca es la tradicional y la que se puede consumir en todas las épocas de año por eso es la más tradicional, y se prepara de la siguiente manera, se coloca en una olla ( ) que es propiamente para preparar la chicha y se la cocina por 1 hora una vez este se procede a mascar, cuando se termina de mascar se le coloca el fermento, que es te caso es un camote que es propio para hacer la chicha y se deja fermentar según el gusto de la persona, pero máximo el fermento es para 3 o 4 días.  En cambio, la chicha de chonta se hace más sin el fermento del camote ya que esta tiene más azúcar, pero si se desea se puede poner el fermento y también es mascada.

**Fuente:** 22 Entrevistas.

**Elaborado por:** Procel Katherin

### *Productos de mayor consumo*

<b>Productos de mayor consumo</b>	<b>Aplicación</b>
Yuca	Sopas, caldos, chicha
Plátano	Guarnición de sopas, caldos
Diferentes tipos de pescados	Ayampacos, sopas, caldos.
Orito	Guarnición de caldos
Papachina	Guarnición de caldos, sopas
Pelma	Vegetal para hacer ayampacos.
Guanta	Asada, caldo, ayampaco
Armadillo	Asado, caldo, ayampaco
Chontaduros	Asado, ayampaco
Hongos	Ayampaco
Hormigas culonas o añangos	Fritos, asados
Avesa de casa y de campo	Caldos
Camote	Guarnición
Chonta en época	Bebida Chicha
Zapallo	Coladas, cremas.

Taguaen temporada	Fruto de consumo
<b>Vegetales</b>	<b>Aplicación</b>
Col silvestre	En los ayampacos,
Pelma	En los ayampacos
Maparinga	Ayampacos
Sidra	Ensaladas
Palmito	Ayampacos
Rolaquimba	Ayampacos
Chambirra o tipo de palmito	Ayampacos
Cogollo de yuca	Ayampacos
Hongos silvestres	Ayampacos
Cumbia o cosecha de las chacras	Ayampacos, caldos estos si llevan sal.
Palmito silvestre	Ayampacos
Palmito de chonta	Ayampacos
<b>Tubérculos</b>	<b>Aplicación</b>
Papa jibara	Es una guarnición
Papa shuar	Guarnición
Camote de sal	Guarnición
Yuca	Chicha, y guarnición para caldos
Camote dulce	Chicha
Papachina	Guarnición
<b>Géneros cárnicos</b>	<b>Aplicación</b>
Armadillo	Caldos
Ardillas	Asados
Monos	Asados, caldos
Ranas	Ancas de rana, ayampaco
Bagre	Ayampaco, caldos
Bocachico	Ayampacos, caldos
Tilapia	Ayampacos, caldos
Gallina criolla	Caldos
Saino	Caldos, asados
Venado	Caldos, asados
Tortugas	Caldos, Asados
Camarones de rio	Asados
Aves en general menos las carroñeras	Caldos
Kusea (pez)	Ayampacos, caldos
Guambi (pez)	Ayampacos, caldos, asados
Guanta	Ayampacos, caldos, asados
Guatusa	Ayampacos, caldos, asados
Guatin	Ayampacos, caldos, asados
<b>Condimentos</b>	<b>Aplicación</b>
Ajo de monte	Condimento opcional
Sal	Condimento opcional



Ají	Condimento opcional
Albahaca de monte	Condimento opcional
Culantro de monte	Condimento opcional
Achiote muy poco	Condimento opcional
Orégano de monte	Condimento opcional

Hierbas aromáticas	Aplicación
Orégano	Debida para el dolor de estomago
Hierbaluisa	Bebida para abrigar el estómago y que no cause dolor
Guayusa	Bebida que acompaña a los caldos
Canela	Bebida poco consumida, pero sirve para aliviar dolores del estomago
Frutos y frutas	Consumo
Áraza	Se consumen es su estado natural.
Guayaba	Se consumen es su estado natural.
Anona o chirimolla	Se consumen es su estado natural.
Caimito	Se consumen es su estado natural.
Tagua	Se consumen es su estado natural.
Maracuyá	Se consumen es su estado natural.
Limón	Se consumen es su estado natural.
Cacao	Se consumen es su estado natural.
Acho	Se consumen es su estado natural.

**Fuente:** 23 Entrevistas y encuestas.

**Elaborado por:** Procel Katherin

### *Técnicas y métodos de la gastronomía shuar*

Técnicas gastronómicas	Aplicación
Fermentación	En las bebidas de la de yuca
Ahumado	Se mantiene en todas las especias en aves, terrestres, y peces,
Salado	Se mantiene, solo para pescados
Hervido	Se aplican en los caldos, pero sin sal
Cocción en seco	Ayampaco
Métodos	Aplicación
Cocción al vapor	Si se aplica en los envueltos sobre todo el cerdo de monte
Concentración	Todos los caldos que se realizan y los ayampacos.

**Fuente:** 24 Entrevistas

**Elaborado por:** Procel Katherin

## Utensilios

Nombres	Descripción
Muies	Es un tipo de olla donde se fermente la chicha
Punnu	Refrigeradora tradicional para la chicha.
Pinin	Donde se sirve la chicha
Tspa	Es tipo de vaso donde se sirve la chicha
Tsatsa	Es como un colador, pero para la chicha

Fuente: 25 Entrevistas

Elaborado por: Procel Katherin

## Creencias

Arutham



**Figura 19-3:**

Fuente:

26<https://www.elarado.net/index.php/articulos/teologia/22-arutam>

Chaman



**Figura 20-3:** Chaman

Fuente: 27<https://etniasdelmundo.com/ecuador/shuar/>



Los sueños



**Figura 21-3:** Sueños

Fuente: 28<https://lenguasancestrales566761626.wordpress.com/2018/12/26/primer-entrada-del-blog/>


Fuente: 29 P,K Entrevistas

Festividad	
<p><b>Ritual del ayahuaska</b></p>  <p><b>Figura 22-3:</b> Ritual del Ayahuasca</p> <p>Fuente: <a href="https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/homeopata-726/de-viaje-espiritual-con-ayahuasca-15997">5https://www.investigacionyciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/homeopata-726/de-viaje-espiritual-con-ayahuasca-15997</a></p>	<p>Consiste en ver visiones, realizar viajes espirituales</p>
<p><b>Ritual de la chonta</b></p>  <p><b>Figura 23-3:</b> Ritual de la chonta</p> <p>Fuente: <a href="https://www.biodiversidadla.org/Noticias/Fiesta-de-la-Chonta-ritual-de-gratitud-con-la-Pachamama">1https://www.biodiversidadla.org/Noticias/Fiesta-de-la-Chonta-ritual-de-gratitud-con-la-Pachamama</a></p>	<p>Se hace un baile tradicional, festejando los frutos de la chonta, y agradeciendo a la Pachamama por la abundancia de la misma.</p>

### Festividades


Fuente: 30 P,K Entrevistas

### Mitos

Mitos	Descripción
<p>Washi inia</p>  <p><b>Figura 24-3:</b> Washi inia</p> <p>Fuente: <a href="https://www.naranxadul.com/cuentos/los-monos-y-la-luna">29https://www.naranxadul.com/cuentos/los-monos-y-la-luna</a></p>	<p>Había una vez unos monos que se cayeron de unos árboles y nunca aparecieron y se dice que ellos se convirtieron en laguna y por eso hay las lagunas.</p>

Fuente: 31 P,K Entrevistas

## Leyendas

Leyendas	Descripción
 <p data-bbox="424 638 632 672"><b>Figura 25-3:</b> Boa</p> <p data-bbox="320 698 360 723">Boa</p> <p data-bbox="320 741 751 851">Fuente: <a href="https://es.123rf.com/photo_85543928_ilustraci%C3%B3n-vectorial-de-cute-serpiente-de-dibujos-animados.html">32.https://es.123rf.com/photo_85543928_ilustraci%C3%B3n-vectorial-de-cute-serpiente-de-dibujos-animados.html</a></p>	<p data-bbox="815 338 1348 488">Que había un hombre que se fue de cacería y en un árbol había estado una boa y ese hombre se come un pedazo y dentro del hombre había crecido otra boa y por eso no se la consume en la etnia shuar.</p>
 <p data-bbox="660 866 788 891">TSUNki nua</p> <p data-bbox="432 1245 707 1279"><b>Figura 26-3:</b> Tsunki nua</p> <p data-bbox="336 1339 799 1422">fuente 30<a href="https://www.deviantart.com/fantasyandreams/art/Tsunki-Nua-334233965">https://www.deviantart.com/fantasyandreams/art/Tsunki-Nua-334233965</a></p>	<p data-bbox="815 866 1348 1059">Es la mujer de río se lleva a todos los hombres que a ella le gustan tapándolo con el pelo largo que ella posee, los llevaba para que sean sus esposos, por eso está prohibido y no se deben bañar en semana santa o en las noches en los ríos.</p>

Fuente: 33 P,K Entrevistas

### 3.16. Platos típicos representativos “de los lugares turísticos de la zona”

**Tabla 36-3.** Las taguas

Comunidad	Horarios		Dirección	Propietario
Las taguas	7:00 am a 3:00pm		Comunidad asunción	Carmen Tsukanka
Platos típicos	Reseña	Es un lugar turístico que tiene como finalidad mantener la tradición cultural de la parroquia asunción dando a conocer su gastronomía.		
Ayampacos	Caldos	Asados	Bebidas	Guarniciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayampaco de caracha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chonta curos asados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicha de yuca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maní</li> <li>• Yuca</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayampaco de tilapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• guanta</li> <li>• Caldo de armadillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pinchos de caco blanco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guayusa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orito</li> <li>• Papa china</li> <li>• Plátano</li> </ul>
---	--	--	---	--

Fuente 31: Entrevista aplicada a los lugares turísticos de la parroquia

Elaborado por: Procel, Katherin;2021

**Tabla 37-3.** Rincón del Tutanangoza

Comunidad	Horarios	Dirección	Propietario	
Rincón del tutanangoza	7:00 am a 3:00pm		Geovany Piruch	
Platos típicos	Reseña	Es un lugar turístico que tiene como finalidad alargar la tradición cultural y gastronómica de la parroquia asunción, logrando de tanto turista como personas locales disfruten de en todo momento		
Ayampacos	Caldos	Asados	Bebidas	Guarniciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayampaco de pollo</li> <li>• Ayampaco de caracha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de guanta</li> <li>• Caldo de bagre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Armadillo asado</li> <li>• Guatusa asada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicha de yuca</li> <li>• Chicha de plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ají</li> <li>• Verde</li> <li>• Yuca</li> <li>• Papa-china</li> </ul>

Fuente 32 Entrevista aplicada a los lugares turísticos de la parroquia

Elaborado por: Katherin Procel;2021

**Tabla 38-3.** Kintia panki

Comunidad	Horarios	Dirección	Propietario	
Kintia panki	7:00 am a 3:00pm		Elías Akachu	
Platos típicos	Reseña	Es un lugar situado en la comuna asunción que tiene como finalidad dar a conocer su cultura y mantener la tradición de la sanación con sus cascadas sanadoras y su cocina.		
Ayampaco	Caldos	Asados	Bebidas	Guarniciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menudencia de guanta</li> <li>• Ayampaco de rana o waleke</li> <li>• Ayampaco de bagre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de gallina criolla</li> <li>• Caldo de carachama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guanta asada</li> <li>• Saino asado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicha de yuca</li> <li>• Chicha de chonta</li> <li>• Guayusa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orito</li> <li>• Plátano</li> <li>• Camote</li> </ul>

