



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

REGISTRO DE LAS TRADICIONES CULINARIAS DEL CANTÓN GUAMOTE  
COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL. 2015

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

CRISTHIAN ALEJANDRO QUIROGA AVILÉS

RIOBAMBA – ECUADOR

2016

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco especialmente a mi familia que me guió en este camino con su bendición, A todas las personas que confiaron en mí siempre y han estado presente en todo el transcurso de mi carrera y por ese apoyo incondicional. Un agradecimiento profundo también a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública y en especial a mi querida escuela de gastronomía que me recibieron en sus aulas y me dieron la oportunidad de aprender muchas cosas durante esta etapa de vida universitaria.

Al director de mi Tesis el Lcdo. Ronald Zurita, a la Lcda. Jessica Robalino miembro de la misma, a la Ing. Natalia Veloz, que gracias a sus consejos y su paciencia supieron guiarme para la culminación de mi trabajo de titulación.

Cristhian Alejandro Quiroga Avilés

## **DEDICATORIA**

Dedico todo mi trabajo durante mi carrera, primero a Dios que siempre ha iluminado cada paso que he dado en mi vida y me ha permitido llegar al final de mi carrera para formarme como profesional. También dedico a mi madre Consuelo Avilés que ha sido un pilar fundamental en mi formación como persona y profesional, a mi abuelita Rebeca Jiménez mi motivo a seguir adelante y no mirar atrás, a mi padre y hermanos.

A mis profesores y amigos que fueron los que me ayudaron a mejorar mi desempeño como estudiante y persona.

## RESUMEN

En la actualidad, dentro de una modernidad globalizante, es necesaria la protección de todos aquellos bienes que pueden considerarse ser parte del patrimonio cultural inmaterial, que ayudará a fortalecer ese sentimiento de identidad comunitaria. Este trabajo busca mantener vivas las tradiciones culinarias desde sus referentes históricos aplicando instrumentos de investigación como la encuesta que se utilizó para recopilar la información de 61 adultos mayores del centro Gerontológico del cantón, con un rango de edad de 60 a 95 años, con la información proporcionada se realizó cuadros de análisis estadísticos que especifican, las papas con cuy con un 27% y las sopa de quinua con choncho 23% del 100% como los principales platos típicos; el hornado con mote y tortillas de papas 47%, la fritada 31% fueron señalados como los platos tradicionales más importantes dentro de su cultura. La entrevista, por su parte, se aplicó a 8 propietarios de establecimientos en los cuales se preparan y expenden los platos típicos del cantón, muchos de los cuales permanecen desde antaño por ser herencia recibida de sus padres e incluso abuelos. Se elaboró un registro de las tradiciones culinarias del cantón Guamote como patrimonio cultural inmaterial. Determinando la diversidad cultural expresada en sus habitantes a través de su cultura y gastronomía. Con el fin de preservar las tradiciones culinarias y fortalecer el sentido de pertenencia guamoteño. Se recomendó al gobierno autónomo descentralizado del cantón Guamote el cumplimiento de preservar, mantener, difundir el patrimonio cultural y gastronómico del cantón, dando paso a próximos trabajos de investigación para salvaguardar y potenciar nuestra identidad cultural como ecuatorianos.

**Palabras claves:** patrimonio cultural inmaterial, identidad comunitaria, tradiciones culinarias.

## ABSTRACT

At present, within a globalizing modernity, it is necessary to protect all those assets that may be considered part of the intangible cultural heritage, which will help to strengthen that sense of community identity. This research seeks to keep alive the culinary traditions from their historical references applying research instruments such as the survey that was used to compile the information of 61 older adults of the gerontological center of canton, with an age range of 60 to 95 years, with the provided information were designed charts of statistical analyzes that specify papas con cuy with 27% and quinoa with pork soup as the main typical dishes, the hornado with mote and tortillas de papas with 47%, the fritada with 31% were designated as the most important traditional dishes within their culture. The interview, for its part, was applied to 8 owners of establishments in which are prepared and expended the typical dishes of the canton, many of which have long been inherited by their parents and even grandparents. A record of the culinary traditions of Canton Guamote as an intangible cultural heritage was elaborated. Determining the cultural diversity expressed in its inhabitants through its culture and gastronomy. With the purpose of preserving the culinary traditions and strengthening of the Guamoteño identity. It is recommended to the Gobierno Autonomo Descentralizado del Cantón Guamote to preserve, maintain, and disseminate the cultural and gastronomic heritage of the canton, giving way to further research to safeguard and enhance our cultural identity as Ecuadorians.

**KEY WORDS:** Intangible cultural heritage, community identity, culinary traditions



# ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
RESUMEN .....	iv
SUMMARY .....	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS .....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. OBJETIVOS.....	2
A. GENERAL .....	2
B. ESPECÍFICOS .....	2
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	3
<b>2.1. Ubicación Geográfica .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2. DIVISIÓN ADMINISTRATIVA Y POLÍTICA.....</b>	<b>11</b>
<b>2.3. HISTORIA DE GUAMOTE.....</b>	<b>12</b>
<b>2.4. PARROQUIAS URBANAS.....</b>	<b>15</b>
<b>2.4.1. La Matriz:.....</b>	<b>15</b>
<b>2.5. PARROQUIAS RURALES .....</b>	<b>15</b>

