



UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y RECURSOS
NATURALES

CARRERA DE LICENCIATURA EN ECOTURISMO

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**“USO DE PRODUCTOS ANDINOS EN LA GASTRONOMÍA
TÍPICA DE LA PARROQUIA ZUMBAHUA DEL CANTÓN
PUJILÍ.”**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de
Licenciatura en Ecoturismo

AUTORA:

Paredes Macas María José

TUTORA:

Ing. Lourdes Janeth Suntasig

LA MANÁ-ECUADOR
FEBRERO-2024

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, María José Paredes, declaro ser autora del presente proyecto de investigación “USO DE PRODUCTOS ANDINOS EN LA GASTRONOMÍA TÍPICA DE LA PARROQUIA ZUMBAHUA DEL CANTÓN PUJILÍ.” Siendo la Ing. Lourdes Janeth Suntasig Tuasa. tutora del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.



María José Paredes Macas

C.I. 0504059122

AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título:

“USO DE PRODUCTOS ANDINOS EN LA GASTRONOMÍA TÍPICA DE LA PARROQUIA ZUMBAHUA DEL CANTÓN PUJILÍ” de María José Paredes Macas de la carrera de licenciatura en Ecoturismo, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación

La Maná, Julio del 2023



Ing. Lourdes Janeth Suntasig Tuasa

TUTORA

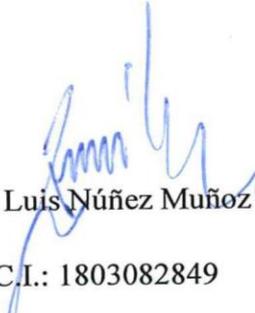
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales; por cuanto, el postulante Paredes Macas María José con el título de proyecto de investigación USO DE PRODUCTOS ANDINOS EN LA GASTRONOMIA TÍPICA DE LA PARROQUIA ZUMBAHUA CANTÓN PUJILI ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Para constancia firman:

La Maná, febrero 2024


MSc. José Luis Núñez Muñoz

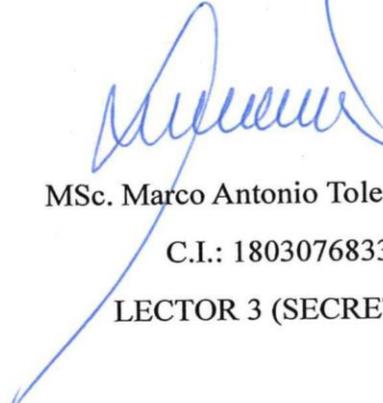
C.I.: 1803082849

LECTOR 1 (PRESIDENTE)


MSc. Nancy Carolina Montenegro Holguín

C.I.: 1206075374

LECTOR 2 (MIEMBRO)


MSc. Marco Antonio Toledo Villacis

C.I.: 1803076833

LECTOR 3 (SECRETARIO)

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por brindarme la sabiduría, la fortaleza y por haberme guiado siempre por el buen camino, por brindarme la oportunidad de culminar mi carrera universitaria.

A mi madre por ser el pilar fundamental en mi vida y mi grande motivadora para al alcanzar mis metas, a mi padre que desde el cielo me está guiando, protegiendo y sé que él está orgulloso de mi.

Finalmente agradezco infinitamente a la Ing. Lourdes Janneth Suntasig Tuasa por su asesoría profesional, por haberme guiado en el desarrollo de mi proyecto y a una de las mejores personas que he conocido Javier, quien me acompañó en esta travesía, motivándome a alcanzar mi meta

María José

DEDICATORIA

El trabajo de investigación le dedico a toda mi familia y amigas Michaelle Johanna Álvarez, Izamar Dayanara Lopez que siempre me brindaron su apoyo incondicional en todo momento que lo necesite, pero principalmente a mi querida madre que fue un pilar fundamental en toda mi carrera universitaria y por siempre brindarme un amor puro y sincero, por último, a mis hermanas agradecerles por siempre motivarme hacer cada día mejor y por siempre estar en mis momentos más difíciles de mi vida.

María José

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN LA MANÁ

TITULO: “USO DE PRODUCTOS ANDINOS EN LA GASTRONOMÍA TÍPICA DE LA PARROQUIA ZUMBAHUA DEL CANTÓN PUJILÍ.”

Autora:
María José Paredes Macas

RESUMEN

El presente trabajo investigativo titulado, “Uso De Productos andinos en la gastronomía típica de la parroquia Zumbahua del Cantón Pujilí” tuvo como finalidad determinar el uso de los principales productos andinos de la parroquia Zumbahua, en la preparación de los platos típicos y comidas de la zona, permitiendo conocer si aún se utilizan de manera considerable los productos o si las tendencias de uso y consumo se ha visto influenciadas por factores externos. Para ello se llevó cabo un diagnóstico situacional en la parroquia Zumbahua para recabar información necesaria que permitió el registro de los productos andinos y el uso que los mismos tienen en la gastronomía, para esta recolección de datos, se utilizó la encuesta aplicada a la muestra de 374 habitantes de la zona y la entrevista a 9 establecimientos de comida típica según el catastro turístico del 2023, adicional se visitó las comunidades donde se expenden los platos típicos, sus ingredientes y preparación con lo cual se contribuyó a la elaboración. Entre los principales resultados se tuvo que el principal producto andino utilizado es la papa, con el 20%, así mismo las habas tiernas con un 18% y el choclo con un 17%, por su parte un 88% de habitantes considera que aún se utilizan los productos andinos en la preparación de los platos típicos, entre estos el que más se consume es el cuy con papas con un 30% y el yahuarlocro con un 11%, se destaca que la mitad de la población, el 50% considera muy importante la gastronomía típica dentro de parroquia, si bien un 30% de encuestados afirma que se van perdiendo los valores tradicionales en cuanto a la gastronomía, la misma es de suma importancia para la promoción turística gastronómica del sector, por lo cual se propuso la elaboración de un recetario de comidas típicas en donde se incluyen los productos andinos.

Palabras clave. Recetario gastronómico, Platos típicos. Productos andinos. Comunidades.

TECHNICAL UNIVERSITY OF COTOPAXI
EXTENSION LA MANA

**TITLE: "USE OF ANDEAN PRODUCTS IN THE TYPICAL GASTRONOMY OF
THE ZUMBAHUA PARISH OF THE PUJILÍ CANTON."**

Author:
María José Paredes Macas

ABSTRACT

The purpose of this research entitled "Use of Andean Products in the typical gastronomy of the Zumbahua parish, Pujilí Canton" was to determine the use of the main Andean products of the Zumbahua parish in the preparation of typical dishes and meals of the area, so allowing to know if the products are still used in a considerable way, or if the trends of use and consumption have been influenced by external factors. For this purpose, a situational diagnosis was carried out in the Zumbahua parish to collect the necessary information that allowed the registration of Andean products and their use in gastronomy. For this data collection, a survey was applied to 374 inhabitants of the area and interviews were conducted to 9 typical food establishments according to the tourism cadastre of 2023. In addition, it was necessary to visit the communities where typical dishes are sold in order to know their ingredients and preparation which contributed to the elaboration. Among the main results, it was established that the main used Andean product is the potato with 20%, as well as broad beans with 18%, and corn with 17%. The 88% of the inhabitants consider that Andean products are still used in the preparation of typical dishes, the most consumed is the guinea pig with potatoes with 30% and yahuarlocro with 11%. It should be noted that half of the population (50%) considers that typical cuisine is very important in the parish. On the other hand, 30% of surveyed citizens said that traditional values are being lost in terms of gastronomy which is of relevant importance for the promotion of gastronomic tourism in the sector. Therefore, it was proposed to prepare a cookbook of typical foods including Andean products.

Keywords: cookbook, typical dishes, Andean products, communities.

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	ii
AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
1. INFORMACIÓN GENERAL	1
2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....	2
4. BENEFICIARIOS	4
4.1 Beneficiarios directos	4
4.2 Beneficiarios indirectos	4
5. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	5
5.1 Formulación del problema.....	6
6. OBJETIVOS.....	7
6.1 OBJETIVO GENERAL.....	7
6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS.....	8
8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA.....	9
8.1 Antecedentes Investigativos	9
8.2 Fundamentación teórica 8.2.1 Gastronomía	11
8.2.2 Gastronomía del Ecuador.....	11
8.2.3 Gastronomía de la parroquia Zumbahua.....	12
8.2.4 Productos Andinos	13
8.2.4.1 La Papa	13
8.2.4.3 La Chicama	15
8.4.1.6 Maíz	17

8.2.4.7 Amaranto o Kiwicha	17
8.2.4.8 Melloco	18
8.2.4.9 Oca	19
8.2.4.10 Zanahoria	19
8.2.5 Manejo de productos andinos	21
8.2.6 Platos Típicos.....	21
8.2.7 Turismo Gastronómico	22
8.2.8 Recetario	23
9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS	23
10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL	24
10.1 Enfoque y diseño de investigación	24
10.2 Tipos de Investigación	24
10.3 Métodos de investigación	26
10.4 Técnicas e instrumentos de investigación.....	26
10.5 Instrumentos.....	27
10.6 Población y Muestra	27
11. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS	30
11.1 Análisis de la entrevista aplicada a los miembros de las comunidades de la parroquia Zumbahua (Objetivo 1).....	30
11.1.1 Productos Andinos de la parroquia Zumbahua.....	30
11.1.2 Productos andinos utilizados en la preparación de alimentos en las comunidades de Zumbahua	30
11.1.3 Ingredientes relacionados con los productos andinos utilizados en la cocina de los hogares	31
11.1.4 Gastronomía Típica.....	31
11.2 Inventario de productos andinos de la comunidad de Zumbahua (Objetivo 1).....	35
11.3 Tabulación de datos de la encuesta aplicada a la población de la parroquia Zumbahua. (Objetivo 2).....	37
11.4 Discusión de los resultados.....	43
11.5 PROPUESTA.....	45
11.5.1 Introducción	45
11.5.2 Justificación	45
11.5.3 Objetivo	46

11.5. Recetario gastronómico	47
12. IMPACTOS TECNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS.....	61
12.1 Impacto social	61
12.2 Impacto Técnico	61
12.3 Impacto Económico	61
12.4 Impacto Ambiental	61
13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	62
14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
14.2 Recomendaciones	64
15. BIBLIOGRAFÍA	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Beneficiarios del Proyecto.....	4
Tabla 2 Composición química de la Mashua	15
Tabla 3 Valor nutricional en proteínas	18
Tabla 4 Valor Nutricional de la Oca.....	19
Tabla 5 Composición de la zanahoria.....	20
Tabla 6 Catastro turístico nacional 2023	29
Tabla 7 Inventario de productos andinos.....	35

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Comparación de los nutrientes de la Quinoa.....	17
Figura 2 Género	37
Figura 2 Género	37
Figura 3 Edad	37
Figura 4 Alimentos preferidos.....	38
Figura 5 Gastronomía típica de preferencia	39
Figura 6 Su familia conoce de la gastronomía típica.....	39
Figura 7 Cuán importante es la Gastronomía en Zumbahua	40
Figura 8 Productos andinos para la preparación de platos en la zona	41
Figura 9. Importancia de los productos andinos dentro de la gastronomía de la parroquia ...	41
Figura 10 Utilizan productos andino en poca medidas para la preparacion del plato tipico ..	42
Figura 11 Cuy con papas	47
Figura 12 Cariucho	48
Figura 13 caldo de mondongo	49
Figura 14 Yaguarlocro.....	50
Figura 15 Chicha de oca	51
Figura 16 Locro de oca.....	52
Figura 17 Seco de borrego.....	53
Figura 18 Chicha de avena	54
Figura 19 Locro de papa.....	55
Figura 20 Morocho con empanadas.....	56
Figura 21 Mote con hornado	57
Figura 22 Borrego Asado	58
Figura 23 Seco de llama	59
Figura 24 Sopa de llama	60

1. INFORMACIÓN GENERAL

Título del Proyecto:	Uso De Productos andinos en la gastronomía típica de la parroquia Zumbahua del Cantón Pujilí
Fecha de inicio:	Octubre 2023
Fecha de finalización:	Marzo 2024
Lugar de ejecución:	Parroquia Zumbahua, provincia de Cotopaxi
Unidad Académica que auspicia:	Facultad De Ciencias Agropecuarias Y Recursos Naturales
Carrera que auspicia:	Licenciatura en Turismo
Proyecto de investigación vinculado:	
Equipo de Trabajo:	Anexo (Hoja de vida)
Área de Conocimiento:	Servicios
Línea de investigación:	Cultura, patrimonio y saberes ancestrales
Sub líneas de investigación de la Carrera:	Turismo Comunitario

2. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

El presente trabajo investigativo titulado, “Uso De Productos andinos en la gastronomía típica de la parroquia Zumbahua del Cantón Pujilí” tuvo como finalidad determinar el uso de los principales productos andinos de la parroquia Zumbahua, en la preparación de los platos típicos y comidas de la zona, permitiendo conocer si aún se utilizan de manera considerable los productos o si las tendencias de uso y consumo se ha visto influenciadas por factores externos. Para ello se llevó cabo un diagnóstico situacional en la parroquia Zumbahua para recabar información necesaria que permitió el registro de los productos andinos y el uso que los mismos tienen en la gastronomía, para esta recolección de datos, se utilizó la encuesta aplicada a la muestra de 374 habitantes de la zona y la entrevista a los 13 miembros de las comunidades, adicional se visitó las comunidades donde se expenden los platos típicos, sus ingredientes y preparación con lo cual se contribuyó a la elaboración. Entre los principales resultados se tuvo que el principal producto andino utilizado es la papa, con el 20%, así mismo las habas tiernas con un 18% y el choclo con un 17%, por su parte un 88% de habitantes considera que aún se utilizan los productos andinos en la preparación de los platos típicos, entre estos el que más se consume es el cuy con papas con un 30% y el yahuarlocro con un 11%, se destaca que la mitad de la población, el 50% considera muy importante la gastronomía típica dentro de parroquia, si bien un 30% de encuestados afirma que se van perdiendo los valores tradicionales en cuanto a la gastronomía, la misma es de suma importancia para la promoción turística gastronómica del sector, por lo cual se propuso la elaboración de un recetario de comidas típicas en donde se incluyen los productos andinos.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Esta investigación busca documentar y difundir el uso de productos andinos en la cocina tradicional de esta localidad, contribuyendo así a la evaluación de su cultura y tradiciones. La investigación se justifica en términos de la importancia de los productos andinos en la alimentación y la seguridad alimentaria de la comunidad. Estos productos suelen ser ricos en nutrientes y adaptados a las condiciones climáticas de la región, lo que los convierte en una fuente de alimentos saludables y sostenibles. El estudio permitirá identificar los productos andinos más utilizados en la gastronomía local y analizar su contribución dentro del turismo de la parroquia.

Es un tema novedoso, porque el uso de productos andinos en la gastronomía típica de Zumbahua puede ser un factor de atracción turística y un potencial para el desarrollo local. Por esta razón es importante realizar una investigación sobre los orígenes gastronómicos ancestrales de la parroquia, para de esta manera difundir a las nuevas generaciones mediante la conservación, revitalización de la cultura gastronómica, a través de la promoción, participación e integración de la comunidad.

La investigación tiene por finalidad conocer el uso de los productos andinos en la elaboración de los platos típicos de la parroquia, para el rescate de la cultura e identidad cultural. El presente trabajo investigativo generó un alto interés sobre este tema, pues se considera de vital importancia obtener información sobre los orígenes gastronómicos ancestrales de la parroquia Zumbahua y de sus 13 comunidades.