Fuente 33 Entrevista aplicada a los lugares turísticos de la parroquia

Elaborado por: Katherin Procel; 2021

**Tabla 39-3.** Proyecto ipiamat

Comunidad	Teléfono	Horarios	Dirección	Propietario
Proyecto yampinkia	0980968977	De 7am a 3pm	Santa teresita	Recinto ferial gad parroquial
<b>Platos típicos</b>	<b>Reseña</b>	Es una organización que se mantiene para la tradición de la parroquia a su función que es guiado por las autoridades, logrando así mantener su identidad.		
<b>Ayampaco</b>	<b>Caldos</b>	<b>Asados</b>	<b>Bebidas</b>	<b>Guarniciones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayampaco de bocachico</li> <li>• Ayampaco de corvina</li> <li>• Ayampaco de hongos silvestres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de armadillo o</li> <li>• Caldo de saíno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viseras asadas</li> <li>• Pinchos de chonta curos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicha de yuca</li> <li>• Guayusa</li> <li>• Jamaica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> <li>• Yuca</li> <li>• Orito</li> <li>• Papa china</li> </ul>

**Fuente:** 3 Entrevista aplicada a los lugares turísticos de la parroquia

**Elaborado por:** Katherin Procel; 2021

**Tabla 340.** Yawi

Comunidad	Horarios	Dirección	Propietario
Yawi	7:00 am a 3:00pm	Cuminidad Santa Teresita	Andrés Wisuma
<b>Platos típicos</b>	<b>Reseña</b>	Es un lugar turístico que tiene como finalidad brindar un servicio que mantiene la tradición de la etnia shuar.	
<b>Ayampaco</b>	<b>Caldos</b>	<b>Asados</b>	<b>Bebidas</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayampaco de viseras de pollo</li> <li>• Ayampaco de muquinde</li> <li>• Ayampacos de camarones de rio</li> <li>• Ayampaco de caracol</li> <li>• Ayampaco de viseras de guanta</li> <li>• Ayampaco de bagre</li> <li>• Ayampaco de caracha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de guanta</li> <li>• Caldo de gallina</li> <li>• Caldo de bagre</li> <li>• Caldo de armadillo o</li> <li>• Caldo de saíno</li> <li>• Caldo de viseras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viseras asadas</li> <li>• Hormigas voladoras</li> <li>• Cacao blanco</li> <li>• Pincho de chontacuro</li> <li>• Hongos asados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicha de yuca</li> <li>• Chicha de plátano maduro</li> <li>• Chicha de caña</li> <li>• Chicha de chonta</li> <li>• Guayusa</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maní</li> <li>• Plátano</li> <li>• Yuca</li> <li>• Orito</li> <li>• Cacao blanco</li> <li>• Ají</li> </ul>

**Fuente 7** Entrevista aplicada a los lugares turísticos de la parroquia

**Elaborado por:** Katherin Procel; 2021

### 3.17. Recetario con productos oriundos de la etnia Shuar

**Tabla 41-3.** Recetario con productos oriundo

## RECETARIO

### ENTRADAS

#### ENSALADA SILVESTRE CON MAYONES

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Mayones	300	g
Brotes de albahaca	20	g
Albahaca silvestre	100	g
Palmito	20	g
Extracto de Cacao	200	ml
Limón	50	ml
Col de monte	200	g
Sidra	200	g
Ají	5	g
Sal	2,5	g
Crema de leche	10	ml
Pimienta	2,5	g
Almidón de yuca.	5	g



Figura 27-3: Ensalada

#### PREPARACIÓN

- 1) Compra de los ingredientes frescos e higienizados
- 2) Limpieza y desinfección de los productos, realización del mise place.
- 3) Licuamos la yuca y procedemos a colocar en bandejas para mandar al horno a una **deshidratación**, a una temperatura de 50°C y 60° C, y el ají lavamos colocamos sal y **deshidratar** en el horno de la misma forma los dos por 1 hora.
- 4). Procedemos a **sellar al vacío** los 300g de muquinde o mayones, dejamos reposar toda la noche, al siguiente día cocemos aplicando la técnica de vanguardia **sous vide** a 65°C por 20 minutos para que nuestra proteína no pierda sus valores nutritivos.
- 5). **Blanquear** los ingredientes que van a completar nuestra en salsa a una temperatura de 75 °C por 3 minutos y dejamos reposar.
- 6). Realizamos una gelificación de cacao agregamos 5 gramos de almidón de yuca y utilizando 2,5 de agar agar por litro de extracto de cacao, hacemos que este **hierva** por 2 minutos y esperamos a que este se **gelifique** y lo dejamos reposar. Luego hacemos una salsa de limón le agregamos 1/8 de cucharadita de goma xantan por taza de agua, como **espesante** y para que tenga el color blanco crema de leche, y así obtenemos nuestra crema de limón.
- 7) finalmente **blanquear** las flores comestibles y emplatamos.

#### Químicos utilizados:

**Agar agar.** Se utilizó como **gelificante** para el extracto de cacao.

**Goma Xantan.** Se utilizó como **espesante** para la elaboración de la salsa de limón

**Citrato de sodio.** Se utilizó como **conservante** para mantener el color de la yuca

### CREMA DE PUNO CON GALLINA CRIOLLA

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Pechuga de Gallina criolla	300	g
Puno	400	g
Cúrcuma	50	g
Gengibre	20	g
Culatro de monte	200	g
Sal	50	g
Semillas de puno	10	g
pimienta	200	g
Ajo	10	g
Flores-comestibles	5	g
Mostaza	2,5	g
Leche	200	ml



Figura 28-3: Crema de Puno

#### PREPARACIÓN

- 1) Se adquiere la materia prima, una vez que esta se adquiere se procede a desinfectar y a realizar el mise place de cada producto tomando en cuenta su género.
- 2) **Sellar** con ajo y sal al pollo en porciones de 5mm y dejamos reposar por 8 horas, luego de ello realizamos una cocción **sous vide** a 70° por 1 hora para así conservar los jugos de nuestra gallina y al mismo tiempo tener suavidad.
- 3) Una vez que el puno este lavado y desinfectado procedemos a **hornear** por 2 horas a una temperatura de 120° C para que este suavice y se puede despegar de su cascara, una vez pasa las dos horas procedemos a retirar la parte de pulpa y la licuamos con leche y le colocamos 1/8 cucharadita de goma xantan por litro de líquido, una vez que **gelifique** dejamos reposar.
- 4) Realizamos la **deshidratación** tanto del culantro de monte como de las semillas de puno las dos a 50 o 60° C por dos horas.
- 5) finalmente realizamos un sofrito con ajo, jengibre, cúrcuma, mostaza y agregamos la **gelificación** de puno y leche y formamos una crema, luego emplatamos.

#### Químicos utilizados:

**Goma Xantan.** Se utilizo como **gelificante**

### ROLLO DE CHARACHA GRATINADAS EN SALSA BECHAMEL.

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Caracha	400	g
Achojcha	1	u
Zanahoria	100	g
Cúrcuma	50	g
Queso Fresco	200	ml
salsa bechamel	100	ml
Fumet	100	ml
Sal	2,5	g
Pimienta	2,5	g
Ají	2,5	g



Figura 29-3: Rollo de caracha

#### PREPARACIÓN

- 1) Comprar los ingredientes y desinfectar
- 2) **Sellar** del pescado y dejarlo reposar por 8 a 12 horas, poner a deshidratar el ají a una temperatura de 50 o 60 ° C por 1 hora.
- 3) una vez que hayan pasado las horas de **sellado sous vide** procedemos a realizar una **cocción al vacío** de la



achocha a horno por 30 minutos 150° C mientras esto pasa procedemos a realizar la salsa bechamel con 50% de harina y 50 % de mantequilla, y obviamente la leche el 100 % agregamos pimienta al gusto rectificamos y el fumet para intensificar el sabor.

4) Procedemos a realizar una cocción **poler al horno** tomando en cuenta la cocción **sous vide** que es para mariscos entre los 50 y 60 ° c por 1 hora con 13 minutos esto depende del tamaño de tu porción en mi caso es de 10mm

5) finalmente realizamos un **refrito** con todos los ingredientes y procedemos a rellenar la achocha y a esta le realizamos una **cocción al vacío** por 5 minutos en el horno y luego **gratinar** en queso y emplatamos.

**Químicos utilizados:**

**Citrato de sodio**

Se utilizó como regulador de Ph

**PLATOS FUERTES**

**ROLLO DE TILAPIA AL HORNO EN SALSA PICANTE DE ARAZÁ.**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Tilapia	400	g
Brotes de Albahaca	10	g
Harina de camote	100	g
Palmito	50	g
Arazá	100	g
Ají	25	g
Corales sabor limón	50	g
Flores comestibles	5	g
Ajo de monte	5	g
sal	2,5	g
Salsa bechamel	50	g
pimienta	2,5	g



**Figura 30-3:** Rollo de tilapia

**PREPARACIÓN**

1) Compramos todos los ingredientes con las cantidades idóneas y desinfectamos, luego procedemos a realizar el mise place.

2) Procedemos a realizar lo que más tiempo de cocción lleve en este caso empezaremos con la realización de la harina de camote que debemos **deshidratar** por 4 horas a 60° C y también en ají que se demora el mismo tiempo. Pero antes de ello realizamos un **sellado sous vide** a la proteína en este caso tilapia, dejamos de 8 a 12 horas reposar, hacemos todas las demás preparaciones para realizar nuestro rollo.

3) Luego de ello nos encargamos de **blanquear, escalar, batir, sofreír, hervir**, y realizar las frituras, de los ingredientes correspondientes para que cuando ya salgo nuestro producto todo este a tiempo y salga caliente, no se olviden de tomar en cuenta cada una de las temperaturas correspondientes.

4) Una vez que todo está hecho procedemos a enrollar para mandar al horno nuestro pescado el cual se realizara la con la cocción **sous vide** por 1 hora y una vez que este emplatamos y servimos.

**Químicos utilizados:**

**Goma Xantan**

Se lo utilizo como **espesante** en la salsa de arazá

**Citrato de sodio**

Para regular el Ph del arazá

**SOUS VIDE DE GUANTA A LA PARRILLA.**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Guanta	600	g
hongos silvestres	10	g
Sidra	100	g
círculos de camote	50	g
salsa volothue	100	g
Corales sabor a naranjilla	25	g
ajo de monte	5	g
orégano de monte	5	g
albahaca de monte	5	g
cilantro de monte	5	g
Vino blanco	10	g
Tierra de zanahoria	50	g



**Figura 31-3:** Sous vide de

**PREPARACIÓN**

- 1) Realizamos la compra de los productos rarificando sus inocuidades, luego lavaos y desinfectamos y procedemos a la producción.
- 2) Tomando en cuenta que la cocción **sous vide** lleva un previo **sellado al vacío** que dura de 8 a 12 horas se debe realizar un día antes para al siguiente día proceder a realizar los siguientes igualmente tomando en cuenta las temperaturas y el tiempo correspondiente.
- 3) La **liofilización** es una técnica de que nos ayuda a **deshidratar** nuestros productos, pero antes debemos **congelar** a temperaturas bajar en este caso lo realizaremos a -18°C por 24 horas así que este proceso también se realiza con un día de anticipación, para lograr que nuestros productos tengan la textura esperada para nuestra receta.
- 4) Al siguiente día lo que vamos a hacer es el **blanqueado** de la sidra, el **escaldar de** la albahaca, el **deshidratado** del culantro de monte, realizamos la salsa volotue, todo esto mientras se realiza la **cocción sosu vide** de la guanta que al mismo tiempo la vamos a realizar al griller pero con una cocción larga de 2 horas a 70°C para conservar sus nutrientes los y los jugos de la carne.
- 4) realizamos los corales con sabor a naranjilla con un porciento de 40g de naranjilla 20 de aceite y 5 de harina, luego de ello procedemos a realizar el emplatado, la cual va a tener una base de sidras **blanqueadas** con sal, la salsa volotue de hongos silvestres, la **tierra** de zanahoria, y la proteína en este caso de guanta, y listo.