<b>2.5.1. Cebadas.....</b>	<b>15</b>
<b>2.5.1.1. Ubicación .....</b>	<b>16</b>
<b>2.5.1.2. Fauna.....</b>	<b>16</b>
<b>2.5.1.3. Atractivos.....</b>	<b>16</b>
<b>2.5.2. Palmira: .....</b>	<b>17</b>
<b>2.6. GUAMOTE EN LO ARTESANAL.....</b>	<b>17</b>
<b>2.7. TURISMO CULTURAL.....</b>	<b>18</b>
<b>2.7.1. Ferias Interculturales .....</b>	<b>18</b>
<b>2.7.1.1. Feria indígena de Guamote .....</b>	<b>18</b>
<b>2.7.2. Fiestas populares, cívicas y religiosas.....</b>	<b>19</b>
<b>2.7.2.1. El Carnaval.....</b>	<b>19</b>
<b>2.7.2.2. Fiestas de cantonización .....</b>	<b>20</b>
<b>2.7.2.3. Semana Santa.....</b>	<b>21</b>
<b>2.7.2.4. Santuario y Balneario del Señor de las Misericordias en Palmira.....</b>	<b>21</b>
<b>2.7.3. Agroturismo .....</b>	<b>21</b>
<b>2.7.4. Turismo de aventura .....</b>	<b>22</b>
<b>2.7.4.1. Viaje en tren por la avenida de los volcanes .....</b>	<b>22</b>
<b>2.7.4.2. La cueva del Luterano.....</b>	<b>22</b>
<b>2.7.4.3. Dunas de arena.....</b>	<b>22</b>

2.7.4.4.	El cerro Ushubug .....	23
2.8.	<b>GASTRONOMÍA DEL ECUADOR</b> .....	23
2.9.	<b>GASTRONOMÍA DE CHIMBORAZO</b> .....	23
2.10.	<b>GASTRONOMÍA DE GUAMOTE</b> .....	24
2.10.1.	<b>Gastronomía Tradicional</b> .....	24
2.10.2.	<b>Gastronomía Típica</b> .....	25
•	<b>Preparaciones Típicas</b> .....	25
2.10.3.	<b>Bebidas Típicas</b> .....	25
2.10.4.	<b>Dulces tradicionales</b> .....	25
2.11.	<b>MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS</b> .....	26
2.11.1.	<b>Moderno</b> .....	26
2.11.2.	<b>Ancestral</b> .....	27
2.12.	<b>UTENSILIOS DE COCINA</b> .....	28
2.13.	<b>MARCO LEGAL</b> .....	29
IV.	<b>PREGUNTAS CIENTÍFICAS</b> .....	30
V.	<b>METODOLOGÍA</b> .....	31
A.	<b>LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN</b> .....	31
B.	<b>VARIABLES</b> .....	32
1.	<b>IDENTIFICACIÓN</b> .....	32

2. DEFINICIÓN .....	32
3. OPERACIONALIZACIÓN.....	33
C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	35
D. GRUPOS DE ESTUDIO .....	37
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS .....	39
CAPITULO II.....	41
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	41
A. REFERENTES TEÓRICOS.....	42
B. GASTRONOMÍA TÍPICA, TRADICIONAL, COSTUMBRES Y TRADICIONES.....	44
CAPÍTULO III.....	83
VII. PROPUESTA .....	83
A. TEMA.....	83
B. OBJETIVOS .....	83
C. ANTECEDENTES.....	83
D. INTRODUCCIÓN.....	84
E. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	85
1. Diseño del registro .....	85
I. BIBLIOGRAFÍA.....	92
II. ANEXOS.....	97

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Factores climáticos del cantón Guamote .....	10
Cuadro N° 2: División administrativa y política del cantón Guamote .....	11
Cuadro N° 3: Operacionalización de las variables .....	33
Cuadro N° 4: Adultos mayores que asisten al CDH. ....	37
Cuadro N° 5: Edad de los adultos mayores.....	37
Cuadro N° 6: Propietarios de establecimientos de comida del cantón Guamote. ....	38
Cuadro N° 7: Referentes teóricos cantón Guamote .....	42
Cuadro N° 8: Productos agrícolas .....	45
Cuadro N° 9: Principales condimentos .....	47
Cuadro N° 10: Método de preparación de alimentos.....	49
Cuadro N° 11: Utensilios de cocina antigua .....	51
Cuadro N° 12: Importancia de los platos tradicionales del cantón .....	53
Cuadro N° 13: Importancia de los platos típicos del cantón .....	56
Cuadro N° 14: Importancia de los postres del cantón Guamote.....	59
Cuadro N° 15: Bebidas más consumidas en el cantón Guamote.....	62
Cuadro N° 16: Práctica frecuente de tradiciones del cantón Guamote .....	65
Cuadro N° 17: Fiestas tradicionales del cantón Guamote .....	67

Cuadro N° 18: Conocimiento de atractivos turísticos del cantón Guamote .....	69
Cuadro N° 19: Necesidad de registrar las tradiciones culinarias .....	71
Cuadro N° 20: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote. .....	74
Cuadro N° 21: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	75
Cuadro N° 22: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	76
Cuadro N° 23: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	77
Cuadro N° 24: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	78
Cuadro N° 25: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	79
Cuadro N° 26: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	80
Cuadro N° 27: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote .....	81

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Productos agrícolas .....	45
Gráfico N° 2: Principales condimentos .....	47
Gráfico N° 3: Método de preparación de alimentos .....	49
Gráfico N° 4: Utensilios de cocina antigua .....	51
Gráfico N° 5: Importancia de los platos tradicionales del cantón.....	54
Gráfico N° 6: Importancia de los platos típicos del cantón .....	57
Gráfico N° 7: Importancia de los postres del cantón Guamote.....	60
Gráfico N° 8: Bebidas más consumidas en el cantón Guamote .....	63
Gráfico N° 9: Práctica frecuente de tradiciones del cantón Guamote.....	65
Gráfico N° 10: Fiestas tradicionales del cantón Guamote .....	67
Gráfico N° 11: Conocimiento de atractivos turísticos del cantón Guamote .....	69
Gráfico N° 12: Necesidad de registrar las tradiciones culinarias .....	71

## ÍNDICE DE MAPAS

Mapa N° 1. Localización del proyecto .....	10
Mapa N° 2. Ubicación Geográfica .....	31

## **I. INTRODUCCIÓN**

Ecuador posee una identidad cultural reconocida a nivel mundial por la diversidad de sus habitantes, costumbres y tradiciones; éstas han convertido al país en un destino turístico preferido por los extranjeros. La gastronomía ecuatoriana constituye uno de los componentes del patrimonio inmaterial del país, pues integra al hombre con la alimentación, el medio ambiente y la cultura.