Aquí la gastronomía juega un punto crucial ya que es imprescindible proporcionar medidas para potenciar las condiciones económicas, culturales y turísticas, en muchas ocasiones el turismo, se convierte en una práctica de exploración de las costumbres gastronómicas de algunas culturas, ya que no solo determina en muchas ocasiones, la manera de alimentarse de una sociedad sino que durante la preparación de ciertos platos, también se puede conocer la manera de desenvolverse y de relacionarse entre las personas de aquella cultura, a su vez se busca fomentar conciencia en los moradores de la Parroquia y turistas que visiten el lugar, en temas como la importancia de lo cultural donde rescatar la cultura gastronómica, consumir los productos de la zona y promover esta alternativa para hacer turismo gastronómico tiene futuro en nuestro país (Acaro y Espín, 2019)

La factibilidad técnica, económica y tecnológica de la investigación radica en que se cuenta con los recursos humanos, tecnológicos, bibliográficos así como el apoyo de los líderes de las comunidades pertenecientes a la parroquia Zumbahua, los cuales van a proporcionar la información primaria que servirá para la elaboración de los resultados.

4. BENEFICIARIOS

4.1 Beneficiarios directos

Los beneficiarios directos están conformados por la parroquia Zumbahua que participan del estudio mediante el aporte de la información relevante para la estructuración de la investigación, debido a que recupera su identidad cultural preservando los principales productos andinos que consumían sus antepasados y volver a utilizarlos dentro de las comidas típicas de la zona con la finalidad de seguir conservando su tradición gastronómica.

4.2 Beneficiarios indirectos

Dentro de los beneficiarios indirectos, como se observa en la Tabla 1, son los emprendedores del sector turístico, prestadores de servicio en alimentación, hoteles y hostales que prestan servicios de alimentación, los guías de turismo existentes en la parroquia, que se dirigen con los turistas a las comunidades donde venden productos autóctonos de la zona y desde la academia, la Universidad Técnica de Cotopaxi pues se genera una investigación que a futuro puede servir de punto de partida para nuevos estudios.

Tabla 1

Beneficiarios del Proyecto

Beneficiarios	
Directos	Indirectos
Comunidades de la parroquia Zumbahua	Emprendedores del sector turístico Prestadores de servicio de alimentación (9) Turistas que acuden al sitio Universidad Técnica de Cotopaxi (1)

Nota: Se describe los principales beneficiarios del proyecto

5. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Ecuador es un país multicultural y multiétnico conocido tanto a nivel nacional como internacional por su diversa gastronomía. La utilización de ingredientes autóctonos en cada receta, junto con las técnicas culinarias y utensilios tradicionales brindan a los comensales una experiencia única que refleja la rica historia culinaria que se encuentra en cada rincón de este hermoso territorio nacional (Ministerio de Turismo, 2020). Sin embargo, en las últimas décadas, se ha observado un cambio gradual debido a la influencia de productos elaborados y técnicas modernas extranjeras, lo que ha llevado a una pérdida de las costumbres y métodos tradicionales utilizados en la preparación de los platos ancestrales ecuatorianos, dando como resultado la pérdida de sabores auténticos y un menor interés en la gastronomía ancestral (Acaro y Espín, 2019).

La provincia de Cotopaxi es reconocida a nivel local y nacional por su rica gastronomía ancestral, su historia y sus tradiciones arraigadas (Díaz, 2020). Sin embargo, se ha observado el reemplazo de los productos propios de la zona por aquellos que no son autóctonos, esto debido a que existe una creencia generalizada de que los productos extranjeros o de otras provincias son mejores, como resultado, se ha producido una introducción e influencia de técnicas y el uso de otros productos que han reemplazado los procesos tradicionales y los productos autóctonos en las preparaciones de los platos típicos de la provincia (Bonifaz y Chiluisa, 2020).

La gastronomía en la Parroquia de Zumbahua, que comprende 13 comunidades y 15 sectores (GAD Municipal de Zumbahua, 2023); destaca por su amplia variedad de platos tradicionales. Esta cocina es una combinación de las tradiciones de los antiguos habitantes. Sin embargo, uno de los problemas que se ha identificado en esta área es la inexistencia de registros sobre el uso de productos autóctonos como cebada, mellocos, mashua, ocas, entre otros, en la preparación de los platos típicos de la parroquia de Zumbahua (Armas y Pilalumbo, 2021).

La problemática que se observa con frecuencia en la parroquia está relacionada con la disminución en el uso de productos andinos en la gastronomía tradicional. Esto se debe principalmente al cambio en los hábitos alimenticios, cambios en la dieta influenciada por otras culturas, principalmente europeas, donde se emplean más productos procesados y comidas rápidas. Esto a su vez ha llevado a la pérdida de las tradiciones culinarias andinas. Además, se ha observado un alto consumo de carbohidratos semielaborados, lo que ha provocado una

disminución en la demanda de los productos andinos por parte de la comunidad, por estas razones, las nuevas generaciones están abandonando las prácticas culinarias ancestrales debido a la migración de los habitantes de la parroquia y la influencia de otras culturas.

5.1 Formulación del problema

¿De qué manera el uso de los Productos andinos contribuirá a la gastronomía típica de la parroquia Zumbahua del Cantón Pujilí?

6. OBJETIVOS

6.1 OBJETIVO GENERAL

- Determinar la contribución del uso de productos andinos en la gastronomía típica de la parroquia Zumbahua del cantón Pujilí.”

6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los principales productos andinos mediante el levantamiento de información en cada una de las comunidades de las parroquias para el conocimiento de los usos y beneficios dentro de la gastronomía de la parroquia
- Conocer los ingredientes que se utilizan en la preparación de los platos típicos tradicionales en cada una de las comunidades estudiadas.
- Elaborar un recetario con los platos típicos de la zona, para que la comunidad conozca su preparación y la importancia del uso de productos andinos característicos de la parroquia Zumbahua del cantón Pujilí.

7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Objetivo	Actividades	Resultado de la actividad	Descripción de la actividad (Técnicas e instrumentos)
Investigar los principales productos andinos mediante el levantamiento de información en cada una de las comunidades con el fin de conocer los usos y beneficios dentro de la gastronomía de la parroquia.	<p>Visita de campo a la zona de estudio</p> <p>Recolección de información sobre el uso de productos andinos mediante el uso de técnicas como la entrevista a los dirigentes de las comunidades</p>	<p>Observación participativa en las comunidades</p> <p>Entrevista a los líderes de las comunidades</p>	<p>Cuestionario de Entrevista</p> <p>Entrevista</p> <p>Inventario de los productos andinos utilizados</p>
Conocer los ingredientes que se utilizan en la preparación de los platos típicos tradicionales en cada una de las comunidades estudiadas.	Recolección de información sobre los principales platos típicos de la parroquia Zumbahua	Aplicación de encuestas a la población de la parroquia Zumbahua.	<p>Encuesta</p> <p>Cuestionario de encuesta</p>
Elaborar un recetario con los platos típicos de la zona, para que la comunidad conozca su preparación y la importancia del uso de productos andinos característicos de la parroquia Zumbahua del cantón Pujilí.	Búsqueda de información sobre los principales productos andinos que se utilizan en los platos típicos para elaborar el recetario	Recetario de comidas típicas con el uso de productos andinos.	Recetario

8. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA TÉCNICA

8.1 Antecedentes Investigativos

En una investigación realizada por Pulloquina, (2018), sobre un “Estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac del cantón Pujilí, 2018”, la misma que tuvo como objetivo realizar el estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac parroquia Zumbahua cantón Pujilí, para lo cual se utilizó un tipo de investigación aplicada y bibliográfica recurriendo a métodos teóricos y empíricos para la obtención de información mediante encuestas realizadas a 41 personas y 26 entrevistas ejecutadas a los pobladores de la comunidad Talatac obteniendo información confiable que permitió el desarrollo del presente trabajo investigativo. Según los resultados obtenidos las costumbres y tradiciones que mantiene la comunidad son: cobijar las casas con paja, cumpleaños, pascuas de cuasimodo, Corpus Cristi, trabajos o mingas, bautizos, matrimonios pedidos de mano.

Se recopiló los diferentes platos tradicionales de la comunidad Talatac del listado de 11 preparaciones las más consumidas por los pobladores son: cariucho, caldo de mondongo, yahuarlocro, chicha de oca, champús. También se enlistan otras preparaciones como: sopa de llama, seco de llama, locro de oca, seco de borrego, papas con cuy y chicha de avena que son consumidas en menor proporción debido a la dificultad de conseguir productos necesarios para estos platillos. Para la estandarización de recetas se identificó ingredientes, elaboración, tiempo de cocción, y se investigó los diferentes métodos culinarios, así como también porciones individuales de cada alimento con el fin de dar a conocer el valor nutricional de los mismos.

En conclusión, la gastronomía de la comunidad Talatac cuenta con varios platos tradicionales los cuales son elaborados con diferentes tipos de cocción resaltando los sabores de cada alimento y manteniendo los requerimientos nutricionales de la dieta.

Por otro lado, Carrasco (2019) en su investigación llevada a cabo en la Universidad Técnica de Ambato, que se centra en el tema del "Valor turístico cultural de la gastronomía típica de la Parroquia Atocha-Ficoa y su contribución a la identidad gastronómica del Cantón Ambato". El objetivo principal de esta investigación fue contribuir a la gastronomía típica que identifica a los habitantes de Ambato, no solo en términos de venta de productos, sino también en cuanto a las técnicas culinarias que incorporan tradiciones ancestrales. Esto se considera como una forma de riqueza cultural que influye en la experiencia de visitar el cantón.

El proyecto se lleva a cabo en la Parroquia Atocha-Ficoa, ubicada en el Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua. Esta área se considera estratégica debido a la amplia oferta de gastronomía típica y la presencia de atractivos turísticos reconocidos, lo que atrae la atención de los turistas y contribuye al desarrollo turístico y cultural. El objetivo de este proyecto es preservar la historia y difundir la identidad gastronómica a la comunidad, ya que actualmente existe una fuerte competencia con las nuevas tendencias culinarias que están ganando impulso en el mercado.

Para recopilar información, se llevaron a cabo observaciones de campo y encuestas a personas relacionadas directamente con la gastronomía típica de la parroquia. Estos métodos de investigación ayudaron a identificar las necesidades y requerimientos de la investigación en cuestión.

Por último, López (2019) realizó una investigación en la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) con la propuesta de tesis titulada "Cocina Tradicional Andina: Epistemologías Femeninas y Sistemas Bioculturales en la Sierra Ecuatoriana". Esta investigación detalla que la cocina tradicional andina es el resultado de la producción cultural llevada a cabo por mujeres. A través de su trabajo y el conocimiento transmitido de generación en generación, estas mujeres transforman el entorno natural en elementos culinarios, utilizando códigos y significados propios de las culturas de la Sierra de los Andes, las cuales comparten múltiples aspectos ecológicos, productivos, sociológicos y cognitivos.

El objetivo general de esta tesis fue identificar las contribuciones de las mujeres al conocimiento de la naturaleza y la economía andina, a través de las relaciones ecológicas y socioeconómicas propias de las regiones altoandinas, aplicadas en la cocina tradicional indígena de Cotacachi, Ecuador. La investigación se basa en técnicas etnográficas, lo que permite profundizar en el conocimiento femenino de los aspectos tecnológicos relacionados con la producción agrícola familiar, su importancia ecológica y económica, así como en la subjetividad de las relaciones sociales tanto en el ámbito doméstico cotidiano como en las celebraciones comunitarias. En todos los momentos, la cocina es el elemento transversal que guía la presentación y análisis de los resultados de la investigación sobre la producción de conocimiento femenino en la región norandina de Cotacachi en la Sierra.

Estos antecedentes contribuirán con información detallada de cada uno de los usos de productos andinos para preservar y rescatar las principales características de la gastronomía típica de la Parroquia Zumbahua del Cantón Pujilí.

8.2 Fundamentación teórica

8.2.1 Gastronomía

El inicio de la cocina se remonta al momento en que nuestros ancestros lograron dominar el fuego y comenzaron a utilizarlo para cocinar alimentos. La cocción de los alimentos desempeñó un papel fundamental en la evolución humana, ya que este proceso los hizo más digeribles, facilitando la absorción de calorías y nutrientes. Como resultado, se amplió la variedad de alimentos disponibles y se mejoró la nutrición de las personas (Sánchez, 2021).

8.2.2 Gastronomía del Ecuador

La gastronomía del Ecuador se ha enriquecido gracias a su pluriculturalidad, la diversidad de climas y la variedad de especias y productos presentes en el país. La combinación de influencias indígenas y europeas ha dado lugar a un sincretismo culinario que se destaca por su sabor y creatividad, transmitida de generación en generación de cocineros y comensales. Esta fusión tan única se conoce como Comida Criolla (Ministerio de Turismo, 2020).

La gastronomía ancestral ecuatoriana, especialmente la de la región Andina, se caracterizaba por el uso de una amplia variedad de granos y la preparación de sopas con ingredientes abundantes. Entre los alimentos comunes se encontraban los nabos, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales y la panela (Díaz, 2019).

La valorización de la gastronomía típica se basa en que cada territorio posee características físicas, ecológicas y culturales que le otorgan a los productos alimenticios descripciones particulares y propias. Estas comidas típicas son representativas de cada zona o pueblo y se consumen de manera habitual en fechas y festividades específicas. Estas celebraciones populares, muchas de ellas con raíces prehispánicas, han dejado su huella en la cultura a través de platos y preparaciones culinarias (López, 2020).

Ecuador es reconocido a nivel mundial como uno de los países con mayor biodiversidad, con una flora y fauna que se desarrolla en un entorno marcado por la diversidad regional y étnica, manteniendo una estrecha relación con la Pacha Mama, considerada como fuente de

vida. En contraste, Tapia (2020) destaca que el Ecuador y la región andina se distinguen por su agricultura artesanal y la amplia variedad de productos utilizados, como el maíz, la papa, el camote, el zambo, la zanahoria blanca, la mashua, la oca, el trigo, la linaza, el mortiño silvestre, la cebada, el ajo, la berenjena, el ají, las tunas, la granadilla, el paico, la remolacha, la alfalfa, el berro, el chocho, el camote, entre otros. Estos alimentos ancestrales son valiosos en términos nutricionales y merecen ser rescatados y valorados por las nuevas generaciones, respetando las costumbres alimentarias locales, el medio ambiente y adoptando prácticas alimentarias saludables, utilizando alimentos autóctonos para preservar la biodiversidad y la cultura alimentaria (p.78)

8.2.3 Gastronomía de la parroquia Zumbahua

Los elementos que caracterizan la cocina de Zumbahua son los almidones, las carnes y los vegetales, los cuales conforman la base de la dieta de esta parroquia. Estos alimentos son fundamentales en las prácticas y costumbres culinarias de la comunidad, y su importancia se refleja en la estructura de la cocina y en los platos que se consumen con mayor frecuencia (Ante, 2022).

La gastronomía indígena de Zumbahua se destaca por su amplia variedad de sabores y aromas, que se fusionan en una cualidad esencial: la calidad. Esta cocina es una mezcla de tradiciones ancestrales y la influencia de otras culturas a lo largo del tiempo. Los platos típicos suelen estar basados en ingredientes como la Colada de Cebada, habas y arvejas, siendo el Kariuchú y las papas con cuy asado algunos de los más conocidos. También se elaboran los platos con arroz de cebada molido en piedra, acompañados de leche y panela (Sánchez, 2019).

Los almidones desempeñan un papel de gran importancia en la dieta de Zumbahua. Son el componente principal de cada comida y conforman la base tanto de la alimentación como de la cocina. Estos alimentos son tan relevantes que el resto de ingredientes se clasifican en dos categorías: complementos, que se añaden a los platos para mejorar su sabor, color y consistencia, y confites o colaciones, que son alimentos que no forman parte de una comida propiamente dicha. En algunas ocasiones, se incorporan vegetales en cantidades significativas para convertirse en algo más que complementos, pero estas situaciones son poco frecuentes. Los almidones son los protagonistas de las comidas, mientras que los demás ingredientes desempeñan un papel secundario (Carpio, 2019).