**ROLLO DE GUATUSA EN SALSAS PICANTE DE MARACUYÁ.**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Guatusa	600	g
Hongos silvestres	10	g
Camote	100	g
Palmito	50	g
Maracuyá	100	g
Ají	25	g
Corales picantes	50	g
Flores comestibles	5	g
Ajo de monte	5	g
sal	2,5	g
Mariapanga	50	g
Queso crema	75	g
pimienta	2,5	g



**Figura 32-3:** Rollo de guatusa

## PREPARACIÓN

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a la producción.
- 2) realizamos la **liofilización** del camote y los hongos silvestres, ya que esta debe estar por 24 a -18 y luego debe someterse a una temperatura de 71°C O 160°F
- 3) Luego de ello vamos a proceder a **sellar al vacío** a nuestro Guatusa con ajo sal, y pimienta, y dejamos desposar por 8 u 12 horas.
- 4) Después vamos a **deshidratar** el ají por 3 horas a 60° C, luego de ello vamos a **blanquear** el palmito, **escaldar** las flores comestibles y dejar reposar en agua fría, y también vamos a **blanquear** las hojas de Maparinga, luego **espesar**.
- 5) luego de ello **mezclar** todos los ingredientes como la Guatusa el queso crema el palmito y lo colocamos envuelto en las hojas de Maparinga y realizamos cocción **sous vide** por 2 hora a 60 °C.
- 6) Luego realizamos la salga de maracuyá para ello le colocamos la gomaxatan como **espesante**, y también realizamos los corales picantes para que acompañen neutro plato finalmente emplatamos

### Químicos utilizados:

#### Goma Xantan

Se utilizó para espesar el maracuyá y tenga una textura de salsa

#### Citrato de sodio

se utilizó como regulador de Ph

## POSTRES

### HELADO FRITO DE TAGUA

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Tagua	300	g
Chips de camote	20	g
Chips de Zanahoria	20	g
Harina	10	g
Azúcar	50	g
Almíbar de maracuyá	30	g
Flores comestibles	5	g
Tagua	30	g
Aceite	1	l



**Figura 33-3:** Postre Helado frito

## PREPARACIÓN

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.
- 2) en este caso realizaremos el que más tiempo lleva que es el proceso de **liofilización** de la tagua esta se realizar a -18 °C por 24 horas
- 3) Luego procedemos a deshidratar por la técnica de **liofilización** el camote y la zanahoria en forma de chips, igual a -18°C por 24 horas.
- 4) Una vez que tenemos lista los productos liofilizados procedemos a realizar el almíbar el cual va a tener glucosa para dar una mejor textura, luego de ello vamos a proceder a licuar 300 gramos de tagua, le vamos a colocar goma xantano para que espese de mejor manera, luego le colocaremos azúcar, y pondremos a congelar para que esta tome forma.

- 5) Vamos a escaldar las flores comestibles para la decoración, dejamos reposar en agua con hielo.
- 6) finalmente trituramos en la licuadora los chips de camote y zanahoria para hacer una el rebosado para la fritura de del helado, sacamos la tagua que ya debe estar congelada en 2 horas, y le colocamos la técnica de nitrógeno líquido y luego de rebosar con harina y los la mezclar de camote y zanahoria que han sido vueltos tierra, y lo sometemos a una fritura profunda a una temperatura de 180°C por 2 o 3 minutos, y emplatamos.

**Químicos utilizados:**

**Glucosa** se utilizó para mejorar al almíbar

**Goma Xantan** se utilizó para espesar la tagua

**MUFFIN DE CAMOTE**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Harina trigo	175	g
Harina de Camote	75	g
Mantequilla	75	g
Huevos	3	u
Azúcar	80	g
chocolate	100	g
Leche condensada	50	ml
Agar agar	10	g
Royal	10	g
Esencia de vainilla	5	ml
Colorante vegetal	0,01	g
Glucosa	50	ml
Marshmallow	80	u
Azúcar impalpable	40	g
Flores Comestibles	10	g
Leche	200	ml



**Figura 34-3:** Postre Muffin

**PREPARACIÓN**

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.
- 2) En este caso realizaremos lo que más tiempo nos va llevar y es la realización de la harina de camote, para ello debemos realizar un proceso de deshidratación para lo cual vamos a deshidratar por 4 horas a 50 o 60 ° C. También se puede realizar u proceso de liofilización a -18°C por 24 horas y en más manejable la harina de esta manera.
- 3) Una vez te tenemos pesado y listo todos los ingredientes procedemos a realizar la preparación para lo cual vamos a comenzar cremando la mantequilla y el azúcar, una vez que esta multiplique su volumen, procedemos a colocar los huevos, luego de ello vamos a colocar la harina en una 70% de trigo y un 30% de camote, y el polvo de hornear, luego de ello colocamos la leche, la esencia de vainilla, batimos bien y luego la dejamos reposar por 5 minutos y horneamos a 250°C por 45 minutos.
- 4) Realizamos el gaseado espejo para nuestra decoración para ello, vamos a utilizar leche, luego vamos a agregar agar agar en vez de gelatina sin sabor dejamos que este hierva por dos minutos y dejamos bajar la temperatura y luego vamos a colocar en la leche, a la leche le agregamos leche condensada, luego de ello le colocamos el chocolate, una vez que el chocolate este derretido colocamos la glucosa en todo este proceso no debemos dejar que la mezcla hierva, una vez tenemos una textura espesa que ligera dejamos enfriar hasta que llegue a los 40 °C.
- 5) procedemos a realizar en ganash con el que vamos a decorar nuestro muffin, para ello vamos a diluir los marshmallow a baño maría y le colocamos glucosa para que se mantenga sin pegarse, luego de ello le agregamos azúcar impalpable y amasamos una vez que esta estire esta lista.

6) finalmente realizamos el caramelo para el emplatado y escaldamos las flores comestibles para la decoración y emplatamos.

**Químicos utilizados:**

**Agar agar**

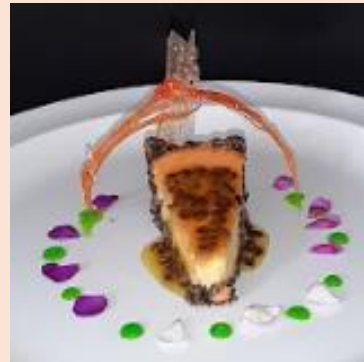
Utilizamos como sustituto de la gelatina

**Glucosa**

Se utilizó para el caramelo

**CHEESCAKE DE GUAYABA Y MARACUYÁ.**

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Guayaba	400	g
Queso crema	150	g
Leche	200	ml
Huevos	1	u
Almíbar de maracuyá	100	g
Azúcar	150	g
Flores comestibles	5	g
Galleta oreo	100	g
Yuca seca	75	g
Mantequilla	50	g



**Figura 35-3:** Postre Cheesecake

**PREPARACIÓN**

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.
- 2) Una vez tengamos todos los productos procederemos a realizar la **terrificación** de la yuca en este caso la someteremos aun proceso de deshidratación a 65°C por 1 horas, luego de ello dejaremos reposar.
- 3) Vamos a obtener la pulpa de la guayaba para eso vamos a cocinarla luego la vamos a licuar con la goma xantan para **Espesar** y mejorar su textura, luego de ello vamos a dejarla reposar.
- 4) luego de ello vamos a realizar un almíbar de maracuyá al cual de colocaremos glucosa para un mejor color y textura.
- 5) Luego de ello vamos a realizar el **escaldado** de las flores comestibles y dejemos reposar en agua con hielo, luego de ello vamos a colocar la leche en un parte con un huevo y azúcar, luego vamos a colocar queso crema y esencia de vainilla y dividimos la mezcla a la mitad, a la mitad de la mezcla le agregamos la mezcla de la pulpa de guayaba que teníamos y dejamos reposar al frío.
- 6) Ahora procedemos a realizar la base para nuestro cheesecake que será de galleta oreo y de yuca, para ello trituramos la galleta oreo y licuamos el producto seco de la yuca y los mezclamos con mantequilla **clarificada** y luego mandamos al frio por 30 minutos luego colocamos la primera mezcla en este caso la que no tiene la pulpa de guayaba u mandamos al horno por 20 minutos a 250 °C, luego de ello sacamos dejamos bajar la temperatura y colocamos la siguiente mezcla con la pulpa de guayaba y colocamos al horno por 40 minutos y finalmente desmoldamos y emplatamos.

**Químicos utilizados:**

**Glucosa**

Se utilizó en el almíbar

**Goma Xantan**

Se utilizo para esposar y mejorar la textura de la guayaba

**Citrato de sodio**

Se utilizo para mantener el pH

## HELADO DE ARAZÁ

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Arazá	300	g
Azúcar	20	g
Nata de leche	50	ml
Almíbar de maracuyá	80	g
Tierra de galleta oreo	80	g
Yuca deshidratada + mantequilla	80	g
Tagua deshidratada	20	g
Caramelo	3	g
Vinagre	5	ml
Glucosa	30	g



Figura 36-3: Postre Helado

### PREPARACIÓN

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.
- 2) primero vamos a obtener la pulpa del arazá para nuestro helado le colocaremos goma xantán para mejorar su textura y luego dejaremos congelar por 1 hora.
- 3) vamos a realizar la liofilización de la tagua por 24 a -18°C y también realizaremos la terricación de la yuca deshidratada a la cual licuaremos y luego realizaremos una fritura, luego de ello colocaremos trituraremos la galleta oreo y mezclaremos las dos y dejaremos reposar.
- 4) luego de ello realizaremos el almíbar de maracuyá el cual tendrá colorante vegetal verde y glucosa para mejorar su color y textura, luego de ello vamos a realizar el caramelo al cual también agregamos colorante rojo y glucosa.
- 5) procederemos a sacar del congelador el helado y le colocaremos nitrógeno líquido y emplataremos.

### Químicos utilizados:

**Glucosa.** se utilizó en el caramelo y en el almíbar

**Goma Xantán.** se utilizó en la pulpa de arazá

**Citrato de sodio.** se utilizó en el arazá

## JUEGO DE SABORES

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Guayaba	160	g
Limón	30	g
Arazá	80	g
Tierra de yuca	50	g
Uva	10	g
Caramelo	20	g
Tagua deshidratada	10	g
Tierra de oreo	20	g
Azúcar	50	g
Agar agar	2,5	g
Lecitina de soya	2,5	g
Goma xantán	2,5	g
Flores comestibles	5	g



Figura 37-3: Postre Juego de sabores

### PREPARACIÓN

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place tomando en cuenta que para pastelería o repostería se debe tomar muy en cuenta los pesos.

2) procederemos a realizar la **liofilización** de la tagua, por 24 a -18°C y luego de ello la **terrificación** de la yuca y la de oreo para nuestro emplatado.

3) obtener la pulpa del arazá, de la guayaba, el zumo de un limón. Luego a la pulpa de arazá colocar goma xantan como **espesante** y también a la mitad de la pulpa de guayaba, luego a la otra mitad de la pulpa de guayaba vamos a colocar agar agar como **gelificante** y colocamos todas las tres **mezclar** al frío un diferente envase por 2 horas.

4) Hacemos el caramelo le colocamos colorante vegetal y glucosa.

5) Como punto final sacamos todo del frío y procedemos a emplatado sin antes **espumar el zumo de limón** con colorante verde y para eso debemos agregar la lecitina de soya, y al helado de raza le colocamos nitrógeno líquido y emplatamos.

**Químicos utilizados:**

**Agar agar**

Como gelificante de la pulpa de guayaba

**Goma Xantan**

Como espesante de la pulpa de arazá

**lecitina de soya**

para realizar un aire de limón.