En la actualidad, la diversidad culinaria denota una decadencia en su preparación por la introducción de tendencias modernas de consumo de productos sustitutos en el mercado. Todo esto se deriva por la falta de interés de los funcionarios de cultura, antropólogos y profesionales en gastronomía por mantener este patrimonio como fuente de conocimiento.

Por lo que el estudio se enfocó en investigar y registrar las técnicas y procedimientos de preparación de las comidas típicas, con el objetivo de proteger, conservar y difundir las tradiciones culinarias del cantón Guamote. La investigación contó con el apoyo de los pobladores más antiguos, donde se partió del conocimiento popular de la gastronomía, en lo teórico y práctico, para entender aspectos fundamentales sobre la utilización de ingredientes, técnicas y procedimientos requeridos para la elaboración de los diferentes platos típicos.

La presente investigación busca demostrar la diversidad cultural y tradicional característica, en el cual se documentó la información que sirvió para elaborar un registro detallado que, enmarcado en las tradiciones del cantón, proporcionará datos relevantes sobre los platos típicos y tradicionales. La difusión de este patrimonio intangible y a la vez tangible del cantón fomentará el turismo porque los pobladores tendrán acceso a una guía sencilla de la oferta gastronómica de Guamote.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. GENERAL**

Registrar las tradiciones culinarias del cantón Guamote como patrimonio cultural inmaterial.

### **B. ESPECÍFICOS**

- Determinar los referentes teóricos que justifica la pertinencia de un registro de tradiciones culinarias como patrimonio cultural inmaterial.
- Investigar la gastronomía tradicional, típica, las costumbres y tradiciones del cantón Guamote como patrimonio cultural inmaterial.
- Documentar la cultura gastronómica propia del cantón Guamote el cual será plasmada en un registro como patrimonio cultural inmaterial.

### **III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **1. REGISTRO**

Registrar es la acción que se refiere a almacenar algo o a dejar constancia de ello en algún tipo de documento. Un dato, por su parte, es una información que posibilita el acceso a un conocimiento.

##### **1.1. Registro gastronómico**

El registro gastronómico es el listado, documento o patrón donde consta información en general de acuerdo al área de gastronomía.

La noción de registro de datos gastronómicos, por lo tanto, está vinculada a consignar determinadas informaciones en un soporte, apoyo tanto para los profesionales como para cualquier persona que requiera de información más detallada. El registro de datos puede desarrollarse tanto en un papel como en formato digital.

##### **1.2. Estructura de una ficha de registro**

Una ficha de registro es el instrumento de la investigación documental que permite registrar los datos significativos de las fuentes consultadas. Las fichas bibliográficas y hemerográficas son las más comunes.

Los elementos generales de una ficha de registro son:

- Datos de localización
- Fotografía referencial
- Datos de identificación
- Descripción de la manifestación
- Valoración

- Elementos relacionados
- Observaciones
- Datos de control

### **1.3. Patrimonio**

#### **1.3.1. Patrimonio Cultural Material:**

El Patrimonio Cultural Material es la herencia cultural propia del pasado de una comunidad que poseen un especial interés histórico, artístico, arquitectónico, urbano, arqueológico.

- Bienes Arqueológicos: Sitios, piezas y colecciones arqueológicas.
- Bienes Muebles: Pinturas, esculturas, retablos, murales, textiles. Orfebrería, filatelia, numismática, piezas etnográficas, patrimonio fílmico y documental, etc.
- Bienes Inmuebles: Arquitectura civil, religiosa, vernácula, funeraria, plazas, caminos, etc. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013, pág. 1)

#### **1.3.2. Patrimonio Cultural Inmaterial:**

El patrimonio cultural inmaterial comprende los usos, representaciones, conocimientos, técnicas, tradiciones o expresiones vivas heredadas de nuestros antepasados y transmitidas a nuestras futuras generaciones.

- Tradiciones y expresiones orales.
- Artes del espectáculo.
- Usos sociales, rituales y actos festivos.
- Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo.
- Técnicas artesanales tradicionales (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013, pág. 1)

#### **1.4. Identidad cultural**

“La identidad cultural de un pueblo viene definida históricamente a través de múltiples aspectos en los que se plasma su cultura, como la lengua, instrumento de comunicación entre los miembros de una comunidad, las relaciones sociales, ritos y ceremonias propias, o los comportamientos colectivos, esto es, los sistemas de valores y creencias (...) Un rasgo propio de estos elementos de identidad cultural es su carácter inmaterial y anónimo, pues son producto de la colectividad” (Varaz, 2000, pág. 43)

La identidad cultural de un pueblo viene definida desde los tiempos inmemoriales a través de múltiples aspectos en los que se plasma su cultura, siendo parte esencial de la vivencia del ser humano, parte de una cultura dinámica con características variables e identidades muy propias, como: la lengua, instrumento de comunicación entre los miembros de una comunidad; las relaciones sociales; la espiritualidad, ritos y ceremonias propias; los comportamientos colectivos; los sistemas de valores y creencias; sus formas propias y peculiares de atuendos, sistemas organizativas, etc. (Bastidas, 2013)