8.2.4 Productos Andinos

Los productos andinos son aquellos cultivados y producidos en la región andina de América del Sur, que abarca países como Perú, Bolivia, Ecuador, Colombia, Chile y Argentina. Esta región se caracteriza por sus altitudes elevadas, de clima frío y montañas, lo que da lugar a una amplia variedad de productos agrícolas únicos " y nutritivos (Peralta, et al., 2023). Ecuador, considerado uno de los países más biodiversos del mundo, alberga una flora y fauna que se desarrolla en un complejo entramado de diferencias regionales y multiétnicas que han marcado la historia de los pueblos, manteniendo una estrecha relación con la Pacha Mama, fuente de vida.

Por otro lado, Tapia (2020) señala que el Ecuador y la región andina en general se caracterizan por el uso de una agricultura artesanal que producen una amplia variedad de productos, como maíz, papa, camote, el zambo, zanahoria blanca, mashua, oca, trigo, linaza, mortiño silvestre, cebada, ajo, berenjena, ají, las tunas, la granadilla, el paico, remolacha, alfalfa, berro, chocho, camote, entre otros (p.25).

Estos alimentos ancestrales poseen un alto valor nutricional y merecen ser rescatados y valorados por las nuevas generaciones, respetando las costumbres alimentarias locales y el medio ambiente, y adoptando prácticas alimentarias saludables a través del uso de alimentos autóctonos para proteger la biodiversidad y la cultura alimentaria (Peralta, et al., 2023).

Sin desconocer el origen andino de importantes cultivos como el fréjol o el tomate riñón, constituyen parte del legado de los Andes para el mundo, los cultivos que tradicionalmente se han venido identificando son los siguientes:

8.2.4.1 La Papa

La papa (*Solanum tuberosum* spp andigena) es un tubérculo originario de los Andes. Su origen se localiza en dos áreas distintas de América del Sur: Perú y Bolivia, así como el sur de Chile. Antes de la llegada de los españoles, su cultivo se extendió por todo el territorio que constituía el Tahuantinsuyo. En el siglo XVI, los españoles introdujeron la papa en Europa, donde su cultivo se propagó rápidamente, especialmente en las regiones templadas. Una de principios del siglo XVIII, la papa se introdujo en el norte de América (Acaro y Espín, 2019).

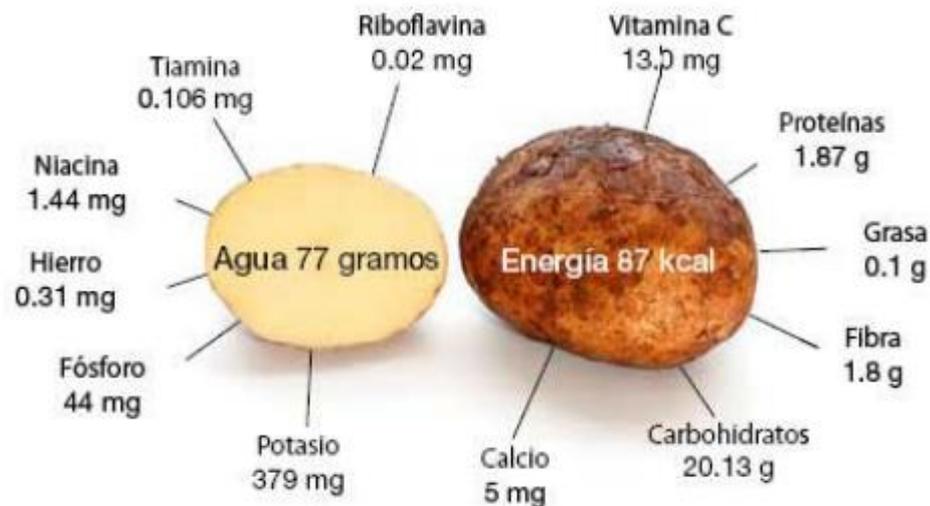


Figura 1. Componentes de la papa

Fuente: (Pintado y Solano, 2021)

La Papa, producto básico en la alimentación diaria de las familias y tiene una fuerte influencia cultural y social en las comunidades de la zona ya que generalmente está presente en todas sus comidas y eventos festivos (Pintado y Solano, 2021)

8.2.4.2 La Mashua

La mashua es un tubérculo autóctono que ha perdurado en las pequeñas parcelas de indígenas y campesinos de los Andes, formando parte de su dieta nutricional diaria y también de los alimentos consumidos en ocasiones especiales, como matrimonios y bautizos. Se dice que es "compañera de la oca", ya que estos cultivos se ayudan y protegen mutuamente de plagas debido a los principios activos que poseen, como los isotiocianatos, que actúan como repelentes y protectores (Alberti y Mayer, 2020).

Este tubérculo tiene un contenido elevado de proteínas, carbohidratos y aporta una cantidad significativa de fibra y calorías, como se muestra en la tabla 2. Además, según el conocimiento local, este producto andino tiene varios efectos medicinales, como el tratamiento de granos y afecciones de la piel, el control de secreciones e inflamaciones del tracto urinario, el alivio de infecciones y dolores uterinos, y el alivio de problemas de próstata (Alfaro, 2019).

Tabla 2*Composición química de la Mashua*

energía kcal	agua g	proteína	50	calcio mg	fósforo mg	hierro	12
g	grasa g	carbohidrato g	87.4	mg	retinol mcg	tiamina mg	29
g		fibra	1.5	riboflavina mg	niacina mg		1.0
ceniza g			0.7				12
ácido ascórbico			9.8				0.10
			0.9				0.12
			0.				0.67
			77.56				

Nota: Se aprecia los principales componentes nutricionales de la papa. Fuente: Alfaro (2019)

8.2.4.3 La Chicama

Es un tubérculo parecido a la papa que crece en altitudes de entre 2100 y 3000 metros sobre el nivel del mar. Este tubérculo posee notables propiedades farmacéuticas y nutritivas. También denominada jícama contiene vitamina C, calcio, potasio, fósforo, hierro y carbohidratos, y tiene bajos niveles de proteínas, lípidos y sodio. Es una buena opción para endulzar alimentos debido a su contenido de insulina. Puede ser utilizada tanto cruda, como cocinada para varias preparaciones (Pintado y Solano, 2021).

Además de ser un alimento básico en la dieta de las comunidades andinas, las papas de la Chicama también se valoran por su potencial culinario y gastronómico. Su versatilidad permite su uso en una amplia variedad de platos, desde guisos y sopas hasta papas fritas y ensaladas. Su sabor y textura únicos " agregan un toque especial a los platos tradicionales de la región (Flores, 2019).

El cultivo y consumo de las papas de la Chicama no solo tienen un significado cultural y gastronómico, sino que también contribuyen a la preservación de la diversidad genética de las papas nativas y a la sostenibilidad de la agricultura en la región andina. Su valor como producto andino radica en su conexión con la identidad cultural, la seguridad alimentaria y el desarrollo económico de las comunidades locales (López, 2019).

8.2.4.4 La Cebada

La cebada es considerada el cuarto cereal más importante a nivel mundial, después del trigo, el arroz y el maíz. El análisis químico de la cebada es crucial para evaluar su idoneidad como alimento para consumo humano, aunque el valor nutricional real de sus proteínas no se refleja totalmente de acuerdo en que en su composición química (Armas y Pilalumbo, 2021).

Esta planta anual, perteneciente a la familia de las Gramíneas, se asemeja al trigo y presenta cañas de aproximadamente seis decímetros de longitud, espigas largas y flexibles ligeramente curvadas, y semillas redondeadas con puntas en ambos extremos, adheridas al cascarillo y que terminan en una arista larga. La cebada se utiliza como alimento para diversos animales y también tiene otros usos (Flores, 2019).

En algunos hogares, la rutina diaria transcurre sin que se preparen otro plato que no sea la gacha de cebada. En los hogares más afortunados, este potaje puede estar condimentado con azúcar, sal o un poco de manteca. A veces se agrega cebolla picada o algunas papas pequeñas. Durante la temporada, se mastica las hojas de los brotes junto con los granos (Guamán, 2019).

Las semillas de cebada se utilizan en la preparación de diversos platos típicos, como sopas (como el arroz de cebada), coladas y harinas (como la máchica). Además, la planta de cebada es una fuente importante de alimento para el ganado. La cebada se puede preparar de dos formas diferentes: tostada, molida dos veces y tamizada hasta obtener una consistencia fina (máchica), o ligeramente tostada y triturada de manera más gruesa (arroz de cebada). Estos dos alimentos, máchica y arroz de cebada, son fundamentales en la dieta y la cocina (Flores 2019).

8.2.4.5 Quinua Blanca

La quinua es un pseudocereal con un alto contenido de proteínas, vitaminas y minerales, y su cultivo se concentra principalmente en Perú, Bolivia y Chile. Este alimento versátil puede ser consumido en forma de ensaladas, sopas, guisos y como suplente del arroz. La quinua se cultivó en altitudes de 3000 a 4000 metros y está expuesta a condiciones de bajas temperaturas durante su crecimiento, pero se adapta bien a los cambios climáticos (Pintado y Solano, 2021).

Entre los granos andinos, la quinua es el más versátil en cuanto a su consumo. El grano entero, la harina cruda o tostada, las hojuelas, la sémola y el polvo instantáneo pueden prepararse de hizo varias formas. Una característica distintiva de este pequeño grano es su

contenido de saponina, un compuesto triterpenoide que le confiere el sabor amargo. Sin embargo, esta saponina se elimina mediante lavado y fricción (Guamán, 2019).

Contenido en nutrientes de la quinua frente a otros alimentos, por 100 gramos de peso en seco				
	Quinua	Maíz	Arroz	Trigo
Energía (Kcal/100g)	399	408	372	392
Proteínas (g/100g)	16.5	10.2	7.6	14.3
Grasa (g/100g)	6.3	4.7	2.2	2.3
Total Carbohidratos (g/100g)	69.0	81.1	80.4	78.4
Hierro (mg/100 g)	13.2	2.1	0.7	3.8
Zinc (mg/100 g)	4.4	2.9	0.6	4.7

Figura 1 Comparación de los nutrientes de la Quinua

Fuente: (Pintado y Solano, 2021) (FAO, 2018)

8.4.1.6 Maíz

El maíz es un cereal que pertenece a una planta monoica, la cual tiene flores unisexuales, con flores masculinas ubicadas en la parte superior y flores femeninas en la parte media de la planta. La polinización ocurre cuando las anteras, al madurar, caen hasta llegar al estigma. El maíz tierno o inmaduro se consume cocido o asado, ya sea en su propia mazorca o desgranado. Es comúnmente acompañado con queso fresco. También se utiliza para preparar humitas y tamales, que consisten en mezclas del cereal con otros ingredientes como queso, carnes de varias variedades y vegetales, los cuales se envuelven en las hojas de la planta de maíz y se cocinan. Con la harina de choclo, también es frecuente elaborar cremas o pasteles (Arguello et al. 2018).

8.2.4.7 Amaranto o Kiwicha

El amaranto o kiwicha es una planta anual originaria de los Andes, que puede alcanzar una altura de 1 a 2 metros y medio. Posee inflorescencias grandes y generalmente muy coloridas, con hojas pecioladas que pueden ser opuestas o alternas, y su color puede variar entre verde y púrpura. Se consume preferentemente en forma de "grano reventado" o moliendo el grano reventado, lo que permite obtener una harina muy agradable, se utilizan el grano entero, las hojas tiernas en la alimentación humana (Guamán, 2019).

Tabla 3

Valor nutricional en proteínas

Proteína	Achita	Achita blanca	Achita rosada
g fenilalanina	13.5	13.5	13.5
triptófano	3.98	3.29	3.27
metionina	0.95	1.21	1.18
leucina	2.13	2.37	2.45
isoleucina	5.20	4.23	4.30
valina	6.17	5.22	5.17
lisina	4.36	4.61	4.54
treonina	7.16	6.60	6.43
arginina	4.73	5.38	5.26
	8.50	8.16	7.79
	2.31	2.22	2.17

Nota: Fuente: (Alfaro, 2019)

8.2.4.8 Melloco

El melloco desempeña un papel importante en los sistemas agrícolas de los agricultores de pequeña y mediana escala en las zonas andinas (Hilda, 2011, pág. 16). Este tubérculo tiene una alta demanda a nivel nacional, aunque el mercado se encuentra concentrado en centros poblados y especialmente en las grandes ciudades como Quito, Guayaquil y Cuenca (Guamán, 2019).

Una característica distintiva del tubérculo de melloco es su contenido de mucílago, lo cual puede limitar su consumo según se ha observado en algunos lugares de consumo a nivel nacional. Sin embargo, en el Programa de Cultivos Andinos se han identificado varios clones con bajo contenido de mucílago, lo que podría ser una alternativa para promover su consumo (Alfaro, 2019).

La forma más común de consumo del melloco es en ensaladas frías, aderezadas con vinagre, en sopas donde se utiliza el tubérculo en lugar de o junto a la papa. En los páramos andinos, se cocina junto con habas tiernas y las papas en un plato conocido como "chiriuchu", que se consumen con sal y, en algunos lugares, con queso. En otras áreas de los Andes, el melloco se consume en sopas muy condimentadas o en guisos con carne seca y picante, en Bolivia este plato se llama "Sakkta" y es una opción popular en el Viernes Santo. También se puede producir chuño a partir del melloco, similar al de la papa, que se puede consumir en sopas

o en forma de harina. Las hojas de melloco también pueden consumirse en sopas o ensaladas (Gonzales, 2020).

8.2.4.9 Oca

Las familias campesinas solían cultivar diferentes variedades de oca para su consumo, utilizando este tubérculo como suplente de la papa en preparaciones como sopas, coladas, locros, sancochada, asada, deshidratada, entre otras. Debido a su contenido elevado de harinas y azúcares, la oca tiene varias aplicaciones, como su uso en panificación y la extracción de alcohol mediante fermentación, entre otros usos (Gonzales, 2020).

Tabla 4

Valor Nutricional de la Oca

	OCA	OCA DESHIDRATADA
energía kcal	61	325
agua g	84.1	15.3
proteína g	1.0	4.3
carbohidrato g	13.3	75.4
ceniza g	1.0	3.9
calcio mg	2	52
fósforo mg	36	171
hierro mg	1.6	9.9
riboflavina mg	0.13	0.08
niacina mg	0.43	0.85
ácido ascórbico	38.4	2.4

Nota: Se aprecia los valores nutricionales de la Oca. Tomado de: (Gonzales, 2020)

8.2.4.10 Zanahoria

La zanahoria blanca, también conocida como la arracacha, se considera una de las plantas cultivadas más antiguas de América del Sur, incluso anterior a la domesticación de la papa y el maíz. Aunque no se han encontrado evidencias que identifiquen su área de origen, se cree que podría ubicarse en el área septentrional de América del Sur debido a la presencia de especies silvestres relacionadas. Esta planta tiene hojas similares al apio y desarrolla una cepa con 8 a 10 raíces cónicas de color blanco o púrpúreo. Alcanza una altura promedio de 1.30 m (Costa, 2020).

La arracacha es valorada por su contenido nutricional y se consumen de hizo varias formas, como cocida, asada, frita, en puré o en forma de buñuelos. También se utiliza el follaje tierno en ensaladas crudas o cocidas, similar al apio. Su sabor agradable y su fácil digestibilidad son reconocidos a nivel mundial. Además, debido a su complejo de almidones, aceites y sales minerales, se considera una buena fuente de minerales y vitaminas (Guamán, 2019).

Tabla 5

Composición de la zanahoria

Energía	97	Carbohidratos gr	22.9	Fosforo mg.	50
Agua gr.	75-1	Fibra gr.	1.1	Hierro mg	1.1
Proteínas gr.	0.7	Ceniza gr.	1.0	Retinol mg.	0
Grasa	0.03	Calcio mg.	2.7	Tiamina mg.	0.09
Riboflamina	0.08	Niacina mg.	2.84	Ácido	27.1
mg.				ascórbico	

Nota: Fuente: (Gonzales, 2020)

8.2.4.11 El chocho

El chocho, originario de la zona andina de Sudamérica, es un cultivo prioritario en países como Ecuador, Perú y Bolivia. Las semillas del chocho, conocidas como habas, se utilizan en la preparación de coladas dulces, sopas, menestras, cariucho y para la producción de harina, entre otros usos (Flores, 2019).