**BEBIDAS**

**CHICHA MIMOSA DE YUCA**

**PRODUCTO CANTIDAD UNIDAD**

Chicha de yuca	100	g
Champagne	1	l
Azúcar	50	g
Flores Comestibles	5	g
Camote de chicha	20	g
Zanahoria blanca	20	g



**Figura 38-3:** Bebida Chicha

**PREPARACIÓN**

1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place.

2) Se realiza el **hervido** de la yuca hasta que este sueve una vez este sueve se procede a licuarlo, en este caso se separa una cantidad para colocarle agar agar y realizar la **esferificación** que va a ir dentro de la preparación para que tenga una nueva sensación, igual también se hace el mismo proceso con la el camote para que **fermente** de mejor manera.

3) **caramelizamos** el azúcar con glucosa para la decoración

4) realizamos la **deshidratación** de la zanahoria y el camote por la técnica de **liofilización**

5) luego se realiza una **mezcla** entre el champagne y la chicha de yuca y se la deja **fermentar** por 3 días, luego de ello se procede a emplatado.

**Químicos utilizados:**

**Agar agar** se utilizó como esferificante

### COCTEL DE NARANJILLA CON GUAYUSA

PRODUCTO	CANTIDA	UNIDAD
----------	---------	--------

Naranja	200	g
Guayusa	200	g
Vodka	100	g



**Figura 39-3:** Bebida Coctel

#### PREPARACIÓN

1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place.

2) Hervimos la naranja y procedemos a dejar que se enfríe luego de ello hervimos la guayusa, para ello caramelizamos la guayusa seca con azúcar, y luego agregamos agua una vez hierva dejamos hervir 5 minutos pagamos dejamos enfriar, luego de ello dejamos congelar la mitad de la naranja y la una mitad combinamos con la guayusa y el vodka licuamos y ponemos en el vaso, luego de ello realizamos un aire de del restante de la naranja con algo de azúcar y servimos.

#### Químicos utilizados:

##### Lecitina de soya

para realizar un aire de naranja

### ZAPALLO VODKADO

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
----------	----------	--------

Pulpa de Zapallo	200	ml
Vodka	100	ml
Zumo de limón	100	ml



**Figura 40-3:** Bebida Zapallo

#### PREPARACIÓN

1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place.

2) Horneamos el zapallo por 20 minutos a 250°C luego lo haremos hervir y dejaremos enfriar luego licuaremos con el vodka y finalmente crearemos esferas de limón para agregar a nuestra preparación y servimos

#### Químicos utilizados:

##### Agar agar

Esferas de limón

##### Goma Xantan

se utilizó como espesante para mejorar la textura del zapallo

### ACOMPAÑANTES

#### AJÍ NATIVO

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
----------	----------	--------

Ají	100	g
Sal	25	g

#### PREPARACIÓN



- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place.
- 2) vamos a realizar la liofilización para acelerar el proceso de deshidratación del ají para ello vamos a congelar a -18°C por 24 horas, luego de ello vamos a mezclar con sal, pero la sal debe ser del oriente.

### CHIMICHURRI CON ESPECIAS NATIVAS

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD
Albahaca de monte	100	g
Orégano de monte	50	g
Ajo de monte	25	g
Culantro de monte	100	g
Sal	5	g
Aceite	50	ml
Vinagre	10	ml



**Figura 41-3: Aderezos**

### PREPARACIÓN

- 1) Realizamos la compra de los productos verificando su inocuidad, luego lavamos y desinfectamos y procedemos a realizar el mise place.
- 2) procedemos a realizar la liofilización del culantro del monte ya que esta debe estar por 24 a -18° C .
- 3) Luego de ello vamos proceder a escaldar la albahaca, el orégano.
- 4) Vamos a picar todos los ingredientes y mezclar.
- 5) Finalmente vamos a colocar sal vinagres y el aceite emplatamos y listo

### Químicos utilizados:

#### Citrato de sodio

Para mantener el ph

Fuente 34 Propuestas en base a la investigación

Elaborado por: Procel Katherin;2021

### 3.18. Glosario de Técnicas utilizadas

Tabla 42-3. Técnicas culinarias y de vanguardia.

TÉCNICAS CULINARIAS	DESCRIPCIÓN
<b>Hervir</b>	El agua hierve a 212°F (100°C) al nivel del mar, no importa que tan alto este el fuego, el calor del agua no será mayor. El hervido es generalmente para vegetales, las altas temperaturas dañan las proteínas en las carnes, y el burbujeo puede dañar a os alimentos delicados
<b>Sazonar</b>	El momento más importante para sazonar alimentos líquidos es la final de su proceso de cocción, el último paso en cualquier receta este escrito o no es “SAZONAR”, esto significa que usted puede sazonar el alimento en cada paso, pero tiene que rectificar la sazón al finalizar la receta.
<b>Pochar</b>	Pochado, simmer y hervido significa cocinar un alimento en agua o en un líquido sazonado o saborizado, la temperatura del líquido determina el método.
<b>Poler</b>	francesa que consiste en cocer a fuego lento, en un recipiente tapado, con un cuerpo graso, una guarnición aromática y una cantidad pequeña de líquido (agua, fondo, vino
<b>Hornear</b>	En este tipo de cocción podemos decidir si preparamos nuestros alimentos en seco, al vapor, con aceite, al baño maría, gratina. Pero aquí no se acaban los distintos tipos de técnicas de cocina, podemos decir que lo más clásico. En estos últimos años hemos introducido a nuestro vocabulario palabras, como deconstrucción, aires y espumas, esferificaciones, gelificación, nitrógeno líquido
<b>Asar</b>	El grillado o a la parrilla es una forma excelente de cocinar carnes y alimentos que requieran de caramelización. Los ingredientes se cuecen por la evaporación de sus propios líquidos y como resultado tenemos una combinación exquisita de sabores nítidos por dentro y ligeramente sellados por fuera.  Te recomiendo que mantengas la parrilla lo más limpia posible para que el sabor ahumado no se convierta en un amargo gusto a carbón, si quieres limpiarla, basta con encenderla a fuego máximo para que todas las impurezas se quemen y luego pasar un trapo ligeramente empapado con aceite para retirar la ceniza.
<b>Blanquear</b>	-Blanquear significa cocinar parcialmente un alimento, usualmente en agua existe otros métodos como en las papas fritas que se blanquea en aceite.  Poner el alimento en agua fría, y llevarla a ebullición y luego a simmer, luego poner el alimento en agua fría para cortar su cocción, el propósito de esto es para disolver la sangre, la sal, y las impurezas como en los huesos y carnes  . Poner el alimento en agua ya hirviendo dejarlo por unos minutos y luego pasarlo por agua fría, el propósito es destruir las enzimas en los vegetales o para que pierdan su piel y poderlos pelar más fácilmente
<b>Blanquear</b>	El género seco y sazonado se pasa por harina, se retira el exceso de ésta y se pasa por huevo batido para introducirlo inmediatamente en la grasa caliente, hasta su total cocción y posterior escurrido y retirada de restos de huevo frito. Este método se le llama también “a la romana”.
<b>Parrilla</b>	: se aplica a pequeñas y medianas piezas que son expuestas al calor producido en una

	parrilla a una elevada temperatura, que hace que coagulen las proteínas contenidas en los alimentos, caramelizándose y formando una capa protectora que impide la salida de los jugos al exterior.
<b>Gratinar</b>	Técnica que consiste en exponerla capa externa del alimento a una fuente intensa de calor, con el objetivo de que se coloque crujiente y dorado
<b>Tamizar</b>	Pasar por colador o tamiz
<b>Caramelizar</b>	La caramelización es un fenómeno culinario que se produce cuando los carbohidratos, como el azúcar, se calientan a temperaturas de 150° C o más altas, haciendo que se vuelven marrones
<b>Escalfar</b>	el alimento es introducido en un elemento líquido, que puede ser frío o caliente, que en ningún caso puede durante su cocción sobrepasar el punto de ebullición. Los alimentos que se pueden escalfar son carnes de primera, pescados, huevos. La cantidad de líquido para escalfar debe ser el estrictamente necesario, de manera que para pequeñas piezas se emplea muy poco y se escalfa el alimento tapado y para grandes piezas el líquido justo para cubrirlas.
<b>Escaldar</b>	consiste en sumergir por breve espacio de tiempo un alimento, con objeto de crear en el mismo un contraste de temperatura. Se emplea esta técnica, por ejemplo, para eliminar la piel de los tomates. Normalmente los productos escaldados se han de refrescar para que no pierdan propiedades nutritivas y se produzcan cambios organolépticos.
<b>Freír</b>	Para freír en un sartén se necesita una moderada cantidad de grasa y un calor moderado.
<b>Saltear alimentos</b>	Se trata de cocinar los alimentos con un poco de aceite por unos minutos para que queden jugosos. Es muy usada para mezclar los sabores de diferentes ingredientes y crear platos rápidos y con textura.  Salteado significa cocinar rápidamente en altas temperaturas con poca cantidad de grasa.
<b>Fermentar</b>	consiste en el crecimiento y actividad de microorganismos mientras los alimentos se procesan en un ambiente sin oxígeno, modificando, de esta manera, su sabor y favoreciendo su conservación. Algunos productos que provienen de la fermentación son el vino, la cerveza, el vinagre, el yogurt y algunos quesos.
<b>TECNICAS DE VANGUARDIA</b>	<b>CONCEPTOS</b>
<b>Congelación instantánea con nitrógeno líquido</b>	Es una técnica que se utiliza a muy baja temperatura. Esto hace que las propiedades de los alimentos cambien. Puedes hacer tierras comestibles de forma rápida, crispetas de tomate, helados y sorbetes con cubiertas tipo filigrana. (Olivetto, 2020)
<b>Deshidratación con liofilización</b>	Es una técnica muy sencilla al vacío que consiste en la deshidratación por frío de los alimentos. En ella, se congelan los alimentos para evaporar directamente el agua que contienen. Así puedes conseguir una textura seca en los alimentos, pero mantener el mismo sabor y aroma de cuando están frescos. (Olivetto, 2020)
<b>Creación de espumas y aires</b>	Se trata de convertir alimentos como frutas, vegetales o lácteos en burbujas o merengues para obtener nuevas texturas. Para las espumas se agregan agentes espesantes y estabilizantes. Y en los aires, lecitina de soya para encapsular el aire en burbujas. (Olivetto, 2020)