Todos estos elementos de identidad cultural es su carácter inmaterial producto de la colectividad, que han mantenido de generación en generación, como testimonio de un pueblo o civilización, para lograr una noción más amplia su cultura y definir su pertenencia identitaria, esos rasgos son que los hacen diferentes de unos con los otros. (Bastidas, 2013, pág. 1)

La migración ha sido un papel peligroso para mantener la identidad de un pueblo ya que los indígenas son influenciados, y consideran al dinero como valor único ; esto ha dado como resultado en la relación a la alimentación que no prefieran alimentos autóctonos de la zona, sanos o nutricionales sino al contrario el consumos de enlatados , de comida rápida tienen alto contenido consumo a diferencia de lo propio, al igual que la música ancestral en la cual se utilizan instrumentos elaborados con maderas, u otros materiales propios de la zona de indígenas. (Bastidas, 2013, pág. 1)

## **1.5. Cultura**

La cultura puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos. A través de ella discernimos los valores y efectuamos opciones. A través de ella el hombre se expresa, toma conciencia de sí mismo, se reconoce como un proyecto inacabado, pone en cuestión sus propias realizaciones, busca incansablemente nuevas significaciones, y crea obras que lo trascienden.

La diversidad cultural es una fuerza motriz del desarrollo, no sólo en lo que respecta al crecimiento económico, sino como medio de tener una vida intelectual, afectiva, moral y espiritual más enriquecedora. Esta diversidad es un componente indispensable para reducir la pobreza y alcanzar la meta del desarrollo sostenible, gracias, entre otros, al dispositivo normativo, elaborado en el ámbito cultural. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y La Cultura., 2001, pág. 1)

## **1.6. Costumbres y tradiciones**

“La tradición es el conjunto de normas, costumbres, valores, actividades, conocimientos técnicos, conocimientos y procedimientos desarrollados en la práctica por un pueblo o un grupo social. Las tradiciones y las costumbres refuerzan la unión y la conciencia de identidad de un grupo y, por consiguiente, su continuidad y estabilidad. La tradición depende del contexto social y de su cultura. Es la unión de un grupo social con su origen común y su continuidad en el presente y en el futuro. Las costumbres que forman la base de una continuidad en la vida de un pueblo y una cultura”. (Catter, 1998)

Las costumbres y tradiciones son vinculadas siempre con la identidad y el sentimiento de pertenencia de las personas que conforman una comunidad. Las costumbres son formas, actitudes, valores, acciones y sentimientos que tienen sus tiempos inmemoriales y en muchos casos, no tienen explicación racional sino que simplemente se fueron estableciendo con el pasar del tiempo hasta volverse irrevocables.

Las costumbres de un pueblo siempre son únicas e irrepetibles, sin embargo, hoy en día, la globalización hace que muchas de las tradiciones y costumbres de algunas regiones del planeta hayan desaparecido o perdido su fuerza frente a las costumbres importadas desde los centros de poder, principalmente Europa y Estados Unidos. (Definición ABC, 2007, pág. 1)

### **1.7. Mitos**

Un mito es un relato tradicional basado en las antiguas creencias de diferentes comunidades y que presenta explicaciones sobrenaturales de hechos o fenómenos naturales. El relato mítico está relacionado con creencias religiosas, por lo que es asociado con un carácter ritual; es decir, presenta elementos invariables (que se repiten) y se distingue por su perdurabilidad a través del tiempo. (Letra libre, 2008)

“El mito es considerado como una respuesta, que se le da a una explicación sobre los orígenes de todo lo que existente. Justifica la organización de personas, sus creencias, sus poderes, sus prácticas al igual que la transmisión de experiencias y enseñanzas de algo adquirido por un pueblo a lo largo de su historia, también es considerada como un símbolo de los orígenes del mundo, de la sociedad, sus tendencias. El mito se puede entender de distintas maneras.” (Letra libre, 2008)

## **1.8. Leyenda**

Leyenda puede ser narrada de forma oral o escrita, con una cantidad alta o baja de elementos imaginativos que generalmente quiere hacerse pasar por verdadera, ligada en todo caso como un elemento de la realidad, suele transmitir habitualmente de generación en generación, la mayoría de veces siempre será de forma oral, y son transformadas con supresiones, añadidos o modificaciones. (Equipo Naya, 2014, pág. 1)

La leyenda son sucesos tradicionales, extraordinarios ya que pueden ser históricos o verdaderos. Suele ser un relato maravilloso que puede tener origen de algún evento histórico, que suelen ser enriquecido por numerosos elementos fantásticos. Es considerada como una producción literaria de creación colectiva la cual tiene diferentes criterios. Muchas de ellas han llegado a formar parte nuestros días, vidas e incluso han llegado a ser auténticas piezas literarias. Una leyenda está relacionada con la persona, comunidad, monumento, lugar, acontecimiento, cuyo origen se pretende explicar. (Castell, 1988)

## **1.9. Folklore**

Folklore es la ciencia social que dentro del ámbito de la cultura popular trata específicamente de las culturas de tradición oral, del legado transmitido de un pueblo a otro para ser siempre funcional y cuyo estudio permite el conocimiento de los mismos. (Tàbora, 2002)

El folklore incluye los bailes, la música, las leyendas, los cuentos, las artesanías y las supersticiones de la cultura local, entre otros factores. Se trata de tradiciones compartidas por la población y que suelen transmitirse, con el paso del tiempo, de generación en generación. (Ponté, 2013, pág. 1)

### **1.10. Arte culinario**

El arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos. No hay que confundirlo con la gastronomía, que englobaría a todo lo dedicado y relacionado a la cocina. Existe un arte culinario característico de cada pueblo, cultura, y región. Actualmente con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y su influencia en los medios, así como el comercio han llevado a conocer más sobre la gastronomía mundial y sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de este tiempo.