8.2.4.12 El choclo

El choclo, por otro lado, es el término utilizado en varios países de América Latina, como Argentina, Perú y Ecuador, para referirse al maíz tierno en su etapa de crecimiento antes de madurar completamente. Se caracteriza por tener granos grandes y tiernos, ya sea de color amarillo o blanco, con un sabor dulce y jugoso. El choclo es ampliamente utilizado en la gastronomía de estos países, tanto en platos tradicionales como en preparaciones modernas. Se consume principalmente cocido, ya sea hervido, asado o en forma de humita, que es una masa de choclo envuelta en hojas de maíz y cocida al vapor. También se utiliza en ensaladas, sopas, guisos y otras preparaciones (Guamán, 2019).

Además de su valor culinario, el choclo es apreciado por sus propiedades nutricionales. Es una fuente de carbohidratos, fibra dietética, vitaminas y minerales. Su consumo se asocia con beneficios para la salud, como el control del colesterol, la mejora de la digestión y la prevención de enfermedades cardiovasculares (Hilda, 2021).

8.2.5 Manejo de productos andinos

El manejo de cultivos se refiere a la aplicación de varias actividades en los cultivos con el objetivo de mejorar la producción de manera sostenible, optimizando el uso del agua, los nutrientes y cuidando el medio ambiente de forma responsable. En la producción de alimentos, es necesario implementar técnicas adecuadas para manejar el suelo, el agua y los insumos químicos y orgánicos de manera que se obtengan buenas cosechas sin causar daño al medio ambiente. Algunas prácticas agrícolas importantes incluyen la rotación y asociación de cultivos, la utilización de una cubierta vegetal para controlar la erosión y el aporte de materia orgánica, todas ellas diseñadas para mantener y mejorar la fertilidad del suelo (Morales, 2022).

8.2.6 Platos Típicos

El concepto de plato típico hace referencia a una preparación culinaria tradicional y representativa de una región, país o cultura en particular. Estos platos son fundamentales en la historia y la identidad de un lugar, transmitiéndose de generación en generación. Son reconocidos y apreciados tanto por los habitantes locales como por los visitantes, ya que reflejan los ingredientes, las técnicas de cocina y los sabores distintivos de una zona geográfica específica (Flores, 2019).

Los platos típicos son considerados manifestaciones de la cultura y la gastronomía de un lugar, y suelen estar asociados con celebraciones, festividades y eventos especiales. Estas preparaciones culinarias suelen incluir ingredientes y sabores representativos de la región, y están vinculadas con la historia, la geografía, los recursos naturales y las tradiciones culturales de ese sitio en particular (Acaro y Espín, 2019).

Si bien los platos típicos pueden variar en términos de ingredientes, métodos de preparación y presentación, comparten la cualidad de ser emblemáticos de una cultura o región

en particular. Estos platos son valorados por su autenticidad y se consideran una forma de preservar y transmitir la cultura culinaria de una comunidad (López, 2019).

Los principales platos típicos que presenta la parroquia según Pulloquina, (2018) son:

- Cariucho
- Cocido de papas, habas, melloco, ocas
- Papas con carne de Borrego
- Sopa de llama
- Yahuarlocro
- Locro de oca
- Seco de llama
- Seco de borrego
- Papas con cuy
- Chicha de oca
- Chicha de avena

8.2.7 Turismo Gastronómico

El turismo gastronómico es un elemento fundamental en la vida local y está influenciado por la historia, la cultura, la economía y la sociedad de un territorio en particular. En los últimos años, se ha observado un creciente interés por el turismo gastronómico, ya que promueve la identidad regional, el desarrollo económico y el patrimonio tradicional. Cada vez más destinos alrededor del mundo reconocen su ventaja competitiva. y buscan posicionarse como destinos de turismo gastronómico (Parrondo, 2020).

La relación entre el turismo y la gastronomía siempre ha existido, pero en las últimas décadas ha experimentado cambios significativos, se ha presenciado un fenómeno en el que el creciente interés por la gastronomía ha llevado a una evolución en la relación entre el turismo y la gastronomía, dando lugar a un nuevo segmento turístico conocido como turismo gastronómico (Flores, 2019).

8.2.8 Recetario

Un recetario gastronómico es un libro o documento que contiene una colección de recetas de cocina, organizadas por categorías como platos principales, postres, bebidas, entre otros. Estas recetas pueden provenir de una variedad de fuentes, incluyendo chefs profesionales, expertos culinarios, o simplemente de personas que disfrutan cocinar en casa. Los recetarios gastronómicos no solo proporcionan instrucciones detalladas sobre cómo preparar los platos, sino que también puede incluir información sobre los ingredientes, técnicas de cocción y presentación. En algunos casos, también puede incluir información sobre la historia y la cultura detrás de los platos (Monteros, 2019).

Los recetarios gastronómicos pueden ser útiles tanto para los principiantes en la cocina como para los cocineros experimentados que buscan nuevas ideas y técnicas para mejorar sus habilidades culinarias. Además, los recetarios pueden ser una fuente de inspiración para crear nuevas y deliciosas comidas que pueden disfrutarse con familiares y amigos. Son una fuente de información valiosa sobre cómo preparar diferentes tipos de platos. Proporcionan instrucciones detalladas, cantidades precisas de ingredientes y consejos útiles sobre técnicas de cocina (Jordá, 2021).

9. PREGUNTAS CIENTÍFICAS

¿De qué manera el inventario de productos andinos permite conocer los usos de cada uno de ellos en la preparación de platos típicos?

¿Cuáles son los principales productos andinos con los que se elaboran los platos típicos en la parroquia Zumbahua?

¿De qué manera la elaboración de un recetario sobre el uso de productos característicos de la parroquia Zumbahua contribuye a la conservación de la identidad cultural?

10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL

10.1 Enfoque y diseño de investigación

El enfoque de investigación mixto es un enfoque que combina elementos de investigación cualitativa y cuantitativa en un solo estudio, esto debido a que, al utilizar múltiples métodos de investigación, se pueden obtener una comprensión más completa y enriquecedora del fenómeno que se está estudiando.

En un enfoque de investigación mixto, se recopilan y analizan datos tanto cualitativos como cuantitativos, a fin de que la recolección de información a través de métodos como entrevistas, observaciones, cuestionarios, encuestas, análisis de documentos, entre otros, esto garantiza que los datos cualitativos proporcionen una comprensión profunda de los significados, experiencias y perspectivas de los participantes, por otro lado, los datos cuantitativos permiten analizar patrones, correlaciones y tendencias numéricas (Hernandez et al, 2018).

En la presente investigación se plantea un enfoque mixto, debido a que se utilizaron para la recolección de información, tanto técnicas cualitativas como la entrevista aplicada a los 13 miembros de las comunidades y cuantitativas como la encuesta, que fueron aplicadas a las 374 habitantes de la parroquia que posteriormente fue tabulada utilizando el método estadístico, y presentada en tablas así como gráficos, con el método analítico – sintético se procedió a análisis e interpretación

10.2 Tipos de Investigación

Investigación Documental

Mendoza (2019) argumenta que “la investigación bibliográfica es la etapa de la investigación científica en la que el mundo académico estudia un tema específico” (p.8) Se trata de una serie de pasos destinados a encontrar documentos relacionados con un tema o autor específico.

Para la ejecución del primer objetivo del proyecto, se realizó la revisión documental del tema de estudio en el PDyOT de la parroquia Zumbahua. Recurriendo a fuentes secundarias de investigación para conocer sobre los antecedentes de la parroquia, la producción agrícola y

elaboración de platos típicos en revistas, libros, internet, tesis y proyectos relacionados (Sampieri, et al 2018).

Investigación de campo

Como afirma Arias, (2021) una investigación de campo: "implica recopilar datos directamente del sujeto o la realidad del evento (datos en primarios) sin manipular ni controlar ninguna variable" (p. 31). La investigación de campo utiliza herramientas como el cuestionario, que junto a las técnicas como observaciones o encuestas, permitirá la recopilación y el análisis de los datos a estudiar (Ortiz et al. 2018).

La investigación de campo se llevó a cabo durante el proceso de levantamiento de información en el sitio donde se investiga la problemática, es decir, en las comunidades de la parroquia Zumbahua, aquí se aplicaron los instrumentos de recolección de información como el cuestionario de entrevista a los dirigentes y líderes de las 13 comunidades, adicional dentro de la parroquia se aplicó la encuesta a la muestra seleccionada, los 374 habitantes, para conocer los principales platos típicos y productos andinos más utilizados.

Investigación descriptiva

La investigación descriptiva es un enfoque de investigación que tiene como objetivo principal describir, medir y analizar las características o fenómenos de un grupo o población en particular. Su objetivo es proporcionar una imagen clara y detallada de los hechos y variables que se están estudiando, sin buscar explicaciones causales o establecer relaciones entre ellas (Sampieri, et al. 2018)

Mediante esta investigación se obtendrá información sobre los diversos factores relacionados con la calidad de la gastronomía y el uso de productos andinos dentro de la preparación de los platos típicos.

10.3 Métodos de investigación

Método deductivo

Desde la apreciación de Tamayo (2020), se trata de sacar conclusiones lógicas de declaraciones dadas. En síntesis, este método es de causa a efecto, de lo general a lo específico.

El método deductivo es un procedimiento que permite deducir, en base a la información recolectada, tener conocimientos sobre la situación que está atravesando la gastronomía de la parroquia de Zumbahua en cuanto al uso de productos andinos dentro de los platos típicos que se preparan.

Método analítico – sintético

Bernal, (2010) enfatiza que “Este proceso cognitivo consiste en descomponer el objeto de estudio, separando cada parte del todo para examinarlas por separado”. (p. 60).

El método analítico es el que sirve para el análisis de información recolectada por medio de las entrevistas a los miembros de las 13 y las encuestas dirigidas a la comunidad de la parroquia Zumbahua, así como a los diferentes propietarios de negocios de comida típica.

10.4 Técnicas e instrumentos de investigación

Entrevista

Es una técnica basada en una conversación cara a cara entre el entrevistador y el entrevistado o una conversación sobre un tema predeterminado para que el entrevistador obtenga la información que necesita (Arias, 2021).

En el presente trabajo investigativo se utilizó las entrevistas por medio de su instrumento el cuestionario de entrevista semiestructurado, con preguntas abiertas para abordar a las personas de las comunidades sobre los temas relacionados con el uso de los productos andinos en la gastronomía típica de la parroquia.

Encuesta

Tal como lo manifiesta, Pérez (2022) es: “una herramienta para recopilar información cualitativa o cuantitativa de un conjunto de estadísticas” (p.46). Una encuesta es un método de investigación que consiste en recopilar datos a través de la formulación de preguntas estandarizadas a un grupo de individuos o una muestra representativa de la población, estas preguntas pueden ser realizadas de forma verbal, escrita o en formato digital, teniendo como objetivo obtener información específica sobre las opiniones, actitudes, comportamientos o características demográficas de los encuestados (Sampieri, et al. 2018).

10.5 Instrumentos

Cuestionario

El concepto de cuestionario según Sampieri, et al. (2018) se refiere a una técnica de recolección de datos que consiste en una serie de preguntas estructuradas, diseñadas para obtener información específica de los participantes en una investigación. El cuestionario puede ser aplicado en forma impresa, electrónica o verbal, y se puede utilizar en diversos campos de estudio (p.26)

Se utilizó para la recolección de información de los principales platos típicos, los productos andinos que lleva cada uno así como la preparación, información que fue vital para la elaboración del recetario de platos típicos con el uso de productos andinos.

10.6 Población y Muestra

La población se refiere al conjunto completo de elementos o individuos que poseen las características que se pretenden estudiar. Es el grupo total que se desea analizar y del cual se busca obtener conclusiones o generalizaciones (Arias, 2021).

La muestra es una selección o subconjunto de la población total que se elige para representar y estudiar las características de dicha población. En lugar de recopilar datos de todos los elementos de la población, se selecciona una muestra más pequeña pero representativa que permita hacer inferencias sobre la población en su conjunto (Hernández, et al 2018).

La población está constituida por las familias de la parroquia Zumbahua, provincia de Cotopaxi. La población total de Zumbahua es de 13.764 habitantes, según datos tomados en base a Proyecciones de INEC y el PDOT de la parroquia.

Tamaño de la muestra

Para el cálculo de la muestra se utiliza la siguiente fórmula

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

n= Muestra

α_c= Nivel de confianza del 95% (1.96)

e= Error (0.05)

N=Tamaño de la población. = > 13.764

p. Probabilidad de ocurrencia (0.50)

q. probabilidad de no ocurrencia (0.50)

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

$$n = \frac{13764 * 3.84 * 0.5 * 0.5}{0.0025(13764 - 1) + 3.84 * 0.5 * 0.5}$$

$$\frac{13213}{34.40 + 0.96}$$

$$n = 13213 / 35.36$$

$$n = 374 \text{ personas}$$

Se ha identificado a través de un muestreo probabilístico un total de 374 personas a quienes se aplicó la encuesta, con preguntas relacionadas a las variables de estudio.

De igual manera, a través de un muestreo no probalístico con técnica de muestreo al azar se seleccionó a grupos focales tomando en cuenta a los 13 miembros más representativos de cada comunidad, a quienes se aplicó las entrevistas para la recolección de información, se destaca que, de estas personas se tomó en cuenta a los adultos mayores que habitan en la zona debido a que, ellos tienen conocimientos sobre la gastronomía local, conocen su historia y por ende, la preparación de los principales platos típicos de la zona, lo que contribuyó a la elaboración del recetario.

Por otro lado, se toma en cuenta según el catastro turístico en la parroquia Zumbahua (Ver tabla 6) que existe 9 establecimientos dedicados a brindar el servicio de alojamiento que incluye alimentación y tan solo dos establecimientos de alimentos y bebidas legalmente registrados, a los cuales se aplicó una entrevistas y encuestas con la finalidad de que se lleve a cabo la obtención de información relevante para la elaboración del recetario.

Tabla 6

Catastro turístico nacional 2023

Nombre	Actividad	Clasificación	Categoría	Provincia	Cantón	Parroquia
Hostería Alapaka						
Quilotoa	Alojamiento	Hostería	3 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Runa Wasi	Alojamiento	Hostería	3 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Hostería Chukirawa	Alojamiento	Hostería	3 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Restaurante Sisa	Alimentos y					
Pakary	Bebidas	Restaurante	1 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Mirador Oro Verde	Alojamiento	Hostal	2 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Imperial Zumbahua	Alojamiento	Hostería	3 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Martita House	Alojamiento	Hostal	1 estrellas	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Pizzería doña Teresita	Alojamiento	Restaurante	1 estrella	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua
Org. Comunitaria	Alojamiento		Única	Cotopaxi	Pujilí	Zumbahua

Nota: **Fuente:** Catastro municipal, en donde se aprecian los principales establecimientos dedicados a la prestación de servicios de alojamiento y alimentos.

11. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS

11.1 Análisis de la entrevista aplicada a los miembros de las comunidades de la parroquia Zumbahua (Objetivo 1)

Una vez aplicada la entrevista a los miembros de las comunidades de la parroquia Zumbahua, se obtuvieron los siguientes resultados, los mismos que son agrupados en base a las variables de estudio, la cual fue el uso de los productos andinos información necesaria para la realización del inventario de productos andinos, la gastronomía típica de la zona y la información para la elaboración del recetario gastronómico.