<b>Cocinar a la plancha</b>	Esta es una técnica sencilla para preparar verduras -como calabacín, zanahoria, brócoli y cebolla- que no requieren previa cocción.
<b>Cocina al vapor</b>	Esta es una forma de cocinar los alimentos al vapor a través de la ebullición de agua. El tiempo de cocción dependerá del tipo de alimentos. Por ejemplo, los vegetales pueden tardar de 5 a 10 minutos, mientras que los cereales entre 25 a 45 minutos.
<b>Deconstrucción</b>	Es una técnica que transforma la cocción y textura de los ingredientes principales de un plato, pero conserva su sabor. La idea es realizar una comida tradicional diferente en temperatura y en presentación, con nuevas técnicas de preparación (Olivetto, 2020)
<b>Gelificación</b>	Técnica que se utiliza para crear geles y conseguir texturas más sólidas en la cocina. Para eso, debes agregar una sustancia gelificante como el agar agar, extraída de un tipo de alga roja, que proporciona estructura y viscosidad a los líquidos. (Olivetto, 2020)
<b>Terrificación</b>	Se trata de convertir líquidos en polvo similar a la tierra, Para lograrlo es necesario que el líquido tenga un alto nivel de grasa, como el aceite de oliva, y agregar maltodextrina, una sustancia similar al almidón. (Olivetto, 2020)
<b>Esterificación</b>	Consiste en la formación de una membrana gelatinosa hecha por una sustancia llamada alginato que puede encapsular un volumen líquido. Esta membrana es tan fina y flexible que al entrar en contacto libera inmediatamente su contenido. (Olivetto, 2020)
<b>Gelificación</b>	La gelificación es una técnica de la cocina de vanguardia que consiste en convertir alimentos en líquido y posteriormente en geles, esta reacción se logra gracias a la incorporación de agentes gelificantes que proporcionan cualidades específicas a su estructura y viscosidad. (Espinosa, 2021)
<b>Nitrógeno líquido</b>	El nitrógeno es un elemento que se encuentra en la atmósfera de nuestro planeta y que consigue volverse líquido al exponerse a una temperatura de $-195.79^{\circ}\text{C}$ . El uso del nitrógeno líquido como técnica dentro de la cocina de vanguardia, implica la cocción de los alimentos por medio de la congelación, simplemente debemos introducir los alimentos que deseemos congelar en el nitrógeno líquido, cuidando de no dañar la piel de nuestras manos. Se recomienda utilizar guantes. (Espinosa, 2021)
<b>Sous vide</b>	Una técnica que nos permite sellar los alimentos al vacío utilizando bolsas de plástico, posteriormente los sumergimos en baños de agua caliente para controlar así su temperatura. Este tipo de preparación te permitirá determinar el punto de cocción de los alimentos con mucha precisión, pues se usan temperaturas bajas que van desde los $60^{\circ}\text{C}$ hasta los $90^{\circ}\text{C}$ . (Espinosa, 2021)
<b>Deshidratador</b>	Esta técnica de cocina de vanguardia nos permite deshidratar las frutas y verduras rápidamente. Gracias a este método, los alimentos pueden eliminar el agua evitando dañarse, no pierden sus nutrientes y pueden adquirir texturas y sabores muy concentrados. (Espinosa, 2021)


**Fuente:** 34 [https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas\\_culinarias.pdf](https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf),

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21077/2/Manual.pdf>, <https://chefs.ec/wp-content/uploads/2018/04/guia-de-tecnicas-culinarias-digital.pdf>

**Elaborado por:** Procel Katherin

## INSTRUMENTOS QUE SE USAN EN COCINA DE VANGUARDIA

<p><b>Parrilla inversa</b></p> 	<p>Esta técnica de cocción toma el nombre de anti-parrilla o parrilla inversa, pues usa un tipo de parrilla que, en lugar de calentar, enfría rápidamente los alimentos. De esta forma se logra llegar a temperaturas de hasta <math>-34.4\text{ }^{\circ}\text{C}</math>, sin necesidad de usar nitrógeno líquido.</p> <p>Este método logra texturas frías y cremosas ya que es capaz de congelar cremas, mousses, purés y salsas; por este motivo se usa bastante en repostería de vanguardia (Espinosa, 2021).</p>
<p><b>Pistola de ahumado</b></p> 	<p>Técnica de cocina de vanguardia utilizada por los mejores chefs del mundo para ahumar o caramelizar los alimentos de una forma muy rápida y sencilla, ofrece una comida de sabor exquisito sin necesidad de aplicar calor directo, ya que es capaz de marinar los alimentos con el humo antes de cocinarlos (Espinosa, 2021).</p>
<p><b>Transglutaminasa</b></p> 	<p>La transglutaminasa es un tipo de pegamento comestible formado por proteínas, que nos permite combinar diferentes tipos de carne en una sola preparación; por ejemplo, puede pegar molecularmente carne de res con cerdo o formar un mosaico de salmón con atún. También nos permite moldear la carne y darle diferentes formas (Espinosa, 2021).</p>
<p><b>Evaporador de Rotación o Rotostat</b></p> 	<p>Instrumento empleado en los laboratorios de química para separar sustancias por medio de la evaporación, su uso se comenzó a adaptar en la cocina de vanguardia en el año 2004, gracias a que podía retener los aromas de ingredientes como el chocolate, café o fresas sin necesidad de dejar rastros físicos de ellos (Espinosa, 2021).</p>
<p><b>Pacojet</b></p> 	<p>Un instrumento capaz de preparar helados y sorbetes, así como preparaciones saladas estilo mousses, rellenos y salsas. Lo primero que se debe hacer es congelar los ingredientes a <math>-22^{\circ}\text{C}</math> durante 24 horas, posteriormente los colocamos en el pacojet y dejamos que su cuchilla procese el alimento con cortes muy finos para crear una pasta suave (Espinosa, 2021).</p>
<p><b>Centrífuga</b></p> 	<p>El uso de este instrumento nos permite separar la parte sólida de la líquida en los alimentos, Por ejemplo, se pueden utilizar fresas para extraer el líquido y volverlo gelatina, mientras el puré lo transformamos en <i>coulis</i>; de esta forma podemos crear un postre de fresa centrifugada. También te será posible conseguir agua de gran pureza.</p>
<p><b>Sifón</b></p> 	<p>La introducción de este aparato en la cocina de vanguardia tiene aproximadamente 20 años, se utiliza con frecuencia en la cocina molecular para producir tanto espumas frías como calientes, con una textura suave y esponjosa parecida al mousse, pero con la ventaja de que no necesita usar lácteos ni huevos. Se recomienda que el sifón esté hecho con materiales metálicos (Espinosa, 2021).</p>



<p><b>Liofilizador</b></p> 	<p>Un liofilizador es un equipo que permite llevar a cabo la liofilización, es decir es un instrumento que sirve para remover la humedad de un producto mediante su secado en frío, obteniéndose así, un producto deshidratado que puede ser nuevamente rehidratado cuando se necesite recuperando por completo sus propiedades al momento de utilizarse.</p>
--	---



**Fuente:** 35 [https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas\\_culinarias.pdf](https://ingjulian.files.wordpress.com/2010/04/tecnicas_culinarias.pdf),  
<https://dSPACE.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21077/2/Manual.pdf>, <https://chefs.ec/wp-content/uploads/2018/04/guia-de-tecnicas-culinarias-digital.pdf>

**Elaborado por:** Procel Katherin

### 3.18.1. Glosario de Químicos utilizados

**Tabla 43-3. Químicos**

QUÍMICO	DESCRIPCIÓN	APLICACIÓN
<p>Agar agar</p>  <p><b>Figura 42-3:</b> Agar agar</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=...">https://www.youtube.com/watch?v=...</a>            culo/truco/como-usar-el-agar-agar-en-casa</p>	<p>El agar agar es un gelificante natural que procede de algas rojas. Desde hace décadas se ha utilizado en la cocina asiática, sobre todo para hacer postres en forma de gelatina, aunque también se usa para hacer alimentos salados. (S.L., 2021)</p> <p>El agar agar tiene que ser disuelto en agua caliente a al menos 80°C y formará una gelatina una vez la temperatura baje a los 35°. Luego, la gelatina de agar agar aguanta firme hasta los 85° lo que la hace ideal e insustituible si lo que queremos es elaborar gelatinas calientes. Superada esa temperatura, la gelatina se derrite. Para conseguir una gelatina deberemos incorporar un mínimo de 2,5 gramos de agar por cada litro de agua y hasta 5 gramos por litro para obtener una gelatina muy estable pero no se deben exceder esas dosis si no queremos acabar con una gelatina excesivamente rígida y quebradiza y de muy mala sensación en boca. (S.L., 2021)</p>	<p>Gelificante en los jugos</p>
<p>Goma xantan</p>  <p><b>Figura 43-3:</b> Goma</p> <p><i>Fuente:</i> 36 <a href="https://chocosolutions.com/products/goma-xanthan-xantana">https://chocosolutions.com/products/goma-xanthan-xantana</a></p>	<p>la goma xantana funciona de manera similar a la gelatina en las recetas con respecto a las suspensiones estabilizadoras, pero es completamente vegana, mientras que la gelatina proviene de fuentes animales., También es ideal para cocinar y hornear para personas con alergias y restricciones alimentarias, especialmente para aquellos que omiten los lácteos, los huevos y la soja de su dieta. (Reserved, 2020)</p> <p>no se necesita calefacción o refrigeración para que la goma xantana forme un gel, lo hace tan pronto como está en contacto con un líquido. El ácido y el calor no lo afectan, por lo que se puede usar en una amplia variedad de salsas y jugos. (Reserved, 2020)</p> <p>para usar goma xantana en recetas, use aproximadamente 1/8 de cucharadita por taza de líquido y combínelos en una licuadora, no a mano., Se «chicle» casi al instante y formar grumos si no constantemente en movimiento mientras se está incorporando en el líquido. (Reserved, 2020)</p>	<p>Espesante en las salsas</p>

	<p>para las salsas, mezclar la goma xantana primero con un poco de aceite antes de agregar la leche de soja o la leche de arroz produce el mejor sabor y textura, ya que esto le da la riqueza y profundidad de la salsa que normalmente se lograría con crema, mantequilla o huevos. Cuanta más goma xantana se usa en un líquido, más espesa se volverá. (Reserved, 2020)</p>	
<p>Lecitina de soya</p>  <p><b>Figura 44-3:</b> Lecitina</p> <p>Fuente: 37<a href="https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/lecitina.html">https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/lecitina.html</a></p>	<p>Lo primero que has de saber es que para hacer un aire con lecitina de soja necesitarás un líquido como base. Este podrá ser cualquier líquido que maride con el resto de los ingredientes de la receta, y bastante concentrado de sabor, pues al elaborar el aire, va a perder parte de él. (Clemente, Directo al paladar , 2015)</p> <p>Es importante filtrar el líquido a través de un filtro muy fino, como uno de los de café, una superbag o incluso un paño de gasa limpio. No debe de haber ninguna partícula sólida, pues entorpecerá la creación del aire.</p> <p>El líquido no deberá estar ni muy frío ni demasiado caliente. La temperatura ideal será de unos 20 a 40 grados, temperatura a la que mejor funciona la lecitina de soja. A temperaturas muy altas, por encima de 80 grados, la lecitina pierde propiedades y el aire no quedará con la consistencia adecuada para adornar tu plato. (Clemente, Directo al paladar , 2015)</p> <p>La dosis ideal será 0,3% y el 1% en relación al peso del producto líquido. Para eso utilizar una báscula de precisión, ya que si se excede del 1% tampoco se obtendrán buenos resultados. (Clemente, Directo al paladar , 2015)</p> <p>Como no todo el mundo dispone de báscula de precisión, y las básculas de cocina habituales empiezan a pesar a partir de un gramo, se puede aproximar la cantidad calculando unos 200 mililitros de líquido con una proporción de 1 gramo de lecitina. (Clemente, Directo al paladar , 2015)</p>	<p>Espumas de las frutas</p>
<p>Glucosa</p>  <p><b>Figura 45-3:</b> Glucosa</p> <p>Fuente: 38<a href="https://www.orquidea.com.co/glucosa-libra">https://www.orquidea.com.co/glucosa-libra</a></p>	<p>En repostería se utiliza más la glucosa líquida o jarabe de glucosa. Es incolora, cristalina y de consistencia muy densa. Cuando se añade glucosa a una mezcla es menos cristalizable que con sacarosa y los productos quedan de una consistencia más suave. (Quinteros, 2018)</p> <p>Se emplea en repostería para elaborar:</p> <p><b>Bollería</b>, chocolates, caramelos y otros productos de confitería.</p> <p><b>Helados</b>. Desciende el punto de congelación de helados. Impide la formación de cristales de hielo y mantiene su cremosidad.</p> <p><b>Almíbares y Caramelos</b>. Evita la cristalización del azúcar como en el almíbar que se prepara para el merengue italiano. (Quinteros, 2018)</p> <p><b>Mermeladas y Salsas Dulces</b>. También evita la cristalización y</p>	<p>Caramelo Templado Del Chocolate Ganash</p>