La cocina tradicional es un arte fundamental social con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración y adquisición de materia prima del mundo. es importante, en la cocina moderna esta la base sus distintos orígenes étnicos y culturales. (Guerrero, 2010, pág. 3)

### **1.11. Gastronomía**

La gastronomía es el arte de comer bien, no necesariamente desde el punto de vista dietético, sino sobre todo desde el estético. Implica, por tanto, todos los aspectos de la culinaria y, así, el termino también denota los aspectos característicos del comer que tiene cada cultura. (López, Carabias Muñoz, & Díaz Paniagua, 2011, pág. 4)

## 2. GUAMOTE

Mapa N° 1. Localización del proyecto



Fuente: Municipalidad del Cantón Guamote  
Elaborado por: Quiroga C. (2016)

### 2.1. Ubicación Geográfica

El cantón Guamote comprende las parroquias de Palmira y Cebadas.

La mayor parte del territorio de Guamote se encuentra sobre los 2800 msnm. La temperatura media es de 13,7 °C. El invierno, húmedo y frío, normalmente va de octubre a mayo, mientras que el verano, definido como cálido seco y ventoso, va de junio a septiembre. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014, pág. 1)

En la tabla inferior se presentan algunos datos climáticos del área de Guamote.

Cuadro N° 1: Factores climáticos del cantón Guamote

Factores climáticos	
Altura(msnm) Zona baja:	2600
Zona alta:	4500
Temperatura (media °C)	13,7 °C
Clima:	
Invierno: húmedo y frío	Octubre a Mayo

Verano: cálido seco y ventoso	Junio a Septiembre
Precipitaciones (mm)	681,3
Velocidad del viento(m/s)	11,4
Nubosidad(horas/día)	3,1
Humedad relativa %	96,8

**Fuente: Anuario de INAMHI, 1993**  
**Elaborado por: Christian Quiroga (2016)**

## 2.2. DIVISIÓN ADMINISTRATIVA Y POLÍTICA

La población total del cantón Guamote es de 35 210 habitantes, de los cuales 16 890 son hombres (48%) y 18 320 son mujeres (52%). En el área de la parroquia Guamote, la población total es de 19 220 habitantes, cuyos porcentajes de distribución también son los mismos: 48% son hombres y 52% son mujeres. Es importante señalar, en términos demográficos, que una de las características significativas de esta zona es la concentración de la población en el área rural, donde vive el 95% de la población, mientras que en el área urbana apenas el 5%. Los datos, en detalle, se presentan en la siguiente tabla.

**Cuadro N° 2: División administrativa y política del cantón Guamote**

División administrativa y política	Censo	2010
Cantón		45.153
	Hombres	22.974
	Mujeres	22.179
Parroquia Guamote		24.638
	Hombres	12.098
	Mujeres	12.540
Parroquia Cebadas		8.218
	Hombres	4.019
	Mujeres	4.199
Parroquia Palmira		12.297
	Hombres	6.062
	Mujeres	6.235

**Fuente: INEC, Censo Poblacional 2010**  
**Elaborado por: Christian Quiroga (2016)**

### **2.3. HISTORIA DE GUAMOTE**

“Según el historiador Padre Juan de Velasco, en el actual territorio del cantón Guamote se asentaban varios cacicazgos autodenominados “Guamotis”, “Atapos”, “Pull”, “Tipines”, “Vishudes”, “Basanes”, entre otros, los mismos que formaban parte del pueblo Puruhá. De acuerdo a este historiador, el origen de Guamote es anterior a la conquista de los Incas, lo que lo ubica como un pueblo con una larga historia llena costumbres y tradiciones Puruháes. Al respecto, cabe mencionar que en la planicie del Tiocajas se desarrollaron cruentas batallas primero en contra de la conquista incásica y luego en contra de la conquista española. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

En el año de 1588, al comisionado Don Juan Clavijo se le encarga la fundación de varios pueblos en las provincias de Chimborazo y Tungurahua. Al parecer, la fundación española en Guamote ocurre en ese año, lo que hace pensar que la misma ocurrió diez años antes de la fundación española de Villa Riobamba (actualmente Villa la Unión). Guamote fue elevada a parroquia civil el año de 1.613 y que treinta años después en 1643 se la erigió en parroquia eclesiástica, servida por sacerdotes de la orden de San Agustín. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

El año de 1797 Villa Riobamba y Guamote fueron asolados por un terremoto de grandes proporciones. Este fenómeno natural casi destruye por completo estos dos centros poblados, y obliga a sus habitantes a que el centro poblado de Guamote se establezca al margen derecho del río, donde actualmente existe el viejo Guamote. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

El arqueólogo y sociólogo riobambeño Alfredo Costales, califica a Guamote como la “Bastilla Indígena”, debido a que en este lugar durante la colonia y la república se fraguaron varios levantamientos indígenas ocurridos en la Provincia de Chimborazo y en el país. Por esta razón a Guamote también se le denominó

“Corazón de la rebeldía Puruhá”. Uno de los levantamientos, más renombrado, es el acaecido el año de 1.803, que tuvo como centro de rebelión la eliminación del cobro de los tributos y los diezmos. Este levantamiento fue liderado por Lorenza Avemañay, Julián Quito y Francisco Shigla. Se conoce que alrededor de 10.000 indígenas de Guamote participaron en la avanzada hacia Quito durante la Revolución Liberal, liderada por el general Eloy Alfaro

Durante la vigencia de la Gran Colombia Guamote formó parte del cantón Riobamba, hasta el año de 1884, año en el que se crea el cantón Colta del cual Guamote pasa a formar parte hasta su posterior cantonización.