11.1.1 Productos Andinos de la parroquia Zumbahua

De los principales productos que se cultivan en la parroquia Zumbahua, se ha identificado a la papa, como el principal producto andino consumido dentro de la comunidad, indispensable para muchos de los platos típicos, también se identificó las habas, que son utilizadas principalmente en sopas, como acompañamiento en diferentes platos de la comunidad, la cebolla blanca, que es uno de los productos autóctonos de la zona y es utilizada para todo tipo de comidas, las sopas, las ensaladas, para la fritada, para preparar las pastas, los asados, entre otros usos,, así mismo, la cebada que se la utiliza para realizar coladas, así mismo, la avena, uno de los granos más esenciales en la preparación de sopas, coladas con algunos tipos de frutas principalmente naranjilla y maracuyá, también, otro de los productos andinos que se producen en la zona y que consumidos son los mellocos, los cuales son el acompañante ideal de la fritada.

11.1.2 Productos andinos utilizados en la preparación de alimentos en las comunidades de Zumbahua

Dentro de la población entrevistada se evidenció que si utilizan los productos andinos para la preparación de sus platos típicos y diarios, tal como se mencionó, la papa es la más utilizada para una gran variedad de sopas y caldos, como los de hueso, caldos de chanco, sopas de pollo, locro de papas, papas con cuero entre otros, la cebolla blanca es esencial en la elaboración de las ensaladas y acompañantes, así como el primer condimento en la elaboración de sopas, debido a que se cultiva en la zona, hay que destacar que manifestaron la comunidad que no consumen la cebolla roja.

También se destaca el uso de los mellocos, quienes acompañan al choclo, y el mote dentro de las fritadas que se ofertan en la zona a las personas que utilizan los servicios de transporte y turistas que visitan el sitio, al ser un sitio estratégico de parada de buses que vienen de la sierra centro a la costa ecuatoriana, existe una gran afluencia de turistas que consumen estos productos andinos lo que genera un beneficio a la comunidad.

11.1.3 Ingredientes relacionados con los productos andinos utilizados en la cocina de los hogares

Al hablar de productos andinos es un grupo vasto, sin embargo, al tomar en cuenta la zona, se reduce la cantidad, pero predomina la papa, es el producto andino que se consume con mayor frecuencia, utilizada en casi todos los platos que se preparan en los hogares de la parroquia, y adicional en ciertos platos típicos como la fritada, el locro de papas, las papas con cuy donde es el acompañante esencial junto con un ají de cuy con salsa de maní, también acompaña con salsa de maní en los asados de borrego.

Otro producto andino muy utilizado es la oca, con la cual realizan un sinnúmero de platos, debido a que es un producto similar a la papa, que incluso puede ser utilizado en la panificación en la zona, así mismo entre sus usos se destaca que puede ser utilizada para procesos de fermentación que permiten la obtención de alcohol; otro producto andino muy utilizado es la mashua, perteneciente a la familia de los tubérculos, con parecido a la papa y la oca, por lo que puede reemplazar en la alimentación a ambas; también se utiliza con frecuencia la avena, usada para la realización de sopas, coladas acompañadas de agua y frutas para darles un sabor agradable, es un producto de consumo diario en la comunidad, principalmente en los desayunos, es la bebida predilecta para los niños también a la hora de almuerzo debido a su gran contenido nutricional, así mismo el ajo es utilizado para condimentar muchas de las comidas, las habas cocinadas que también son acompañantes de ciertos platos principalmente la fritada.

11.1.4 Gastronomía Típica

11.1.4.1 Principales platos típicos de su comunidad

De las entrevistas realizada se manifestó que lo primordial es el cuy con papas que se vende en algunos de los establecimientos dedicados a la prestación del servicio de alimentación

en la zona, que según el catastro turístico presentado en la tabla 7, son un total de 9, sin embargo, se destaca que, en la zona, hay más sitios dedicados a la venta de comida, que se pueden considerar informales pero que ya llevan un tiempo ofertando este tipo de productos gastronómicos en la zona.

11.1.4.2 Opinión de la gastronomía típica con el uso de los productos andinos

En las entrevistas realizadas se mencionó que el uso de los productos andinos en la gastronomía típica se considera una joya culinaria que merece ser apreciada por todos los turistas que visitan la zona, esto debido a que, los productos andinos que son cultivados aquí, presentan una gran variedad de nutrientes, así como un aporte de sabores únicos a los platos típicos preparados. Se aprecia que una de las principales características es la conexión existente entre la gastronomía y las comunidades en donde un plato típico se convierte en una expresión de arraigo e identidad cultural. Estos datos coinciden con los expresados por Hilda, (2021) en donde se manifestó que con la compilación de los platos típicos de la gastronomía se puede revalorizar la cultura de las comunidades, contribuyendo a un consumo de alimentos saludables así como brindar alimentación sustentable a los miembros de las comunidades.

Las personas entrevistadas de la comunidad, consideran que los productos andinos son excelentes para formar parte de la gastronomía, debido a que los ancestros cocinaban de la misma manera conservando sus costumbres. El uso de productos andinos en la gastronomía típica refleja la conexión de las comunidades con su entorno natural y su respeto por la biodiversidad local. Además, contribuye a promover la conservación de las semillas nativas y el conocimiento tradicional asociado a su cultivo y preparación.

11.1.4.3 La cocina tradicional de la parroquia y la pérdida de su espacio en las comunidades

Debido a que se da el consumo de otros productos, los entrevistados mencionaron que, al salir de la comunidad hacia las ciudades a vender sus productos como la papa, el haba, entre otros, al regresar, compran cosas como: fideos, arroz, harinas, que forman parte de la dieta de las personas de las comunidades, sin embargo son considerados, los fideos productos procesados, el arroz se cultiva en la costa, todo esto día a día va quitando espacio a los productos

tradicionales y autóctonos de la zona de Zumbahua, adicional se puede observar que debido al estilo de vida, las personas prefieren el consumo de alimentos procesados y ya preparados, como los son las sopas instantáneas, los tallarines, atún, entre otros productos.

11.1.4.4 Perdida del uso de productos andinos y tradicionales en la preparación de sus platos de la comunidad

Como resultado de las entrevistas aplicadas se identificó que se ha debilitado el uso de productos andinos en la preparación de los platos típicos, debido a que muchos de los miembros de las comunidades emigran a otras ciudades a trabajar y dejan de cultivar en la zona lo que hace que se vaya perdiendo los productos nativos y estos dejan de utilizarse en la realización de las comidas, debido a que la juventud actual, no tienen los conocimientos adecuados sobre los usos y preparación, porque la mayoría de jóvenes del sector, migra a otras ciudades para realizar sus estudios, prepararse o buscar nuevas fuentes de empleo, todo esto limita a que ellos continúen con la tradición de la preparación de platos típicos, la principal razón es que en las ciudades a las que migran adoptan otro tipo de alimentación que incluye la preparación de varias comidas no tradicionales de la zona, , por eso es que el recetario tiene por finalidad dar a conocer los principales platos típicos que son preparados por los productos andinos de la zona y sectores aledaños a la parroquia Zumbahua.

11.1.4.5 Razones de la disminucion del uso de productos andinos en la parroquia

Las principales razones están relacionadas con la venta de la mayoría de la producción local a los mercados de otras ciudades y provincias lo que limita que en las comunidades quede el suficiente producto para que sea usado en las comidas típicas, a esto hay que sumar que cada día la cocina va evolucionando y se está usando otro tipo de productos que no son de la zona.

Muchas veces, el poco uso de productos andinos se debe al poco conocimiento y familiaridad de las personas con estos alimentos. Si no están acostumbradas a consumirlos o no conocen sus propiedades y beneficios, es menos probable que los utilicen en su cocina diaria. En el caso concreto de la parroquia Zumbahua también existe una disponibilidad limitada de productos andinos, debido a la falta de acceso a los cultivos locales, la falta de distribución adecuada o la preferencia por otros alimentos más populares o comerciales, así como el envío de los productos originarios de la parroquia Zumbahua a otras ciudades para ventas debdo a que representan un ingreso económico para los pobladores de la zona. Estos datos son similares

a los obtenidos por Valverde (2021) quien manifiesta que, con la introducción de productos traídos del extranjero, las costumbres alimenticias han ido modificándose y cambiando, debido a ello se ha perdido el uso de productos de nuestra tierra que fueron el alimento principal e indispensable en la mesa de nuestros antepasados, por lo cual elabora una propuesta de menús a base de productos como la papa, maíz, amaranto, quinua, Chicama, zambo, zapallo con los cuales se han realizado platos sencillos, nutritivos y apetitosos fáciles de incorporar a la alimentación diaria; a través de los cuales se pretende recuperar las costumbres que se han ido perdiendo por la incorporación de alimentos procesados de bajo valor nutricional y de mayor consumo.

11.1.4.6 Influencia de los turistas en la pérdida de la identidad cultural de la gastronomía local

Los miembros de la comunidad consideran que no existe influencia directa por parte de los turistas, debido a que el turista viene en busca de la comida tradicional, por lo cual en las diferentes zonas de la comunidad existen puestos de comidas tradicionales y autóctonas de la zona,

Si bien es cierto que el turismo puede tener cierto impacto en la gastronomía local, no se atribuye exclusivamente a los turistas la pérdida de identidad cultural en la gastronomía. La influencia de la pérdida de identidad cultural en cuanto a la gastronomía en la cocina local puede deberse a una combinación de factores, que incluyen la globalización, la comercialización de la comida y los cambios en los hábitos alimentarios de la población local.

11.1.4.7 Pérdida de tradición de platos típicos en la parroquia

Consideran que sí se está perdiendo la tradición en cuanto a la elaboración de platos típicos autóctonos de la zona, debido a que se están tomando otras alternativas para la realización de las comidas como el arroz, las menestras, las carnes de res, dejando de lado lo tradicional, las papas con cuero, el choclo mote, o las habas cocinadas con fritada.

En el contexto de la globalización y la modernización, es común que las comunidades adopten alimentos y estilos de vida más contemporáneos, lo que puede conducir a una disminución en la práctica y la transmisión de costumbres relacionadas con la cocina tradicional. Además, los cambios en los patrones de alimentación, el acceso a alimentos

procesados y la influencia de la comida rápida pueden llevar a una pérdida gradual de la tradición culinaria local.

11.2 Inventario de productos andinos de la comunidad de Zumbahua (Objetivo 1)

Tabla 7 Inventario de productos andinos.

Inventario de productos Andinos.	
Producto: Mashua	Usos
 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>Es utilizado para sopas, postres, porque se puede utilizar para recetas dulces o saladas.</p>
Producto: Oca	Usos
 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>Su sabor es ácido y su textura es crujiente y harinosa como la papa, solo se prepara en recetas saladas.</p>
Producto: Papa	Usos
 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>La papa es uno de los cultivos más importantes para la comunidad porque es uno de los principales productos en la gastronomía de la comunidad.</p>
Producto: Melloco	Usos

 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>Es utilizado en sopas y ensaladas y su sabor es parecido a la espinaca y cuenta con muchas vitaminas.</p>
<p>Producto: Zanahoria blanca</p>	<p>Usos</p>
 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>Se consume en sopas, cremas y las zanahorias blancas o arracacha tienen fibras que tienen un gran aporte nutritivo al organismo.</p>
<p>Producto: Cebolla larga</p>	<p>Usos</p>
 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>Se utiliza en caldos, salsa, ensalada y en muchos platos típicos de la comunidad.</p>
<p>Producto: Habas</p>	<p>Usos</p>
 <p>Fuente: Juárez (2020) Productos andinos</p>	<p>Se consume menestras, tostadas con sal, en sopas, cocinadas acompañado de queso.</p>

Nota: Inventario de productos andinos recogidas de las entrevista y encuestas aplicadas dentro de la parroquia Zumbahua

11. 3 Tabulación de datos de la encuesta aplicada a la población de la parroquia Zumbahua. (Objetivo 2)

Figura 2 Género

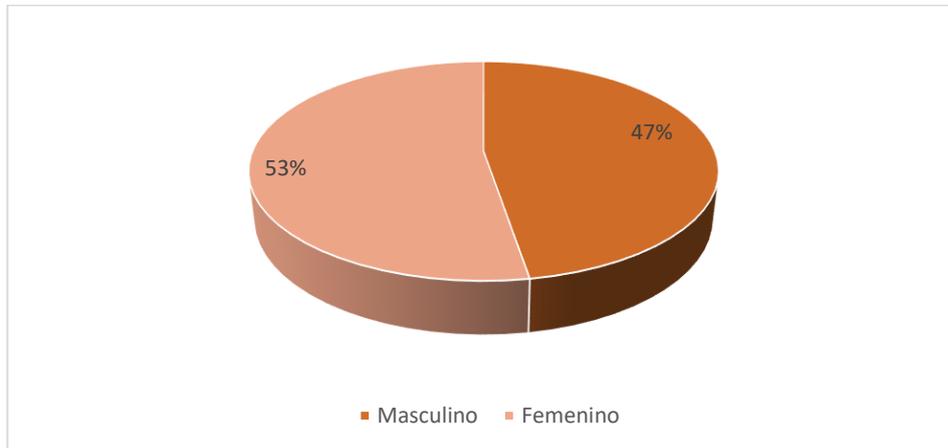


Figura 3 Género

Análisis:

En base a la encuesta aplicada a los pobladores de la parroquia Zumbahua, se puede apreciar que el 53% de las personas encuestadas son de género femenino, mientras que el restante 43% lo es de sexo masculino, lo que permite apreciar que es la realidad que se vive en las comunidades indígenas, en donde las mujeres son las que se encargan del hogar mientras que los hombres han migrado debido a diversos factores entre ellos para brindar una mejor calidad de vida a sus familias.

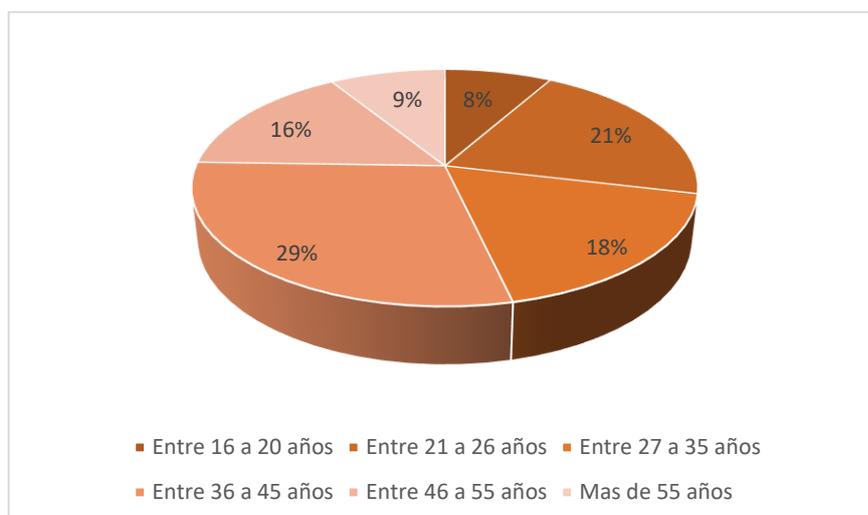


Figura 4 Edad

Análisis

Como se puede observar en la pregunta planteada el 16% de las personas encuestadas están en una edad de 46 a 55 años; seguido del 29% van desde los 36 a 45 años, el rango de edad de más de 55 años que representa el 9%, el 8% van desde 16 a 20, por su parte el 21% entre 21 a 26 años y el restante 18% va entre 27 a 35 años. Estos datos arrojan que la población es mayoritariamente entre los 36 a 45 años, una población relativamente joven.