	<p>ayuda a espesar. Cubiertas para tortas o pasteles como fondant o pasta de azúcar. Mejora la elasticidad y flexibilidad, evita que se azucare (o se vuelva arenosa) y se resquebraje. (Quinteros, 2018)</p> <p><b>Pastillaje y Pasta de Goma.</b> En algunas masas para modelar y hacer adornos se agrega para suavizar, alisar y evitar el secado prematuro mientras se trabajan.</p> <p>La glucosa tiene además una función higroscópica. Es decir, tiene la capacidad de absorber el agua y la humedad del medio ambiente. En la elaboración de masas en panadería y pastelería donde el factor humedad es importante es una ventaja. Pero es una desventaja cuando se trabaja fondant y masas de azúcar. En zonas calurosas y húmedas se recomienda prescindir de la glucosa o reducir la cantidad que lleva la receta. (Quinteros, 2018)</p>	
<p>Citrato de Sodio</p> <p><b>Figura 46-3:</b> citrato. <i>Fuente:</i> <i>39https://www.ladespensadeljabon.com/Citrato-De-Sodio</i></p>	<p>El citrato de sodio es otro aditivo que procede de la industria alimentaria que ha encontrado un papel importante en los restaurantes de los grandes Chefs y cada vez más en las cocinas de los aficionados. (S.L., 2021)</p> <p>Su nombre completo es Citrato Trisódico y su número E es el 331. Se utiliza de forma muy habitual en la industria alimentaria como saborizante. Es ligeramente salado y da un toque ligeramente agrio pero agradable. Es también un buen conservante. (S.L., 2021)</p> <p>Pero la característica que más nos interesa en Cocinista sobre este aditivo es su capacidad de reducir la acidez de un alimento, es decir, elevar su pH sin modificar de forma excesiva su sabor. Esto es particularmente útil en el caso de las esferificaciones directas que simplemente no van a gelificar si la solución que lleva el alginato, es decir, la que nos vamos a comer, tiene un pH inferior a 3,8. Añadir entre 3 y 5 gramos de citrato por litro de solución hará que el pH pueda llegar a niveles superiores a 5 que son perfectos para conseguir esferas con la textura y resistencia adecuada. (S.L., 2021)</p>	<p>Jugos de frutas acidas Almíbar</p>

Elaborado por: Procel Katherin

### 3.19. Contraportada

Fotografía de Valeria Unup indígena Shuar de la Parroquia Asunción plato creado por Katherin Procel.



## CONCLUSIONES

- ✓ La cocina de vanguardia se ha constituido en una parte fundamental de la cultura shuar, ya que se crearon platos vanguardistas con la aplicación de recetas estándar en base a productos oriundos de la Etnia Shuar, de acuerdo con los más consumidos y de temporada estableciendo como platos principales las preparaciones: Entrada: Ensalada silvestre con mayones, rollo de characha gratinadas en salsa bechamel, crema de puno con gallina criolla. Plato fuerte: rollo de guatusa al horno en salsa picante de maracuyá, sous vide de guanta a la parrilla, rollos de tilapia en salsa picante de arazá. Postre: helado frito de tagua, muffin de camote, cheesecake de guayaba y maracuyá, helado de arazá, juego de sabores, Bebidas: chicha mimosa de yuca, coctel de naranjilla con guayusa, zapallo vodkado, Extras: ají nativo, chimichurri con especias nativas. Donde se evidenció que la población estaría dispuesta a consumirlos si, con la adecuada difusión de los medios en este caso Facebook y la página del GAD parroquial.
- ✓ Para dar a conocer los platos de acuerdo con la investigación realizada, se evidencia que no existe difusión de referente a su cultura gastronómica por lo tanto se plantea la diferente creación de recetas estándar y que estas sean publicadas en diferentes plataformas, con esto se respalda la cultura gastronómica de la etnia shuar de la parroquia asunción.
- ✓ Se seleccionaron los productos, costumbres, creencias, mitos, leyendas, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas con la finalidad de tener conocimiento de la gastronomía de la etnia shuar de la parroquia Asunción, con la información recolectada en la aplicación de las entrevistas y encuestas se obtuvo resultado acerca del patrimonio cultural inmaterial de la Parroquia Asunción, se pudo destacar las creencias, de los habitantes de la parroquia asunción, que en un 39,4% creen en el Arutham, 34,4% mantienen la creencia en los chamanes mientras que el 26,2% cree en los sueños. En cuanto a los Mitos el 100% de los encuestados conoce solo un mito que es el de Washi inia. En las Leyendas el 57% conoce la leyenda de la Boa y el 43% conoce la leyenda de tsunki nua.
- ✓ Se elaboraron recetas estándar, aplicando técnicas vanguardistas a los productos oriundos de la etnia shuar, se obtuvo datos de su variada gastronomía como son: carnes, vegetales, mariscos, frutos, frutas, hiervas aromáticas y condimentos, donde de destaco los siguientes productos oriundos de la zona, el 9,7% de los habitantes reconoce como producto oriundo el armadillo seguido del, bagre, guanta, guatusa, chillangua, ají, chontacuros, que se conoce en el 4.1% luego de ello tenemos en un 3.1% la yuca, pelma, caracha, venado, bocachico, después tenemos el caimo en un 3% luego tenemos el cacao, orito, palmito, papachina, col de monte, saíno, tuyo, arazá, tagua en un 2,2% a continuación tenemos en un 2% la gallina criolla, seguido de ello tenemos en un 1,5% la albahaca de monte, y por ultimo tenemos los productos de menor mención en un 1% son: mono, plátano, ajo de monte, papaya, zapallo,

tortuga, guayaba, sidra, venado, naranjilla, tilapia, rana, hongos, orégano, con ello se determinó que sus platos tradicionales están enfocados, en chichas, caldos, envueltos, y asados, también se conoció las técnicas de conservación que utilizan en el lugar, se detalló de la siguiente manera: El 26.78% de los habitantes utiliza la técnica del salado seguido del ahumado que los ciudadanos lo utilizan en un 24,59% mientras que la técnica que menos se utiliza es la deshidratación en los productos ya que esta se realiza en un 10,38% en la localidad.

- ✓ En esta investigación realizada se evidencio que gran parte de la población utiliza esta principal las redes sociales en esta parroquia, por lo tanto, se dio a conocer sus costumbres, creencias, tradiciones y sobre todo su gastronomía que cuenta con productos oriundos, como son guatusa, guanta, gallina, chontacuros, hongos silvestres, sidra, tagua, arazá, guayaba, maracuyá, punno, yuca, camote, papa jibara, maparinga, palmito, tilapia, caracha, siendo un medio idóneo, ya que la información de la revista se encuentra en el link del Gad parroquial <https://gadasuncion.gob.ec/revista/>, y en la siguiente plataforma de la creadora de la revista [https://issuu.com/keitskepg1757/docs/revista\\_culinaria\\_keits](https://issuu.com/keitskepg1757/docs/revista_culinaria_keits).

## **RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a la unidad de integración curricular que se apoye más a los alumnos que realizan este tipo de investigaciones ya que las etnias son poco asequibles y eso retarda mucho la investigación, además de que es peligroso andar solos por las comunidades.
- Se recomienda a las autoridades de la localidad que se apoye de mejor manera para que los estudiantes que quieran indagar más sobre esta gastronomía puedan acceder a información y en base a ello se pueda obtener los datos de manera idónea.
- Se recomienda a los estudiantes que elijan esta modalidad que no se desanimen y que pongan todo su esmero para que las investigaciones sean verídicas y que ayuden a conocer la gastronomía de nuestro Ecuador ya sea de una o varias etnias.

## BIBLIOGRAFÍA

- Garre, V. (27 de 02 de 2018). *Cocina tradicional VS cocina de vanguardia*. Obtenido de El arte de cocinar es atemporal, pero la forma, los medios y sobre todo la innovación nos hace diferenciar lo moderno de lo tradicional.: <https://www.ehosa.es/cocina-tradicional-vs-cocina-de-vanguardia/>
- Jimenez , B. (20 de 09 de 2019). *La cocina de vanguardia*. Obtenido de <https://blog.scoolinary.com/cocina-de-vanguardia/>
- Quartz , M. (27 de 11 de 2014). *Sostenibilidad del patrimonio*. Obtenido de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>
- Agudelo, G. (20 de 08 de 2010). *Diseño de investigación no experimentales* . Obtenido de [http://repositorio.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel\\_2008\\_DisenosInvestigacionExperimental.pdf](http://repositorio.udea.edu.co/bitstream/10495/2622/1/AgudeloGabriel_2008_DisenosInvestigacionExperimental.pdf)
- Alfredo, L. (19 de 09 de 2019). *¿Qué comer en la Amazonía ecuatoriana?* Obtenido de <https://ecuador.travel/press/que-comer-en-la-amazonia-ecuatoriana/>
- Alva, C. I. (11 de 07 de 2012). *Historia de la gastronomía*. Obtenido de [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico\\_administrativo/Historia\\_de\\_la\\_gastronomia.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf)
- Andrade , C. (2018). Diseño de investigación. *Medeicas sanitas*, 140-145. Obtenido de [https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3\\_MRodriguez\\_et\\_al.pdf](https://www.unisanitas.edu.co/Revista/68/07Rev%20Medica%20Sanitas%2021-3_MRodriguez_et_al.pdf)
- Aries, J. (15 de 11 de 2021). *Qué es tradición*. Obtenido de <https://www.significados.com/tradicion/>
- Asoguez, M. (03 de 12 de 2018). Características regionales de la cocina ecuatoriana. 1-2. Obtenido de <https://www.cocina-ecuatoriana.com/articulos/caracteristicas-regionales-de-la-cocina-ecuatoriana>
- Asunción, G. P. (20 de 09 de 2021). Obtenido de <https://gadasuncion.gob.ec/quienes-somos/>
- Atkinson, H. y. (07 de 07 de 2005). *Conceptos etnográficos*. Obtenido de Aproximación al concepto de etnografía educativa: [https://www.ugr.es/~pwlac/G24\\_10Carmen\\_Alvarez\\_Alvarez.pdf](https://www.ugr.es/~pwlac/G24_10Carmen_Alvarez_Alvarez.pdf)
- Choice, T. (2020). La gastronomía. *Gastronomy Museum Prague*, 2. Obtenido de CITAS FAMOSAS SOBRE GASTRONOMÍA, CHEFS Y COMIDA: [https://www.muzeumgastronomie.cz/es/node/75#:~:text=La%20gastronomía%20es%20la%20disciplina,\)%20y%20nomos%20\(conocimiento\).&text=Igual%20que%20otras%2](https://www.muzeumgastronomie.cz/es/node/75#:~:text=La%20gastronomía%20es%20la%20disciplina,)%20y%20nomos%20(conocimiento).&text=Igual%20que%20otras%2)

Odisciplinas%2C%20la%20gastronomía%20también%20tiene%20su%20propia%20historia.