El ferrocarril (tramo Guayaquil - Quito) llega a Guamote el año de 1903, y con el advenimiento de este, se hacen presente nuevas formas de vida y comercio entre sus habitantes. Por varias décadas el ferrocarril tuvo una importante presencia en el desarrollo del cantón Guamote; permitió el abastecimiento de productos de primera necesidad a sus pobladores, así como la venta de productos de la zona a otros centros poblados del país. En la actualidad la presencia del ferrocarril ha perdido importancia en Guamote y en el país, debido al deterioro de este medio de transporte. Últimamente con el programa de la revolución ciudadana se encuentra en proceso de rehabilitación del ferrocarril. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

El ferrocarril y la panamericana permitieron que durante varias décadas del siglo veinte se asienten en Guamote diversos comercios con múltiples artículos para el consumo local e insumos y herramientas para la agricultura y la ganadería.

La mayor parte del siglo XX, las grandes haciendas de Guamote estuvo en posesión de terratenientes de la ciudad de Riobamba. De estas se exportaban a la ciudad de Guayaquil grandes cantidades de carne, papas, cebada, trigo, cebolla entre otros productos de la zona. Esta forma de tenencia de tierra provoca que en 1935 se desarrolle la Batalla de Chuqira, la misma que fue encabezada por el Coronel Ambrosio Lazo (oriundo de Pull), cuyos propósitos eran el alcanzar reivindicaciones sociales y el acceso a la tierra a los indígenas.

En 1938, a partir de la promulgación de la ley de comunas, obtienen su personería jurídica las comunidades de San José de Atillo, Chismaute Alto y Gualipite. Guamote formaba parte del cantón Colta desde el año de 1884 (fecha de cantonización de Colta), hasta el primero de agosto de 1944, fecha en la que alcanza su cantonización, por el decreto ejecutivo No. 606 dictado por el Dr. José María Velasco Ibarra, y el 21 de Agosto del mismo año se inaugura el Ilustre Concejo Municipal de Guamote. En sus inicios el cantón se integró con las parroquias: Matriz de Guamote y Cebadas y el 7 de agosto de 1946 se decreta la anexión de la parroquia Palmira (perteneciente hasta esa fecha al cantón Alausí). (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

El 11 de diciembre de 1945 se constituyó el Centro Agrícola del cantón Guamote, el cual en por varias décadas tubo una importante presencia en el cantón. En 1979 se forma la primera organización de segundo grado en el cantón, la misma que en sus inicios se denominó “Acción Integral Guamote”, actualmente “Jatun Ayllu Guamote”. A partir de este acontecimiento surgen en Guamote varias organizaciones de segundo grado, las mismas que han tenido una importante participación en las luchas indígenas por el acceso a la tierra y la ejecución de los diferentes proyectos. En año de 1984 se elige como primer concejal indígena de Guamote, luego de este hecho la presencia indígena ha sido importante en las instancias de decisión política del cantón, a tal punto que en el año de 1992 se elige a otro indígena como primer Presidente del Concejo Municipal de Guamote. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

En el año de 1997 se constituye el Parlamento Indígena y Popular de Guamote, el mismo que tiene entre sus fines legislar en beneficio del cantón, orientar el desarrollo cantonal y controlar a las entidades públicas y privadas que ejecuten obras de desarrollo en el cantón. En el mismo año, se crea el Comité de Desarrollo Local de Guamote, el cual está integrado por los representantes de doce organizaciones de segundo grado, un delegado de la población urbana y el Alcalde del cantón. Al Comité de Desarrollo Local de Guamote se le concibe como una instancia técnica encargada de planificar, coordinar y ejecutar acciones a

favor del desarrollo del cantón.” (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014, pág. 1)

## **2.4. PARROQUIAS URBANAS**

- La Matriz: Guamote

### **2.4.1. La Matriz:**

El cantón Guamote se encuentra localizado en la parte central del callejón interandino, a 520 km de Riobamba. Por la cabecera cantonal atraviesa la panamericana que conduce a la provincia del Azuay.

Sus límites son: Al norte los cantones Colta y Riobamba, al sur Alausi, al este la provincia de Morona Santiago y al oeste el cantón Pallatanga.

## **2.5. PARROQUIAS RURALES**

- Cebadas
- Palmira

### **2.5.1. Cebadas**

Cebadas, es una parroquia situada, entre las estribaciones de la Cordillera Central. Pueblo prehistórico. Paso de los pueblos orientales hacia el callejón interandino. Guarguallá, Ichubamba, Atillo, Sesel y otras comunidades indígenas forman parte de esta parroquia. Cebadas es una parroquia rural perteneciente al Cantón Guamote de la Provincia de Chimborazo; se encuentra desde los 78° 27 hasta los 78°39; longitud oeste, y a 1°52; hasta los 2°06; de latitud sur. Está a 15 Km. al este de la parroquia matriz Guamote y a 18 Km. al sureste del cantón Riobamba.

El 90% corresponde a población rural indígena y el 10% restante corresponde a la parte urbana poblada por indígenas y mestizos. Dentro de la parroquia se encuentran diferentes organizaciones sociales.

Entre los platillos típicos mencionados en cada comunidad tenemos: papas con cuy, arroz de cebada con leche, hornado de cerdo y borrego, sopa de quinua con papas y nabo, machica (cebada calentada en tiesto y molida), habas tostadas, mote, choclo con queso, papas hervidas con choclo queso y habas tiernas, sopa de quinua con carne de cerdo, la exquisita trucha y chaguarmishqui (zumo de penco).