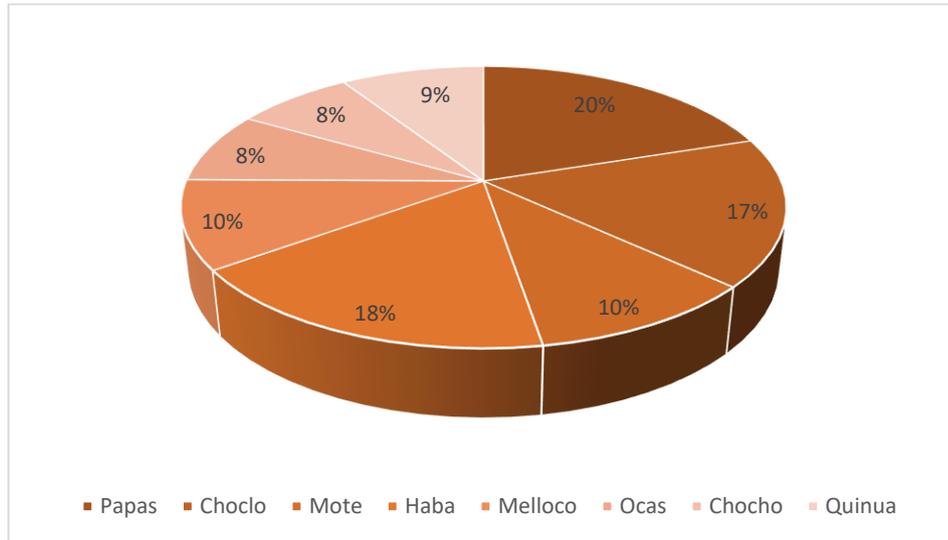


Figura 5 Alimentos preferidos

Análisis

En la encuesta planteada sobre la alimentación preferida, se observa que un 20% prefiere las papas, mientras que el 17% opta por el choclo. Por su parte, el 10% muestra preferencia por el mote, y un 18% elige las habas tiernas. Por otro lado, el 10% consume el melloco, el 8% se decanta por las ocas, otro 8% prefiere la cebolla blanca, y el 9% restante consume quinua. De esta manera, se aprecia que la papa es el alimento más consumido, seguido de las habas y el choclo, que son utilizados principalmente en los platos típicos de fritada y el cuy.

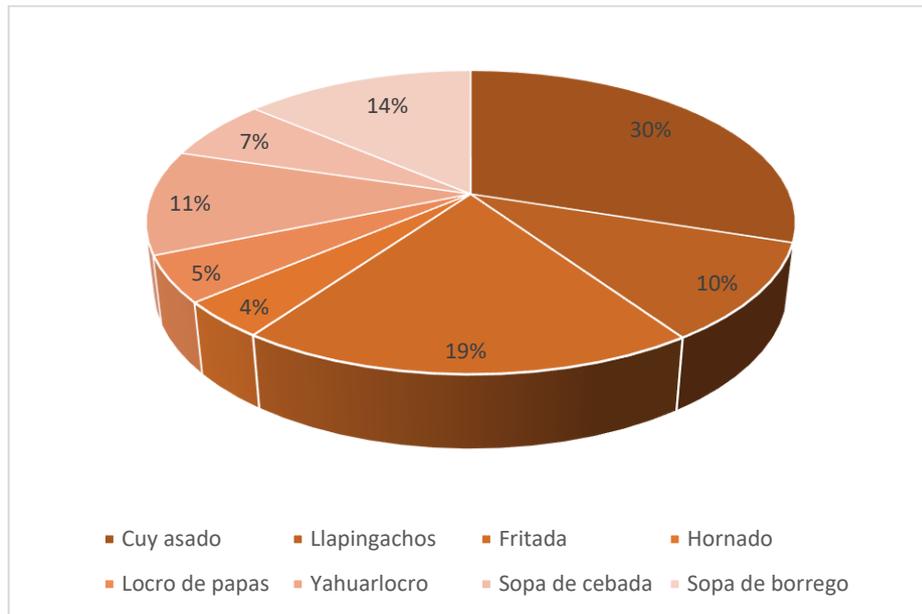


Figura 6 Gastronomía típica de preferencia

Análisis

Mediante la pregunta planteada cuál de los platos típico ha consumido en el último mes, la población encuestada menciona un 30% que el preferido es el cuy asado con papas, un 10% prefieren los Yapingachos, por un 19% que consume la fritada características de Zumbahua, un 4% consume hornado, el 5% el locro de papas, un 11% el tradicional yaguarlocro, el 7% prefiere la sopa de cebada y el 14% consume sopa de borrego. Demostrando una tendencia de consumo alto para el cuy asado, la fritada y sopa de borrego.

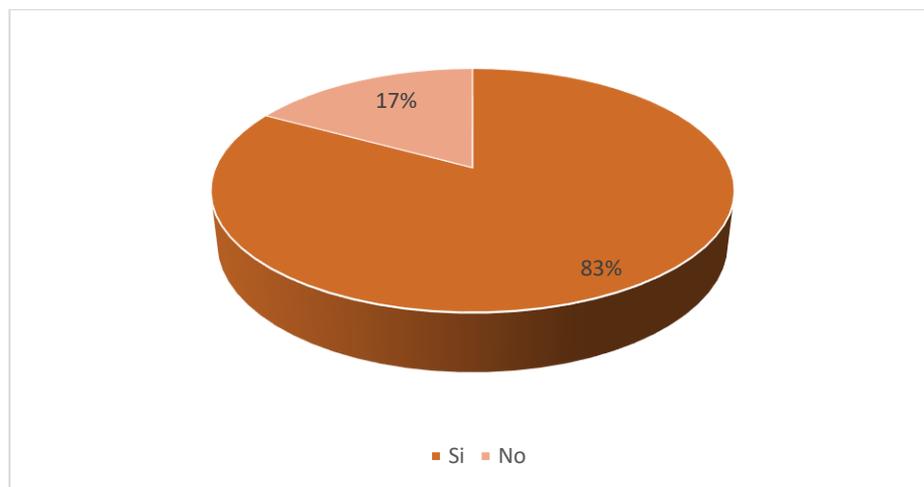


Figura 7 Su familia conoce de la gastronomía típica

Análisis

En la figura 7 se puede constatar que el 83% de las personas encuestadas indican que si existe dentro de la familia una persona que tiene conocimientos sobre la gastronomía típica y la preparación de los platos típicos, mientras que existe un 13% que consideran o no conocen sobre la gastronomía típica ni su preparación, esto demuestra que un gran porcentaje conserva la manera de preparar los platos típicos, debido a que, en todas las familias existen ancianos que aun enseñan a sus descendientes la preparación de los platos cuando se reúnen por motivos de fiestas o celebraciones de algún miembro de la familia, al compartir entre familia todos colaboran en la realización de la comida por lo que los más pequeños aprenden del ejemplo de lo que realizan sus madres en la cocina.

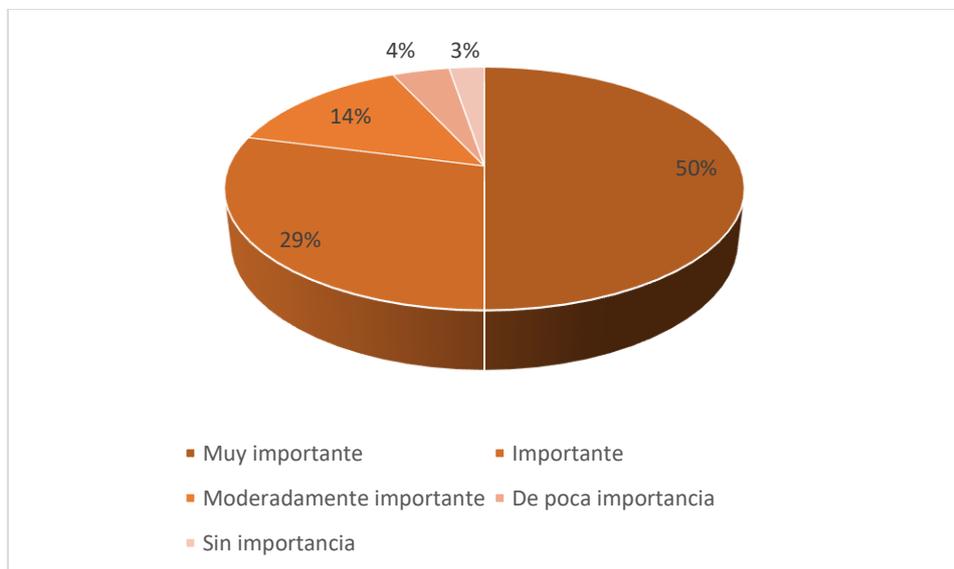


Figura 8 Importancia de la Gastronomía en Zumbahua

Analisis:

Mediante la pregunta planteada, sobre el grado de importancia que tiene la gastronomía típica de la parroquia, un 50% de encuestados considera que es muy importante, seguido de un 29% que la considera importante, sin embargo se aprecia un 14% que piensa que la importancia es moderada, un 5% cree que es de poca importancia y el restante 3% piensa que no es importante la gastronomía típica. Se puede apreciar que la gastronomía típica es considerada muy importante dentro de la parroquia Zumbahua por lo cual atrae a una gran cantidad de turistas.

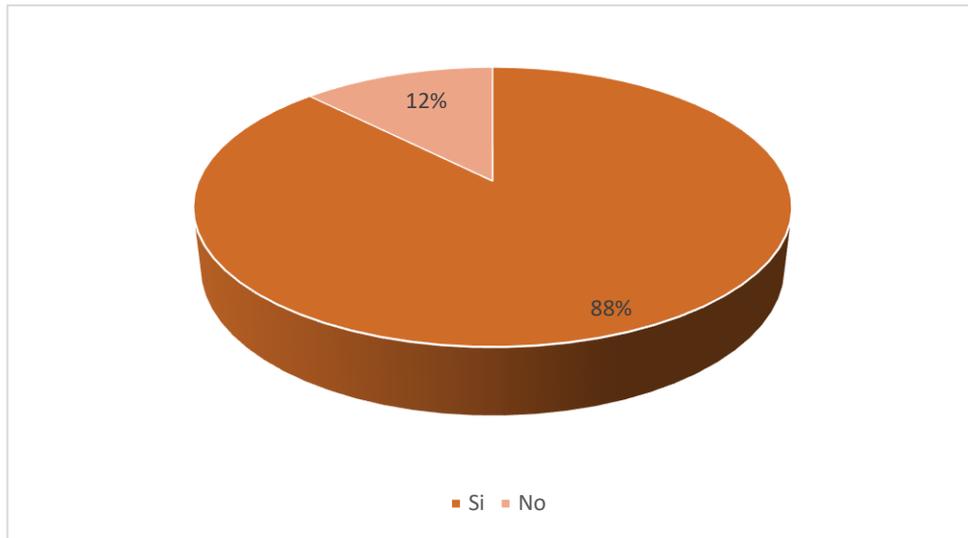


Figura 9 Consumo en menor medida de los productos andinos con el paso del tiempo.

Analisis:

Una vez aplicada la encuesta a los habitantes de la parroquia Zumbahua, sobre el uso de los productos andinos con el paso del tiempo, para conocer si los mismos han disminuido su consumo, en la preparación de los platos típicos, un 88% considera que si se utilizan en la cocina, mientras que el 12% considera que No, esto demuestra que aun se conserva la tradición de utilizar productos andinos en la elaboración de los platos típicos, sin embargo, debido a los nuevos hábitos alimenticios y el ritmo de trabajo, así como las migraciones de los comuneros, existe la tendencia a comprar alimentos ya preparados que reaarlos en casa.

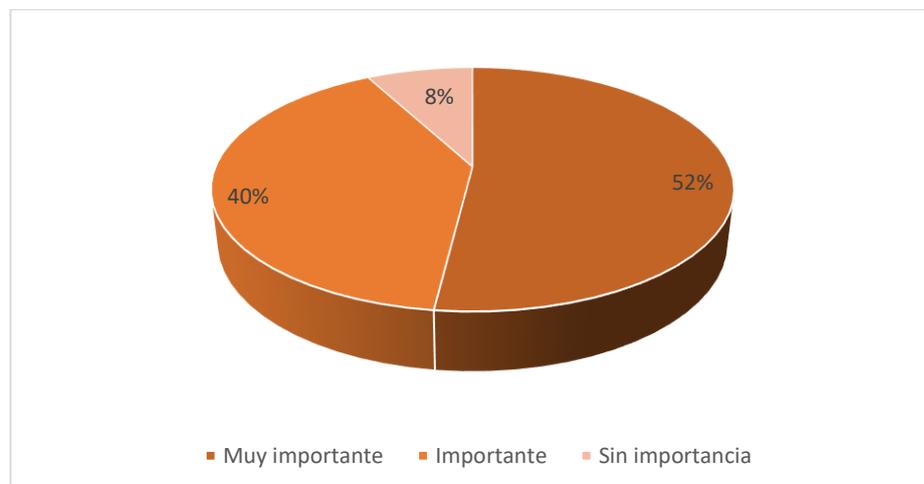


Figura 10. Importancia de los productos andinos dentro de la gastronomía de la parroquia

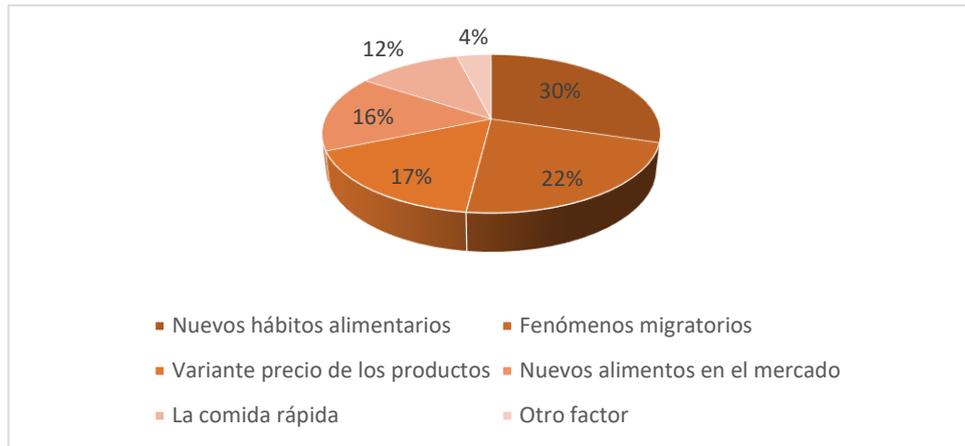


Figura 11 Causas de disminución del uso de productos andinos

Analisis:

Al consultar a la comunidad sobre las principales razones por las cuales se está disminuyendo el uso de los productos andinos, el 30% considera que por los hábitos alimenticios, el 22% cree que debido a los fenómenos migratorios de la gente de las comunidades que se va a otras ciudades, por otro lado, el precio de los productos influye porque a mayor precio los productos se venden a otras ciudades quedando desabastecido, así mismo, la aparición de nuevos alimentos preparados en un 16%, la comida rápida influye en un 12% mientras que factores ajenos a los mencionados ocupan el 4%. Esto demuestra que la migración de las personas a otras ciudades contribuye a que se disminuya el uso de productos andinos en la dieta diaria de los habitantes de la zona.

11.4 Discusión de los resultados

Se aprecia que la predominancia del género es femenino, debido a que la mujer desempeña un rol importante dentro de las comunidades andinas, es la encargada del trabajo de campo, así como del cuidado de los adultos mayores y de los niños a quienes tienen que enviar a la escuela todos los días, esto se da debido a la influencia de factores socioeconómicos que ocasionan que los hombres migren a otras ciudades en busca de mejores oportunidades laborales, estos datos son similares a los encontrados por Pulloquina (2018) en su estudio gastronómico en Pujili donde se aprecia que cerca del 60% de la población es mayoritariamente mujeres y niños; la edad de la población encuestada oscila entre 36-45 años, datos similares a los obtenidos por Guamán (2019) quien en los datos sociodemográficos para realizar una propuesta gastronómica en Riobamba, manifestó que la mayoría de personas de las comunidades son de sexo femenino, adultos jóvenes entre 18 y 35 años; se destaca en el estudio que el principal producto andino consumido es la papa, y es utilizado en casi todos los platos, en las sopas de diferentes tipos, para las papitas con cuero que si bien no es un plato típico de la zona, estos datos son similares a los encontrados por Hilda (2021) quien considera que los platos tradicionales en la mayoría se utiliza la papa, también López (2019) en su estudio sobre cocina tradicional, manifiesta que en la sierra ecuatoriana predomina el consumo de la papa, junto con el maíz; se consume también, en el cuy asado es el acompañante ideal, así como en la fritada, el locro de papas un plato típico de la zona, también con una gran frecuencia de consumo, coincidiendo con Inga (2019) quien en su estudio sobre gastronomía y saberes ancestrales, manifiesta que en la ciudad de Riobamba, la fritada, y el cuy, tienen un alto porcentaje de aceptación de consumo por la población; los asados de borrego principalmente.