- Clemente, E. (28 de 11 de 2015). *Directo al paladar* . Obtenido de Directo al paladar : <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/como-se-usa-la-lectina-de-soja-en-la-cocina-te-lo-contamos>
- Clemente, E. (28 de 11 de 2015). *Directo al paladar* . Obtenido de <https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/como-se-usa-la-lectina-de-soja-en-la-cocina-te-lo-contamos>
- Coelho, F. (03 de 11 de 2021). *Qué es Mito*. Obtenido de <https://www.significados.com/mito/>
- Costumbre. (11 de 02 de 2021). *Qué es costumbre* . Obtenido de <https://www.significados.com/costumbre/>
- Cristian. (06 de 11 de 2020). *Qué es fiesta y celebración* . Obtenido de <https://definicionesdepalabras.com/definicion-de-fiesta/>
- Del Pozo, C. (12 de 07 de 2021). *Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)*. Obtenido de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/271338/SEPARATA%20PROCESOS%20CULINARIOS%20-versión%202010.pdf?seq>
- Delgado, R. C. (12 de 09 de 2021). *Patrimonio cultural* . Obtenido de Manual introductorio para personal municipal: <https://amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2017/04/libro-introduccion-al-patrimonio-cultural.compressed-ilovepdf-compressed.pdf>
- Ecuavisa, N. (08 de 09 de 2018). Obtenido de <https://www.ecuavisa.com/noticias/ecuador/quito-celebra-sus-40-anos-como-patrimonio-cultural-humanidad-KDEC414871>
- Editorial, L. (11 de 03 de 2019). *Qué es rito*. Obtenido de <https://es.thefreedictionary.com/ritos>
- Espetix, E. (17 de 07 de 2004). *Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular*. Obtenido de <https://www.pasosonline.org/Publicados/2204/PS040204.pdf>
- Espinosa, R. P. (15 de 08 de 2021). *Escuela Gastronómica*. Obtenido de Técnicas de cocina de vanguardia: <https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/tecnicas-de-cocina-de-vanguardia/>
- Etecé, E. (05 de 08 de 2021). *Etnografía* . Obtenido de <https://concepto.de/etnografia/>
- Fernández, L., Sancho, D., & Espinoza, J. (15 de 12 de 2014). Obtenido de [https://www.uea.edu.ec/wp-content/uploads/2018/07/vol\\_12\\_articulo\\_6.pdf](https://www.uea.edu.ec/wp-content/uploads/2018/07/vol_12_articulo_6.pdf)
- Gevara, F. (15 de 11 de 2021). *Qué es identidad cultural*. Obtenido de <https://www.significados.com/identidad-cultural/>
- Guitierrez, C. I. (07 de 04 de 2012). *HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA*. Obtenido de [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico\\_administrativo/Historia\\_de\\_la\\_gastronomia.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/economico_administrativo/Historia_de_la_gastronomia.pdf)

- Imaginario, A. (30 de 09 de 2019). *Que es cultura* . Obtenido de <https://www.significados.com/cultura/>
- J., R. L. (01 de 02 de 2019). *Investigación experimental*. Obtenido de <https://www.scientific-european-federation-osteopaths.org/wp-content/uploads/2019/01/Investigaci%C3%B3n-experimental.pdf>
- Jervis, T. M. (27 de 08 de 2020). *Investigación descriptiva: características, técnicas, ejemplos*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva/#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20descriptiva%20es%20un%20tipo%20de%20investigaci%C3%B3n,a%20responder%20al%20E2%80%9Cpor%20qu%C3%A9%20ocurre%20dicho%20problema.>
- Jurgenson, A. y. (2019). ENTREVISTAS. *El Conocimiento Científico*, 1-5. Obtenido de <https://sites.google.com/site/conocimientocspina/estructura-de-la-investigacion-cientifica>
- Kayak. (15 de 08 de 2021). *Historia de Sucúa*. Obtenido de <https://ec.viajandox.com/sucua/historia-de-sucua-PVC159>
- Koto, E. (01 de 05 de 2021). *Qué es una encuesta*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>
- Lasso, G. (21 de 09 de 2021 -2025). *Plan Nacional de Desarrollo 2021-2025* -. Obtenido de <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/10/Matriz-de-alineaci%C3%B3n-PND-2021-2025-Agenda-2030-frv-signed.pdf>
- Maitezudaire. (21 de 06 de 2010). *CONSUMER* . Obtenido de [onsumer.es/alimentacion/tecnicas-culinarias-de-concentracion.html#:~:text=Las%20técnicas%20de%20concentración%20son,minerales%20vitaminas%20C.&text=En%20esta%20técnica%20se%20refrescan%20los%20alimentos%20para%20cortar%20su%20cocción.](https://onsumer.es/alimentacion/tecnicas-culinarias-de-concentracion.html#:~:text=Las%20técnicas%20de%20concentración%20son,minerales%20vitaminas%20C.&text=En%20esta%20técnica%20se%20refrescan%20los%20alimentos%20para%20cortar%20su%20cocción.)
- Martínez, J. M. (30 de 11 de 2010). *INVESTIGACIÓN* . Obtenido de *Métodos de Investigación Educativa en Ed. Especial*: [https://fundacionmerced.org/bibliotecadigital/wp-content/uploads/2017/12/I\\_Etnografica.pdf](https://fundacionmerced.org/bibliotecadigital/wp-content/uploads/2017/12/I_Etnografica.pdf)
- Miguel, E. (03 de 05 de 2021). *Métodos de investigación*. Obtenido de <https://www.sdelsol.com/blog/tendencias/metodos-de-investigacion/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20te%C3%B3rico%20sirve%20para%20descubrir%20cualidades%20y,hipot%C3%A9ticas%20causales%20y%20dial%C3%A9cticas.%20Para%20ello%20se%20utiliza%3A>
- Montecinos, D. A. (23 de 06 de 2018). *DEFINICIONES: Turismo Gastronómico, Gastronomía, Rutas, Productos, Destinos y otras*. Obtenido de <https://cegaho.wordpress.com/2018/05/23/definiciones-turismo-gastronomico-gastronomia-rutas-productos-destinos-y-otras/>

- Nankamai, A. (14 de 07 de 2019). *SHUAR*. Obtenido de <https://conaie.org/2014/07/19/shuar/>
- Noren, A. (15 de 08 de 2021). *GASTRONOMIA DEL ECUADOR*. Obtenido de <https://www.rebeccaadventuretravel.com/gastronomia-del-ecuador/?lang=es>
- Observador. (08 de 08 de 2019). *Sucua, Paraiso De La Amazonía*. Obtenido de Origen del nombre de Sucúa: <https://elobservador.ec/sucua-paraiso-de-la-amazonia/>
- Olivetto. (15 de 08 de 2020). *Diferentes tipos de gastronomía*. Obtenido de <https://www.olivetto.com.co/nuestra-tribu/gastronomia-tecnicas-faciles-para-usar-en-tus-comidas/>
- Ortiz, J. (02 de 12 de 2019). *Investigación exploratoria: tipos, metodología*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/investigacion-exploratoria/>
- Patrimonio, E. M. (26 de 10 de 2013). *El Patrimonio Alimentario*. Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>
- Patrimonio, M. d. (21 de 09 de 2021). *Gobierno del encuentro*. Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-cultural/>
- Pérez Porto, J., & Garday, A. (22 de 02 de 2008). *DEFINICIONES*. Obtenido de <https://definicion.de/proyecto-de-investigacion/#:~:text=Un%20proyecto%20de%20investigaci%C3%B3n%20es,del%20fen%C3%B3meno%20que%20se%20investigar%C3%A1.>
- Quinteros, R. (22 de 08 de 2018). *Qué es Glucosa y para qué sirve en Repostería*. Obtenido de <https://clubdereposteria.com/que-es-glucosa/>
- Real, E. (27 de 01 de 2021). *Diccionario*. Obtenido de <https://dle.rae.es/oriundo%20?m=form>
- Recetas. (03 de 12 de 2018). *Características regionales de la cocina ecuatoriana*. Obtenido de <https://www.cocina-ecuatoriana.com/articulos/caracteristicas-regionales-de-la-cocina-ecuatoriana>
- Reserved, A. R. (17 de 09 de 2020). *la goma xantana se usa en la cocina*. Obtenido de <https://chadwilken.com/es/la-goma-xantana-se-usa-en-la-cocina/>
- Restrepo, E. (07 de 07 de 2018). *Etnografía: alcances, técnicas y éticas*. Obtenido de Departamento de Estudios Culturales: <http://www.ramwan.net/restrepo/documentos/libro-etnografia.pdf>
- Robledillo, P. D. (25 de 11 de 2021). *Cocina tecnoemocional*. Obtenido de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/110410/4/TEMA-4-COCINA-TECNOEMOCIONAL.pdf>
- Ruíz, R. (11 de 07 de 2021). *Historia de la gastronomía ecuatoriana*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/misitiowebtavi/ecuador-y-sus-sabores/2-historia-de-la-gastronomia-ecuatoriana>

- S.L, I. C. (08 de 11 de 2021). *Cocinista*. Obtenido de <https://www.cocinista.es/web/es/aviso-legal.html>
- S.L., I. C. (08 de 11 de 2021). *Cocinista* . Obtenido de <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/agar-agar.html#:~:text=El%20agar%20agar%20es%20un%20gelificante%20natural%20que,una%20vez%20la%20temperatura%20baje%20a%20los%2035%C2%BA.>
- Sanchez, A. (01 de 12 de 2011). *Variables intrínsecas del patrimonio cultural alimentario ecuatoriano*. Obtenido de [https://www.academia.edu/32525635/variables\\_intrínsecas\\_del\\_patrimonio\\_cultural\\_alimentario\\_ecuatoriano](https://www.academia.edu/32525635/variables_intrínsecas_del_patrimonio_cultural_alimentario_ecuatoriano)
- Sánchez, L. d. (14 de 09 de 2014). *La comida típica amazónica. Una alternativa para el desarrollo del turismo gastronómico. Caso de estudio: puyo, pastaza, ecuador*. Obtenido de Revista Turismo y Desarrollo: <https://www.eumed.net/rev/turydes/17/pastaza.html>
- Silverio., C. M. (15 de 08 de 2014-2019). *Asunción, Frente al estadio*. Obtenido de [http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdiagnostico/1460015800001\\_02%20Diagnostico\\_PDyOT\\_Asuncion\\_14-10-15\\_14-10-2015\\_12-28-45.pdf](http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1460015800001_02%20Diagnostico_PDyOT_Asuncion_14-10-15_14-10-2015_12-28-45.pdf)
- Solarte, C. U. (01 de 06 de 2010). *La cocina ecuatoriana*, . Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>
- Solórzano, E. A. (21 de 12 de 2016). *Cocina Tradicional Ecuatoriana*. Obtenido de Platos típicos de la Amazonía: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>
- Sucúa, A. d. (12 de 09 de 2021). Obtenido de <https://sucua.gob.ec/sucua/territorio-y-poblacion/>
- Tezanos, A. d. (07 de 07 de 2021). *Una etnografía de la etnografía*. Obtenido de Metodológicas para la enseñanza del enfoque cualitativo: [http://dharmachile.org/wp-content/uploads/2020/06/Una\\_etnografia\\_de\\_la\\_etnografia.\\_Aproxim.pdf](http://dharmachile.org/wp-content/uploads/2020/06/Una_etnografia_de_la_etnografia._Aproxim.pdf)
- Unesco, S. (28 de 10 de 2021). *Patrimonio cultural* . Obtenido de <https://es.unesco.org/fieldoffice/santiago/cultura/patrimonio>
- Unigarro, C. (18 de 11 de 2018). *Sistemas alimentarios y patrimonio alimentario. Transculturaciones en el caso ecuator*. Obtenido de <file:///C:/Users/Pc1/Downloads/38-Texto%20del%20art%C3%ADculo-49-1-10-20170621.pdf>
- Valera, G. (27 de 01 de 2021). *Arútam. Dios de los dioses*. Obtenido de <https://pueblosoriginarios.com/sur/amazonia/shuar/arutam.html>
- Vicente, A. (15 de 11 de 2021). *Qué es Leyenda*. Obtenido de <https://www.significados.com/leyenda/>



- Zapata, K. N. (02 de 08 de 2015). *CONSUMO DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS*. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/10500/Disertacion%20de%20Consumo%20de%20Alimentos%20autoctonos.pdf?seq>
- Zuna, C. (12 de 01 de 2012). *Población Muestra*. Obtenido de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Zurita, R. (27 de 01 de 2020). Obtenido de Gastronomía de vanguardia: [file:///C:/Users/DELL/Desktop/7\)Gastronom%C3%ADa%20de%20Vanguardia%20II%20%20-%20ESFERIFICACIONES%20Y%20%20ULTRA%20CONGELACI%C3%93N.pdf](file:///C:/Users/DELL/Desktop/7)Gastronom%C3%ADa%20de%20Vanguardia%20II%20%20-%20ESFERIFICACIONES%20Y%20%20ULTRA%20CONGELACI%C3%93N.pdf)
- Zurita, R. (27 de 01 de 2020). Obtenido de [file:///C:/Users/DELL/Desktop/5\)Gastronom%C3%ADa%20de%20Vanguardia%20II%20%20-%20ESPUMAS.pdf](file:///C:/Users/DELL/Desktop/5)Gastronom%C3%ADa%20de%20Vanguardia%20II%20%20-%20ESPUMAS.pdf)
- Zurita, R. (27 de 01 de 2020). *Gastronomía de vanguardia*. Obtenido de [file:///C:/Users/DELL/Desktop/3\)%20Gastronom%C3%ADa%20de%20Vanguardia%20II%20-ADITIVOS.pdf](file:///C:/Users/DELL/Desktop/3)%20Gastronom%C3%ADa%20de%20Vanguardia%20II%20-ADITIVOS.pdf)

## **ANEXOS**

### **ANEXO A: ENCUESTA**

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

El propósito del presente formulario es obtener información acerca de la realidad gastronómica de la Parroquia Asunción, en el año 2021.