#### **2.5.1.1. Ubicación**

Esta parroquia está situada, entre las estribaciones de la Cordillera Central. En flora podemos mencionar especies importantes conocidos como: chuquirahua, quishuar, pical, colle, chilca, abarungo, mortiño, amapola, quantug, tipillo, paja, mora entre otros.

#### **2.5.1.2. Fauna**

Podemos mencionar los siguientes: trucha, venados, osos de anteojos, cuyes de páramos, conejos de páramos, zorros, lobos, guarros, curiwingas, perdices, patos, cóndor, golondrinas, entre otros. (Tenesaca, 2013)

#### **2.5.1.3. Atractivos**

- **Cruz de Mayo:** Las Fiestas se realiza el primeo de Mayo y la finalización el 30 de Mayo, el lugar de Celebración se realiza en Cebadas Centro.
- **San Pedro:** Las Fiestas de realizan el 29 de Julio 2 y 3 de Julio el lugar donde se celebra se realiza en algunas las comunidades.
- **Actividades:** Entre las actividades que se realizan durante las festividades de carnaval podemos mencionar las siguientes: Recibimiento de los residentes en otras ciudades, Elección y coronación de Reina y Sumak Warmi, desfile de

comparsas, doma de potros, corridas de toros, warmy tucushka, feria agropecuaria. (Tenesaca, 2013)

### **2.5.2. Palmira:**

Parroquia rural del cantón Guamote de la provincia de Chimborazo.

Su nombre original fue Palmira Dávalos, y constituye un caserío que nació a principios del siglo XX como estación del ferrocarril trans-ecuatoriano; sus primeros pobladores fueron trabajadores ferroviarios a los que se unieron posteriormente varias migraciones de mestizos de diferentes lugares de la serranía.

En 1930, el dueño de la hacienda más importante del lugar dio el terreno (y su apellido) para levantar en él un pequeño poblado que se formó con las treinta familias que vivían allí.

«El decaimiento del ferrocarril extinguió la actividad de comercialización de productos agrícolas, y los pobladores empezaron a migrar a pueblos vecinos (Alausí, Guamote) o a Riobamba, Ambato, Quito. En la década del '70, llegaron para residir en el pueblo los primeros indígenas, mayormente desde cinco haciendas vecinas, quienes pudieron comprar barato las viviendas de «blancos» que se habían marchado, o conseguir gratuitamente un solar para construir su casa» (Pino, 2014, pág. 1)

## **2.6. GUAMOTE EN LO ARTESANAL**

Guamote es conocido en el país por ser uno de los lugares con mayor movimiento en el campo turístico cultural y artesanal, La laboriosa gente del cantón ha heredado el arte del hilado y tejido de lana de borrego que habitan en los páramos de las comunidades, siendo muy conocidas y utilizadas las “Shigras” con vistosos y muy variados diseños, también confeccionan vestimenta propia del sector como: ponchos, fajas, anacos, bayetas, bufandas, guashcas, polleras entre otros

productos artesanías que son fruto del conocimiento ancestral y la identidad local. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

## **2.7. TURISMO CULTURAL**

A lo largo de todo el cantón el turista conoce, comprende y valora las manifestaciones culturales propias de nuestra gente, expresada en su forma de vida, vestimenta, artesanías, costumbres, tradiciones que nos identifica como un pueblo culto y productivo de los Andes.

### **2.7.1. Ferias Interculturales**

Las Ferias indígenas de los Andes ecuatorianos son una de las muestras más vivas y atractivas de la cultura milenaria que conservan los diversos pueblos del Ecuador. Aunque ciertos mercados funcionan todos los días, siempre hay un día especial en la semana cuando las plazas de algunos pueblos se convierten en un hervidero donde confluyen indígenas de las más apartadas comunidades a comerciar con una cantidad impresionante de productos, desde animales hasta joyas, pasando por textiles, utensilios, comida y mucho más. Es alucinante observar el colorido de los textiles, de las frutas y los vegetales, mezclados con los trajes típicos de los indígenas que bajan de sus comunidades para abastecerse en la feria y vender su producción. Además de la importancia comercial de los mercados, estos son el espacio ideal para socializar, conversar sobre lo que ha sucedido en la semana, hacer acuerdos o informarse. Visitar un mercado indígena es sumergirse en la milenaria cultura de los pueblos de Ecuador, es definitivamente un disfrute para todos los sentidos. (Tandazo, 2014, pág. 1)

#### **2.7.1.1. Feria indígena de Guamote**

La feria de Guamote se realiza los días jueves, al divisar a lo lejos este pueblo durante el día de feria se observan sus calles y plazas y distintos espacios públicos cubiertos de un oleaje textil color rojo, producido por el devenir de la gran cantidad de indígenas que concurren a la feria a desplegar sus ilusiones,

manifestar sus necesidades, enlazar sus fortalezas y olvidarse de sus angustias existenciales. (Hacienda Abraspungo, 2015)

Acuden a la feria a vender ovejas, chanchos, ganado vacuno y caballar, llamas, papas, cereales, lana de borregos, artesanías, vestidos y herramientas. Otros sencillamente acuden, como un rito llevados por su ancestral costumbre de salir al encuentro con los amigos para ponerse al día en todas las facetas de su magnífica cosmovisión.

En Guamote todavía existe el intercambio o trueque de productos como forma de comercialización. (Hacienda Abraspungo, 2015)

## **2.7.2. Fiestas populares, cívicas y religiosas.**

### **2.7.2.1. El Carnaval**

Es la fiesta más tradicional del país, festejada de manera muy singular tanto en comunidades indígenas como en los centros poblados, se desarrollan varios eventos culturales, deportivos, religiosos, toros de pueblo, comparsas, al son de las bandas de pueblo.