Las ocas, que son el segundo producto andino más consumido después de la papa, y principalmente se usa para la preparación de platos en fiestas ceremoniales, tal como lo manifiesta Hilda (2019) en su estudio sobre la biodiversidad gastronómica andina; también es muy apreciada en épocas de semana santa donde es el componente indispensable de la fanesca, coincidiendo con López (2019) quien manifiesta que en épocas de semana santa es donde más se consumen los productos andinos de la zona.

Todos estos datos se obtuvieron en base a la encuesta aplicada a la población, por su parte en cuanto a los datos obtenidos aplicando técnicas de investigación como la observación se pudo apreciar que existe el consumo del melloco, choclo y habas en la zona, tal como lo

manifiesta Arguello (2018), esto debido a que los principales platos típicos que se consumen como el cuy asado, la fritada, llevan estos ingredientes, y son muy apetecidos por los turistas y personas que viajan continuamente por la Vía Latacunga – La Maná, debido a que Zumbahua es una parada obligatoria de muchos medios de transporte interprovincial, estos datos coinciden con los de Flores (2019) quien manifiesta que son muy apetecidos los platos típicos en los paraderos existentes en las vidas de la sierra centro y Diaz (2020) quien considera que es tradicional de la parroquia Zumbahua que se vendan los mellocos, papitas con habas y fritada en la vía.

En base a la entrevista los miembros de las comunidades manifestaron que los principales productos que se cultivan en la zona, ellos manifestaron que son la Papa, habas, cebolla, cebada, avena, mellocos, adicional manifiestan que una de las razones para que el uso de los productos andinos en los platos típicos disminuyó se debe a que la población está adoptando nuevos hábitos alimenticios, así lo manifiesta Alfaro (2019) en su trabajo sobre el consumo de nuevos productos en la gastronomía tradicional, por su parte

En cuanto a los platos típicos se aprecia que la mayoría prefiere el cuy asado, seguido de una parte representativa que considera al loco de papas, mientras que el yaguarloco también son de los platos más consumidos, junto con la sopa de borrego, el caldo de mondongo, chicha de oca, champús que si bien se consumen, lo hacen en menor medida; se destaca que casi toda la comunidad sabe preparar sus platos típicos de la zona, debido a que la consideran muy importante porque genera ingresos mediante la visita de turistas de todas partes del país quienes consumen los platos típicos.

También se toma en cuenta que, si bien la mayoría de la población usa los productos andinos en la preparación de sus platos diarios, existe una gran cantidad de personas que no lo hace, siendo una de las razones por las cuales, las raíces de la gastronomía se van perdiendo. Se destaca que los fenómenos migratorios y los nuevos hábitos alimenticios contribuyan a que con el pasar del tiempo los productos andinos son menos utilizados por las personas de la parroquia, eligiendo preparar otro tipo de comidas, la gran cantidad de nuevos alimentos que se lanzan al mercado que ya viene semipreparados como los fideos, los enlatados entre otros, por tal razón se propone la elaboración del inventario y el recetario con información detallada que contribuyan a que se conozcan cada uno de los productos andinos.

11.5 PROPUESTA

Tema: Elaboración de un recetario gastronómico

11.5.1 Introducción

La gastronomía es un elemento cultural fundamental de cualquier sociedad. Es una forma de expresión artística, una expresión de identidad y una forma de compartir tradiciones. La elaboración de un recetario gastronómico es una tarea compleja que requiere de conocimientos, habilidades y creatividad, sin embargo, también es una tarea gratificante que puede contribuir a la difusión de la cultura gastronómica.

El recetario gastronómico resalta el uso de ingredientes locales, específicamente los principales productos andinos que son característicos de la parroquia. Esto contribuye a valorar y promover la riqueza de la biodiversidad y los recursos alimentarios propios de la región, generando conciencia sobre la importancia de su preservación y fomentando prácticas de consumo más sostenibles y responsables.

Además de su valor cultural y gastronómico, el recetario gastronómico puede desempeñar un papel importante como herramienta de promoción turística de la parroquia. Los platos típicos y las recetas auténticas son atractivos para los turistas interesados en conocer la cultura y tradiciones locales a través de su gastronomía. Esto, a su vez, genera un gran interés y afluencia turística, lo que beneficia a la economía local y fortalece la identidad cultural de la parroquia.

11.5.2 Justificación

Un recetario gastronómico cumple una función fundamental en la preservación y promoción de la identidad cultural de una parroquia, al difundir y promocionar la parroquia como destino turístico a través de su gastronomía, se puede transmitir y compartir la historia, conocimientos y sabores propios de la comunidad, contribuyendo así a su preservación y enriquecimiento cultural.

Los principales beneficiarios serán la comunidad en general, las personas que dependen del turismo como lo son propietarios de los establecimientos que se dedican al expendio de comunidad típicas en la zona.

En base a los datos obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación, se propone el siguiente recetario en donde se describe cada uno de los platos típicos de la zona, así como los productos andinos que utiliza cada uno de ellos.

El diseño del recetario se realizó a través de una aplicación en línea, utilizando la información recopilada en el campo. Se observó que, aunque la comunidad utiliza productos andinos en la elaboración de platos típicos, la frecuencia de uso tiende a disminuir un. Por esta razón, se considera importante llevar a cabo un inventario de productos andinos que permita conocer cada uno de los productos y sus principales usos. El recetario se desarrolló con base en la información proporcionada por los miembros más antiguos de la comunidad y las personas encargadas de los servicios de alimentación en la zona, un quienes se les aplicó entrevistas.

11.5.3 Objetivo

Difundir la cultura gastronómica de la parroquia Zumbahua, mediante la descripción de cada uno de los platos típicos a base de productos saludables y nutritivos.

11.5. Recetario gastronómico

CUY CON PAPAS



Figura 12 Cuy con papas

El cuy es el animal emblemático de la cocina la serranía se lo consume asado en sopa o locro, en las comunidades, el cuy entra en peticiones de mano y bodas como parte de su identidad cultural.

INGREDIENTES

- 1 cuy
- 113,5g Papas
- 45g cebolla larga
- 12,5g maní
- 1,25g ajo
- 56,25g leche
- Sal al gusto
- Carbón

PREPARACION

- Pelar el cuy en agua caliente.
- Aliñar el cuy con ajo, cebolla y sal, colocar el cuy aliñado en un palo de quinoa se estirar y ajusta con hilo de bridar y reservamos.
- Encender el carbón y colocar el cuy en el asador, darle vueltas constantemente y dejar que dore con su propia grasa
- Hacemos un refrito con la cebolla la, aceite y una pizca de sal.
- Licuamos el maní con leche
- Cocinar las papas con un poco de sal y una cebolla cuando esté listo escurrir el agua y reservar.
- Cuando todos los elementos que conforman el plato estén listos colocamos una porción de papas, bañada con la salsa y el cuy en la parte superior.

CARIUCHO



Figura 13 Cariucho

En la antigüedad las personas de la comunidad servían el Cariucho cuando se cobijaba la casa con paja en agradecimiento a todos de la comunidad. En esta ocasión se mataban de 2 a 4 borregos para hacer el cariucho.

INGREDIENTES

- 66g intestino de borrego
- 136,4g papas
- 67,8g arroz
- 13g cebolla larga
- 30g zanahoria
- 23.01g arveja tierna
- 0,6g cilantro
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACION

- Faenar al animal, después se cuelgan los intestinos se lavan en agua y se cortan.
- Cocinar por 30 minutos las vísceras, el estómago se debe cocinar por cinco minutos máximo porque se reduce demasiado.
- Después se prepara un refrito de zanahoria, cebolla, cilantro, un poco de sal y se coloca agua
- Después se incorpora el arroz y las papas se deja hervir y se colocan los intestinos del borrego.
- Picar cilantro y cebolla larga finamente mesclar y reservar.
- Después servir la preparación con un poco de picadillo.

CALDO DE MONDONGO



Figura 14 caldo de mondongo

Por lo general utilizan a los borregos para una fecha importante como un cumpleaños o en el Corpus Cristi se mata un borrego y se utiliza la cabeza para preparar el caldo de mondongo que se da como entrante este platillo.

INGREDIENTES

- 100,01g cabeza de borrego
- 77g mote
- 15g zanahoria
- 21,03g cebolla larga
- 0,76g apio
- 0,86g cilantro
- Sal al gusto

PREPARACION

- Cortar la cabeza del borrego después se retira toda la lana y se lava.
- Cocinar la cabeza y las extremidades (Patas) durante tres horas.
- Se realiza en cuadritos zanahoria, cebolla, apio y se coloca en el caldo de mondongo.
- Se deja reducir el caldo se rectifica los sabores con un poco de sal.
- Picar cilantro y cebolla larga finamente mesclar y reservar.
- Servir el caldo con mote pelado y para decorar un poco de picadillo.

YAGUARLOCRO



Figura 15 Yaguarlocro

El yaguarlocro es un plato tradicional de la parroquia de Zumbahua, muy consumido por sus habitantes en las diferentes comunidades, el cual consiste en utilizar los intestinos y la sangre del borrego para su elaboración, a la actualidad es de los más pedidos por los turistas y los mismos habitantes de la zona, tanto que se expende con gran frecuencia en la mayoría de establecimientos no solo de la parroquia sino también de la Provincia.

INGREDIENTES

- 66g Intestino de borrego
- 22,7g Sangre de borrego
- 204,30g Papas
- 12g Cebolla larga
- 31,05g Zanahoria
- 0,5g Perejil
- 0,5g Cilantro
- 0,5g Apio
- 39g Tomate
- Sal al gusto

PREPARACION

- Faenar el animal, lavar los intestinos con agua que corre girar la tripa y seguir lavándola
- En un recipiente almacenar la sangre del animal y colocar agua para evitar que se coagule.
- Cocinar los intestinos con cebolla, zanahoria, apio.
- Se realiza un refrito de cebolla, zanahoria, cilantro, perejil, sal y se reservar.
- En una cacerola colocar la sangre el refrito, las papas y mesclar.
- Cuando las papas estén cocidas incorporar los intestinos
- Servir con una rodaja de tomate y cebolla

CHICHA DE OCA



Figura 16 Chicha de oca

Es una bebida a base de un tubérculo, en la actualidad esta bebida está dejando de ser consumida ya que es consumida solo en fechas especiales y se busca revitalizar su consumo.

INGREDIENTES

- 37,83G Oca
- 0,25g Agua
- 37,83g Panela
- 0,33g Hierba luisa
- 0,25g Hoja de naranja
- 0,17g Canela
- 0,08g Anís
- 0,33g Pimienta dulce
- 0,25g Clavo de olor

PREPARACION

- En una cacerola grande colocar agua y cocinar la oca previamente madura y seca por una hora.
- Después cernimos y reservamos el agua.
- Colocamos en el agua de oca la panela, hierba luisa, hoja de naranja, canela, anís, pimienta dulce, y clavo de olor.
- Se puede servir fría o caliente si desea se puede tamizar o mantener las especias para que el sabor se concentre más.

LOCRO DE OCA



Figura 17 Locro de oca

Este platillo se sirve en temporada de cosecha debido a que la mayoría de familias cuentan con este alimento con el pasar de los años el locro sigue siendo lo más importante en la sierra ecuatoriana.

INGREDIENTES

- 113,5g Hueso de res
- 113,5g Oca
- 30g Cebolla
- 67,5g Zanahoria
- 1,25g Apio
- 1,25g Cilantro
- Sal al gusto

PREPARACION

- Dejar madurar la oca hasta que tenga un color amarillo.
- Colocar agua en una cacerola, colocar los huesos de res.
- Dejar que hierva.
- Colocar las ocas, después realizar un refrito de cebolla, cilantro y sal.
- Dejar hervir cuando la sopa esté lista servir con un poco de picadillo.

SECO DE BORREGO



Figura 18 Seco de borrego

Una familia grande mataría a una oveja propia, para celebrar ocasiones especiales como o simplemente cuando se siente que ha habido muy poca carne durante un largo tiempo.

INGREDIENTES

- 113,5g Carne de borrego
- 113,5g Arroz
- 97,5g Tomate
- 18,5g Cebolla
- 40g Naranja
- 12,5g Panela
- 0,5g Ajo
- 1,25g Cilantro
- Sal al gusto

PREPARACION

- Aliñar el día la carne de borrego con ajo, naranja y sal.
- Realizar un refrito con tomate, cebolla, cilantro y sal.
- Después colocamos la carne de borrego previamente aliñada en el refrito.
- Colocamos una cuarta parte de agua, panela y el jugo de la naranja en la cacerola que realizamos el refrito, dejamos reducir y reservamos rectificamos con un poco de cilantro y perejil.
- Colocar una pizca de sal en el agua, ponemos el arroz previamente lavado dejamos cocinar por unos 20 min y escurrimos, dejamos secar a llama baja.
- Para servir colocamos el arroz en una parte del plato y después el seco de borrego.

CHICHA DE AVENA



Figura 19 Chicha de avena

La avena también es el almidón más comúnmente elegido para la producción de chicha o de bebidas alcohólicas fermentadas, la chicha se elabora comúnmente del maíz

INGREDIENTES

- 37,83g Avena
- 0,25g Agua
- 37,83g Panela
- 0,33g Hierba luisa
- 0,25g Hoja de naranja
- 0,17g Canela
- 0,08g Anís
- 0,25g Clavo de olor

PREPARACION

- En una cacerola colocamos el agua, avena y cocinamos a fuego bajo.
- Después que haya hervido y todo el almidón este en el agua colocamos la panela y las demás especias dejamos hervir un poco más
- Cuando la chicha esta lista se puede servir fría o caliente.

LOCRO DE PAPA



Figura 20 Locro de papa

El locro es emblemático de la Sierra ecuatoriana, consiste en una sopa cremosa hecha a base de papas y queso.

INGREDIENTES

- 1/4 Taza de aceite
- 1 cuchara de achiote
- 3 ramas de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 libras de papa
- 1/2 Libra de queso
- 1 taza de leche
- 0,22g Pimienta
- Sal al gusto

PREPARACION

- Elaborar un refrito en aceite, con la cebolla, ajo y achiote en pasta.
- Pelar las papas, cortarlas en cubos medianos y agregar a la preparación anterior.
- Agregar agua y dejar cocer hasta que las papas estén ligeramente desechas.
- Al final sazonar con sal, pimienta, agregar queso picado y leche.

MOROCHO CON EMPANADAS.



Figura 21 Morocho con empanadas.

Las empanadas con morocho son todo un manjar en la gastronomía de la sierra ecuatoriana aseguran que su sabor saladito y la textura del morocho resaltan en el paladar.

INGREDIENTES

- 1/2 kg morocho partido
- 1 litro leche entera
- 1 lata leche condensada
- Pimienta de olor
- Canela en rama
- 1/2 libra pasas
- Una pizca de sal
- Azúcar al gusto

PREPARACION

- Lavamos rápidamente el morocho y lo dejamos remojando cubierto de agua desde el día anterior pueden ser unas 12 horas
- En una olla grande honda se pone a hervir el agua con las especias, excepto la canela en polvo.
- Del litro de leche se separa 1 taza para disolver la harina en caso de que hubiésemos conseguido
- Cuando los granos de morocho se hayan abierto y estén suaves se agrega la leche, la leche condensada, se mezcla bien, siempre en un solo sentido y lentamente
- Se sirve acompañado de una empanada frita hecho de harina

MOTE CON HORNADO



Figura 22 Mote con hornado

Es un plato de la serranía ecuatoriana contiene carne de chanco, cocinado a leña acompañado de mote y ensalada.