Los datos proporcionados por el informante son estrictamente confidenciales y serán utilizados únicamente con fines estadísticos, de acuerdo al artículo 21 de la ley de estadística.

Marque con una x la respuestas o respuestas que usted crea correctas

1. ¿Conoce usted alguno de platos tradicionales de la Parroquia Asunción?

- Ayampaco de bagre
- Caldo de Armadillo
- Caldo de guatusa
- Guatusa asada
- Caldo de bagre
- Ayampaco de caracha
- Pincho de mayones
- Ayampaco de viseras
- Caldo de gallina criolla
- Caldo de mono
- Ayampaco de rana
- Ayampoco de tilapia
- Ayampaco de hojas silvestres
- Caldo de saino
- Ayampaco de hongos
- Carne ahumada
- Caldo de venado
- Ancas de rana asadas
- Caldo de tortuga
- Sopa de papachina

2. ¿Señale los métodos de conservación que se utilizan para cocinar platos típicos de la Parroquia Asunción?

- Salado
- Ahumado

Deshidratar

Hervido

3. ¿Cuáles de estos productos son los más consumido de la etnia Shuar en la parroquia Asunción?

Cacao blanco

Yuca

Plátano

Pelma

Papachina

Maparinga

Palmito

Mayones/ chontacurros

Orito

Tuyó

Camote

Morete

Chonta

Zapallo

Naranjilla

Papaya

Papa jibara

Col de monte

Arazá

Guayaba

4. ¿Cuáles son las festividades que se realizan en la parroquia Asunción?

Fiesta de la casería

Fiesta de la chonta

Fiesta del chaman

Fiesta de la pesca

5. ¿Indique cuáles son las creencias que se mantienen en la Etnia Shuar?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Qué leyendas conoce usted que permanezca en la etnia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

7. ¿Qué mitos conoce usted e la etnia?

---

---

8. ¿Cree usted que se mantengan la utilización de los utensilios para realizar las preparaciones gastronómicas?

Sí

No

9. ¿Los productos endémicos se consumen más que los extranjeros?

Sí

No

10. Enumere 3 productos oriundos de la Parroquia.

---

---

---

#### **ANEXO B: ENTREVISTA**

Buenos días presidente de la Parroquia Asunción, reciba un grato saludo de Katherin Procel en calidad de estudiante de la escuela Superior Politécnica del Chimborazo de la carrera de gastronomía. de octavo nivel.

1. ¿Cuáles son las costumbres gastronómicas de la etnia shuar?

Costumbres gastronómicas	Descripción

2. ¿Cuáles son los platos que se realizan en las festividades de la parroquia asunción?

Platos	Procedimiento

3. ¿Cuáles son las técnicas gastronómicas que se mantienen en la etnia Shuar?

Técnicas gastronómicas	Aplicación

4. Cuáles son los métodos que se utilizan en la gastronomía de la Etnia shuar de Asunción.

Métodos	Aplicación

5. ¿Cuáles son los productos que tienen mayor consumo en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

6. ¿Cuáles son los vegetales que se consumen en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

7. ¿Cuáles son los tubérculos que se consumen en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

8. ¿Cuáles son los géneros cárnicos que se consumen en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

9. ¿Cuáles son los condimentos que se utilizan en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

10. ¿Cuáles son las hierbas aromatizantes que se consumen en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

11. ¿Cuáles son las frutas y frutos que se consumen en la etnia shuar?

Nombres	Aplicación

12. ¿Cuáles son los utensilios que se consumen en la etnia shuar?

Nombres	Descripción

13. ¿Cuáles son las festividades que se realizan en la Parroquia Asunción?

Festividad	

14. ¿Cuáles son las creencias de la etnia shuar?

Creencia	Descripción

15. ¿Cuáles son las leyendas que existen en la parroquia asunción?

Leyendas	Descripción

16. ¿Cuáles son los mitos que existen en la etnia shuar?

Mitos	Descripción

## ANEXO C : ACTA DE COMPROMISO

### GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO PARROQUIA ASUNCIÓN

#### ACTA DE COMPROMISO

En la ciudad de Sucúa parroquia Asunción a los 28 días del mes de septiembre del 2021 el Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Asunción, representado por el Tlgo. Braulio Juwa, en calidad de presidente y por otra parte la señorita Katherin Procel, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Publica de la carrera de Gastronomía, se permiten suscribir el siguiente documento:

- Como parte del trabajo investigativo de titulación la mencionada estudiante ha elaborado la obra "REVISTA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DE LA PARROQUIA ASUNCIÓN CANTÓN SUCÚA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO PARA DINAMIZAR LA GASTRONOMÍA", para lo cual acude a la entidad Parroquial.
- La junta Parroquial representado por el Tlgo. Braulio Juwa, se compromete a brindar su apoyo en la publicación, difusión y promoción de la obra: "REVISTA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DE LA PARROQUIA ASUNCIÓN, CANTÓN SUCÚA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO, PARA DINAMIZAR LA GASTRONOMÍA", ya que es un esfuerzo en beneficio del turismo de nuestro cantón y provincia.

En legal y debida forma las partes acuerdan suscribir el presente documento.

  
Tlgo: Braulio Juwa  
**PRESIDENTE DEL  
G.A.D.P. ASUNCIÓN**

  
Srta: Katherin Procel  
**ESTUDIANTE ESPOCH**

Correo: gadasuncion2019@gmail.com

## ANEXO D: DOCUMENTO DE PERMISO

**ASUNCIÓN**

Asunción, 20 de septiembre de 2021  
Oficio N° 001

Tlgo.  
Braulio Juwa  
**PRESIDENTE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DE LA  
PARROQUIA ASUNCIÓN**  
Presente. -

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo por parte de Katherin Elizabeth Procel González, nacida en el cantón, estudiante de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), de la carrera de Gastronomía, a la vez que le deseo éxitos en las funciones que muy acertadamente realiza en beneficio de las comunidades.

Con motivo de la culminación de mis estudios me he permitido realizar mi trabajo investigativo con relación a la gastronomía típica e innovadora con productos endémicos de de la Parroquia Asunción, este trabajo lo he realizado con la autorización del centro de estudios al cual me pertenezco, para esto también solicito su apoyo ya que considero que es un esfuerzo que va a beneficiar al turismo gastronómico y a los emprendedores que día a día luchan por hacer de la parroquia un destino gastronómico evidente.

En tal razón señor presidente autorice la publicación en la página web del GADPA, el trabajo investigativo: "REVISTA GASTRONÓMICA CON PRODUCTOS ENDÉMICOS DE LA PARROQUIA ASUNCIÓN, CANTÓN SUCÚA, PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO PARA DINAMIZAR LA GASTRONOMÍA", y si fuera posible la impresión de 100 ejemplares que será entregados como parte de la promoción de la guía en referencia, además se me extienda un acta de compromiso, documentos que solicita la Universidad para continuar con los tramites de incorporación.

Seguro de contar con su apoyo y conocedora de su alto espíritu de colaboración desde ya quedo eternamente agradecida por la atención prestada, me suscribo de usted no sin antes manifestar sentimientos de alta consideración y estima

Atentamente,

Katherin Elizabeth Procel González  
ESTUDIANTE – SOLICITANTE  
CC: 1600836876  
C: 0983700076

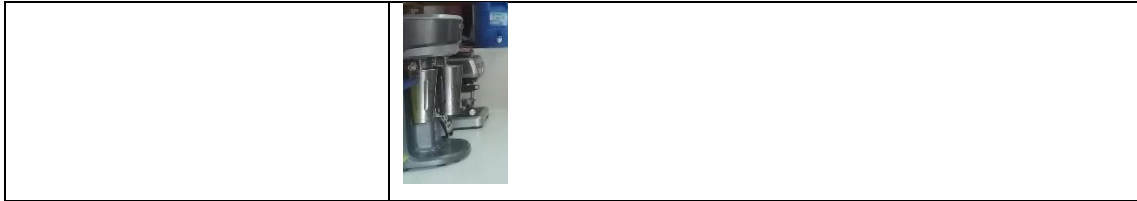
**GOBIERNO AUTÓNOMO  
DESCENTRALIZADO  
PARROQUIAL ASUNCIÓN**  
FECHA: 20/09/21  
HORA: 11:09  
POR: [Firma]



**ANEXO E: TABLA DE REGISTRO FOTOGRÁFICO**

**Tabla 3-44.** Registro de actividades mediante fotografías

ACTIVIDAD	FOTOGRAFÍAS
<p>Imágenes de la Preparación de los platos</p>	
<p>Equipos utilizados</p>	



Visita al presidente  
Parroquial



*Figura 1 Procel, K 2021*



*Figura 2 Procel, k*



*Figura 3 Procel, k 2021*



*Figura 4 Procel, K 2021*

Visita a las comunas de la parroquia Asunción.



*Figura 5 Procel. k 2021*



*Figura 7 Procel, K 2021*



*Figura 6 Procel. k 2021*



*Figura 8 Procel, K 2021*



*Figura 9 Procel, K 2021*



*Figura 10 Procel. K 2021*



*Figura 11 Procel, K 2021*

Aplicación de encuestas



*Figura 12 Procel, K 2021*



*Figura 13 Procel, K 2021*



*Figura 14 Procel, K 2021*



*Figura 15 Procel, K 2021*



*Figura 16 Procel, K 2021*



*Figura 17 Procel, K 2021*



*Figura 18 Procel, K 2021*

Aplicación de entrevistas



*Figura 19 Procel, k 2021*



*Figura 20 Procel, K 2021*



*Figura 21 Procel, K 2021*





*Figura 22 Procel. K 2021*



*Figura 23 Procel. K 2021*



*Figura 24 Procel, K 2021*

Realización de las recetas con los productos oriundos de la zona



*Figura 25 Procel, K 2021*



*Figura 26 Procel, K 2021*

**Fuente 35** Fotografías de las actividades en la Parroquia Asunción

**Elaborado por:** 4 Procel Katherin; 2021



epoch

Dirección de Bibliotecas y  
Recursos del Aprendizaje

UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS Y ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO Y  
DOCUMENTAL

REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 07 / 04/ 2022

<b>INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)</b>
<b>Nombres – Apellidos:</b> Katherin Elizabeth Procel González
<b>INFORMACIÓN INSTITUCIONAL</b>
<b>Facultad:</b> Salud Pública
<b>Carrera:</b> Gastronomía
<b>Título a optar:</b> Licenciada en Gastronomía
<b>f. Analista de Biblioteca responsable:</b> Rafael Inty Saltos Hidalgo

0611-DBRA-UTP-2022