INGREDIENTES

- 1 pierna de chanco (20 libras)
- Jugo de 3 limones
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de sal
- 3 cucharadas de comino
- 1 cucharada de pimienta molida
- 4 tazas de chicha de jora o cerveza
- 10 onzas de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de achiote

PREPARACION

- Licuar los condimentos (sal, pimienta, comino y ajo) con la chicha de jora, jugo de los limones y el achiote
- Limpiar bien la pierna de cerdo y realice cortes con la ayuda de un cuchillo.
- Bañar la pierna con lo licuado en el punto 1 y dejar marinar por 8 horas en refrigeración.
- Llevar al horno, de preferencia que sea de leña, o en un horno convencional a 160° C las primeras dos horas. Luego una hora a 175° C.
- Treinta minutos antes de sacar el horno, pintar la pierna de cerdo con la ayuda de una brocha, para dar brillo y color.
- se agregar sal para que el cuero reviente.
- Servir con los acompañantes tradicionales o de preferencia con tortillas de papa, mote, lechuga, tomate, aguacate y ají criollo.

BORREGO ASADO



Figura 23 Borrego Asado

Las poblaciones indígenas preparan esta receta a base de carne de borrego acompañado de papas, habas, choclo o tostado.

INGREDIENTES

- 400 gr. de carne borrego
- 1 naranja agria
- 1/2 taza aliño de hierbas
- 1 cda. sal
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 limón
- 2 papas
- 2 ramas de lechuga

PREPARACION

- Prepare el aliño con pimienta verde, apio, perejil, ajo, orégano y comino.
- De un día para otro aliñe el borrego para que obtenga sabor.
- En la parrilla ponga asar el borrego al carbón, por 15 minutos.
- Cocine las papas y luego póngalas en el horno para que se doren.
- Prepare una ensalada mixta con tomate, cebolla paiteña y lechuga fresca.
- Sirva acompañado con papas y ensaladas.

SECO DE LLAMA



Figura 24 Seco de llama

En muchas comunidades de la sierra central incluida la parroquia Zumbahua, se consume el seco de llama como acompañamiento de la sopa de llama para agasajar fechas importantes como bautizos, matrimonios y fiestas religiosas.

INGREDIENTES

- 113,5gr de carne de llama
- 113,5gr Arroz
- 97,6gr Tomate
- 18,4gr cebolla
- 0.5gr Ajo
- 1,25gr Perejil
- sal al gusto

PREPARACION

- Aliñar la carne de llama con ajo.
- Realizar un refrito con tomate, cebolla, perejil y sal.
- Después colocamos la carne de llama previamente aliñada en el refrito.
- Colocamos una cuarta parte de agua en la cacerola que realizamos el refrito, dejamos reducir y reservamos rectificamos con un poco de perejil.
- Colocar una pisco de sal en el agua, ponemos el arroz previamente lavado dejamos cocinar por unos 20 min y escurrimos, dejamos secar a llama baja.
- Para servir colocamos el arroz en una parte del plato y después el seco de llama

SOPA DE LLAMA



Figura 25 Sopa de llama

En muchas comunidades de la sierra central incluida la parroquia Zumbahua, se consume sopa de llama para agasajar fechas importantes como bautizos, matrimonios y fiestas religiosas, casi siempre el mismo va acompañado de un seco de llama, o de asados de borrego.

INGREDIENTES

- 113,5gr Hueso de llama
- 113,5gr Papas
- 25gr cebolla
- 67,1gr Zanahoria
- 0.5gr Ajo
- 1,25gr Perejil
- 1,10gr Api
- sal al gusto

PREPARACION

- Colocar agua en una cacerola
- Incorporar los huesos de llama.
- Dejar que hierva.
- Colocar las papas.
- Realizar un refrito de cebolla, perejil y sal.
- Cuando la sopa esté lista servir con un poco de picadillo.

12. IMPACTOS TECNICOS, SOCIALES, AMBIENTALES O ECONÓMICOS

12.1 Impacto social

La inclusión de productos andinos en la gastronomía típica de Zumbahua puede fortalecer el sentido de identidad y pertenencia de la comunidad. La valorización de los alimentos locales y las tradiciones culinarias puede fomentar el orgullo cultural y promover la participación de los habitantes en la preservación de su patrimonio gastronómico.

12.2 Impacto Técnico

Se podrían establecer programas de formación y capacitación para los actores involucrados en la preparación de los platos típicos, lo que contribuiría al desarrollo de habilidades culinarias y promovería la transmisión de conocimientos tradicionales

12.3 Impacto Económico

La integración de productos andinos en la gastronomía típica puede generar beneficios económicos para la parroquia de Zumbahua y el cantón Pujilí en general. La promoción de platos típicos a base de productos andinos puede atraer un turistas y visitantes interesados en experimentar la cultura local, lo que puede impulsar la demanda de productos locales y generar ingresos para los agricultores y productores locales.

12.4 Impacto Ambiental

El uso de productos andinos en la gastronomía típica puede tener un impacto positivo en el medio ambiente. Los productos andinos suelen ser cultivados de manera tradicional y sostenible, lo que puede promover prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente, como el uso mínimo de agroquímicos y la conservación de variedades locales. Además, el fomento del consumo de productos locales a reducir la dependencia de productos importados y las emisiones asociadas al transporte de alimentos de larga distancia.

13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO

PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO				
Recursos	Cantidad	Unidad	V. Unitario	Valor Total
			\$	\$
Equipos				
Laptop	1	Máquina	\$400	\$400
Impresora	1	Maquina	\$150	\$150
Pen drive	1	Unidad	\$10	\$10
Transporte y salida de campo				
Pasajes	4	Días	\$2.50	\$10
Viáticos	4	Días	\$10	\$40
Materiales y suministros				
Hojas	1	Resma	\$5	\$5
Cuadernos	1	Unidad	\$2	\$2
Esferos	4	Unidades	\$0.50	\$2
Material Bibliográfico y fotocopias.				
Impresiones	380	Hojas	\$0.10	\$38
Internet	200	Horas	\$1	\$200
Gastos Varios (detallar)				
Imprevistos	2		\$10	\$20
			Sub Total	\$877.00
			10%	\$87.70
			TOTAL	\$964.70

14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

14.1 Conclusiones

A través de la investigación realizada se logró obtener información detallada sobre los principales productos andinos utilizados en la gastronomía de las comunidades de la parroquia de Zumbahua, entre los que se destacan la papa, cebolla blanca, habas, choclo, oca, quinua, avena. Esta información es fundamental para comprender los usos y beneficios de estos productos en la preparación de los platos típicos tradicionales.

Se identificaron los platos típicos más relevantes que forman parte de la gastronomía tradicional de cada comunidad estudiada en la parroquia de Zumbahua, entre los que se destacan el cuy con papas, el yaguarlocro, los asados de borrego, fritada, choclo con habas, fritada entre otros. Esta identificación permitirá valorar y preservar la riqueza cultural y culinaria de la zona, así como promover su consumo y comercialización tanto a nivel local como turístico.

Se elaboró un recetario completo que recopila los platos típicos de la zona, destacando la importancia del uso de los productos andinos característicos de la parroquia de Zumbahua. En el recetario se realiza una descripción detallada del nombre del plato, las respectivas imágenes de como se ve el mismo, la descripción de los ingredientes que se requiere, haciendo énfasis en los productos andinos, así mismo se detalla la preparación de cada plato. Este recetario se convierte en una herramienta de difusión y sensibilización para la comunidad, permitiendo que conozcan y aprecien la diversidad y singularidad de su gastronomía local.

14.2 Recomendaciones

Es importante desarrollar campañas de promoción que destaquen los beneficios nutricionales y culturales de los productos andinos utilizados en la gastronomía local. Esto puede incluir la realización de ferias gastronómicas, talleres de cocina y actividades de degustación para que la comunidad y los visitantes puedan apreciar y disfrutar de estos productos.

Es recomendable impulsar programas y políticas que promuevan la producción y comercialización de los productos andinos de manera sostenible y local. Esto incluye apoyar a los agricultores locales, facilitar el acceso a semillas tradicionales, implementar prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente y promover la compra de productos locales en los mercados y restaurantes de la zona.

Se sugiere desarrollar actividades educativas y culturales que destaquen la importancia de la gastronomía como parte de la identidad cultural de la parroquia de Zumbahua. Esto puede incluir la realización de festivales gastronómicos, la creación de rutas turísticas gastronómicas y la inclusión de la gastronomía local en programas de educación y promoción cultural

15. BIBLIOGRAFÍA

- Acaro, A., y Espín, L. (2019). *Investigación sobre los orígenes gastronómicos ancestrales de la parroquia Zumbahua, para el fortalecimiento de la identidad cultural*. Quito - Ecuador: Escuela Superior Politecnica del Ecuador. <https://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/12039/1/T-ESPEL-ITH-0041.pdf>.
- Alberti, G., y Mayer, E. (2020). *Reciprocidad e intercambio en los Andes Peruanos*. Lima - Perú : IEP Editores.
- Alfaro, G. (2019). *Desarrollo de Nuevos Productos de Raíces y Tubérculos Andinos*. Riobamba: ESPOCH. Proyecto R6-001.
- Ante, U. (2022). “*Creación de una agencia de turismo comunitario en la parroquia de Zumbahua*” (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Ambato : Facultad de Ciencias Administrativas. Carrera de Administración de Empresas).
- Arguello, C. G. (2018). *Gastronomía y biodiversidad andina*. Quito-Ecuador: SALEN-Estudio.
- Arias, F. (2021). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. 6ta. Fideas G. Arias Odón.
- Armas, S., y Pilalumbo, E. (2021). “*El marketing digital y la cocina local de la parroquia Zumbahua*”. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/34417/1/12.%20Tesis%20%28Johana%20Pilalumbo%29.pdf>
- Bonifaz, E., y Chiluisa, E. (2020). “*Diseño editorial y multimedia sobre la gastronomía ancestral del cantón Santiago de Píllaro*. Latacunga - Ecuador : Universidad Técnica de Cotopaxi.
- Bravo, E. (2018). *Apuntes sobre la biodiversidad del Ecuador*. Salasaca: Abya-Yala.
- Carpio, J. (2019). *Es.cultura eventos*. Obtenido de <https://esculturaeventos.com/blog/eventos-gastronomicos/>
- Castro, C. (2019). Obtenido de Aporte al rescate de la mashua aplicando técnicas de cocina de vanguardia: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1614>

- Costa, S. (2020). *Tubérculos, raíces y rizomas cultivados en el Ecuador. 2do. Congreso Internacional de Cultivos Andinos*. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Ingeniería Agronómica.
- Díaz, C. (2020). *Tradiciones gastronómicas de la provincia de Cotopaxi*. Obtenido de <https://www.latacunga.com/tradiciones/gastronomia/>
- Díaz, J. (2019). Obtenido de https://prezi.com/h6zovoi2gjf_/gastronomia-ancestral/
- FAO. (2019). *Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición (Foro FSN)*. Obtenido de <https://www.fao.org/fsnforum/es/consultation/nutrition-education#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20nutricional%20tambi%C3%A9n%20puede%20contribuir%20a%20la,impacto%20nutricional%20de%20los%20programas%20de%20seguridad%20alimentaria.>
- Flores - Carrasco, E. (2019). *“El valor turístico cultural de la gastronomía típica de la parroquia Atocha – fícoa y su contribución en la identidad gastronómica del cantón Ambato*. Ambato - Ecuador: (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Turismo y Hotelería). Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23457/1/tesis%20ESTEFANIA%20FLORES.pdf>
- Flores, E. A. (2019). *“El valor turístico cultural de la gastronomía típica de la parroquia Atocha- Fícoa y su contribución en la identidad gastronómica del cantón Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23457/1/tesis%20ESTEFANIA%20FLORES.pdf>
- GAD Municipal de Zumbahua. (2023). *Plan de ordenamiento Territorial*. Obtenido de <https://zumbahua.gob.ec/cotopaxi/>
- Gonzales, A. (2020). *Identificación e Investigación de Factores Limitantes de Producción de las Raíces y Tubérculos Andinos*. . Riobamba: ESPOCH. Proyecto R5-001.
- Gourmedia. (2020). Obtenido de <https://gourmedia.es/2018/09/07/organizacion-de-eventos-gastronomicos-consejos-para-que-sea-todo-un-exito/>

- Guamán, M. (2019). *Propuesta gastronomica a base de productos andinos que se expenden y consumen en el canton Riobamba, provincia de Chimborazo*. Riobamba - Ecuador: Universidad del Chimborazo.
- Hernandez - Sampieri, R., Fernandez, C., y Batipsta, L. (2018). *Metodologia de la Investigación*. México D. F: Mc Graw Hill.
- Hilda, A. (2021). *Gastronomia y Biodiversidad Andina*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56368.pdf>
- Inga, C. (2020). *Saberes ancestrales gastronomicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia Chimborazo*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5717/571766940002/html/>
- Jordá, M. (2021). *Diccionario práctico de gastronomía y salud: Con más de 5.000 entradas, recetario, refranres del autor*. . Ediciones Díaz de Santos.
- López, J. (2019). *Cocina tradicional andina: epistemologías femeninas y sistemas bioculturales en la sierra ecuatoriana*. Obtenido de <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/7462/2/TFLACSO-2014JGAL.pdf>
- López, M. (2020). Obtenido de <http://repositorio.uteq.edu.ec/handle/43000/6168>
- Ministerio de Turismo. (2020). *Ministerio de Turismo*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- Ministerio de Turismo. (2023). *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
- Monteros, C. (2019). *La magia de la papa nativa: Recetario gastronómico*.
- Morales, E. R. (2022). *Manejo de cultivos andinos en el Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/10163/4/Manejo%20Cultivos%20Ecuador.pdf>
- Oliveira, G. (2019). *Investigación Acción Participativa: una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica*. *Revista de Investigación vol.39 no.86*, <http://ve.scielo.org/scielo.php?>

- Ortiz, M., y Borjas, B. (2018). La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular. . *Espacio abierto*, 17(4), , 615-627.
- Parrondo, F. (2020). Turismo gastronómico en Asturias. . *Cuadernos de turismo*, (15), 77-96.
- Peralta, E., Espinoza, P., Vazquez, W., y Villacres, E. (2023). *Importancia de los cultivos andinos*. Obtenido de https://www.terraecuador.net/revista_42/42_importancia_cultivos_andinos.html
- Pérez, C. (2022). Sobre la metodología cualitativa. *Revista española de salud pública*, 76, 373-380. *Revista española de salud pública*, 76, , 373-380.
- Pintado, J., y Solano, V. (2021). “*Estudio de siete productos andinos cultivados en la comuna quilloac del cantón Cañar y su aplicación en menús*. Cuenca - Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Pololikashvili, Z. (2019). *Guía para el desarrollo de turismo gastronómico*. Obtenido de <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284420995>
- Pulloquinga, J. (2018). *Estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac del cantón Pujilí, 2018*. Riobamba - Ecuador: (Bachelor's thesis, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo).
- Sampieri, R., Fernandez, C., y Baptista, L. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill Education.
- Sánchez, D. (2021). *Gastronomía típica como identidad cultural*. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32997>
- Sánchez, L. (2019). Estrategias para el fortalecimiento del turismo gastronómico en el Cantón Pastaza, Ecuador. *Revista Amazónica Ciencia y Tecnología*, 5(2), 118-136., 118-136.
- Solari, V. (2019). *Clasificación de los eventos gastronómicos*. Obtenido de http://eventostsg.virginiasolari.com/2013/03/clasificacion-de-los-eventos_21.html
- Ulloa, A. (2019). *Manejo de cultivos andinos en el Ecuador*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/325483923_MANEJO_DE_CULTIVOS_ANDINOS_DEL_ECUADOR

- Villalva, M. (2020). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, 12.
- Zapata, F., y Rondán, V. (2019). La investigación-acción participativa. *Instituto de Montaña. Perú*, , 1-58.