En Guamote, se festeja con gran algarabía en honor a San Carlos, donde el prioste principal de la fiesta es el “Rey del Carnaval” junto con sus embajadores, quienes durante 15 días hacen derroche de generosidad y entusiasmo que caracteriza a los guamoteños, concluyendo con el tradicional “Entierro del Carnaval” haciendo de esta celebración un evento digno de compartir con propios y extraños. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

La celebración de Carnaval en Guamote constituye un conjunto de elementos integrados con orígenes temporales distintos (ancestrales, coloniales, republicanos, etc.) y con orígenes culturales diferenciados (prehispánicos, hispánicos y mestizos) se entrelazan en un único tejido para construir o crear ritos,

fiestas y mitos originales, particulares a una zona. Dentro de las actividades principales de la fiesta están las siguientes:

- Elección del rey y sus embajadores.
- La entrega de agasajos y la búsqueda de jochantes.
- La entrega de las jochas.
- La exaltación y la coronación de los reyes del carnaval y sus embajadores.
- Los albazos
- La corrida de toros
- El desfile
- El entierro del carnaval
- La devoción a San Carlos

El carnaval de Guamote es una celebración colectiva en la que se reconoce la presencia de la raíz indígena, mestiza e hispánica como una reivindicación social, en la que los roles del poder se revierten para trasgredir lo normativo. Este tipo de fiestas manifiestan dos elementos importantes, por una parte se visibilizan las relaciones sociales que cuestionan de alguna manera reglas, leyes, jerarquías y diferencias sociales que históricamente surgen como elementos de dominación con intereses particulares en la historia de los pueblos. (Cobo, 2011, pág. 47)

#### **2.7.2.2. Fiestas de cantonización**

En el mes de agosto de cada año en la cabecera cantonal se celebra la cantonización, en la cual se realizan actos cívicos, culturales, deportivos, juegos tradicionales, toros de pueblo, bailes populares, elección de la Reina, Sumak Warmi, Sumak Sisa, Sara Ñusta, ferias de exposición rodeo, el informe de actividades sobre la gestión realizada por las autoridades siendo un evento de

trascendental importancia. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

De la misma manera Cebadas y Palmira celebran la parroquialización, en mayo y diciembre respectivamente.

### **2.7.2.3. Semana Santa**

En estas fechas se realizan procesiones llenas de fe, en las cuales participan “Cucuruchos y los Santos Varones”, los templos se alistan para recibir al pueblo católico en devoción a la Santísima Virgen María (Matriz) y el Señor de las Misericordias (Palmira), la población prepara la fanesca con sus diferentes granos frescos característicos del lugar y el exquisito jucho (postre con capulí).

### **2.7.2.4. Santuario y Balneario del Señor de las Misericordias en Palmira**

El Santuario se levanta en el centro de la población a donde acuden miles de feligreses todo el año, principalmente en Semana Santa.

La leyenda cuenta que años atrás, las imágenes de Jesús del Gran Poder, Señor de la Justicia y Señor de la Misericordia en romería desde Quito a Cuenca, hicieron un descanso en Palmira, más al siguiente día vieron a la imagen del SEÑOR DE LA MISERICORDIA dentro de una quebrada lavando sus pies en la fuente que hoy lleva su nombre y donde se construyó el balneario del agua milagrosa. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

### **2.7.3. Agroturismo**

La histórica Hacienda de Totorillas, de esa época la más grande de la Región, Se encuentra en el sector denominado “Vélez” de la Parroquia Matriz a 10,6Km de la cabecera cantonal de Guamote en una planicie rodeada de pequeñas montañas donde habitan comunidades indígenas, a una altura de 3210 m.s.n.m. y con un promedio de temperatura de 15 grados centígrados.

Aquí se desarrollan diferentes proyectos productivos como producción de especies mayores y menores, horticultura, lombricultura, apicultura, cuenta además con cabañas para hospedaje, alimentación, extensas áreas para hacer deporte, acampar, cabalgar, observar aves, degustar de miel recién colectada, y el centro de Capacitación con un auditorio completamente equipado con capacidad para 70 personas y la sala de eventos. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

#### **2.7.4. Turismo de aventura**

##### **2.7.4.1. Viaje en tren por la avenida de los volcanes**

El tren en su recorrido atraviesa por el legendario Puente Negro (nombre en honor a un lobo que habitaba en el sector se dice que “aparecía todas las noches de luna para encantar a las doncellas del lugar”).

Después llega a la matriz donde se observa la arquitectura colonial, estrechas calles empedradas, y la presencia de habitantes del lugar que ofrecen comidas típicas como: morocho, empanadas, mote con hornado, fritada, manjares de leche, papas con cuy, caldo de mondongo, yaguarlocro y artesanías elaboradas por hábiles manos de la población local. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

##### **2.7.4.2. La cueva del Luterano**

Consiste en una caminata de 60 minutos, que lo lleva a conocer el mítico lugar donde habitó un personaje que tejió la historia de Riobamba y Guamote, a más de disfrutar del paisaje del sector. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

##### **2.7.4.3. Dunas de arena**

Es una extensa área de arena que con la fuerza del viento forman altos picos y desaparecen momentáneamente de acuerdo a la dirección del viento, están localizadas a 1.5 km desde la Panamericana Sur, en la vía a San Miguel de

Pomachaca. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

#### **2.7.4.4. El cerro Ushubug**

Es un cerro que en sus entrañas guarda al primer poblado de los Guamutis. Caminata que dura 40 minutos, el recorrido inicia por el río Guamote, en el sector de Piedras Blancas, donde se puede observar viviendas ancestrales, chacra wasi, flora y fauna nativa además se podrá escuchar el sonar de las campanadas de la iglesia sepultada hace cientos de años. (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote, 2014)

### **2.8. GASTRONOMÍA DEL ECUADOR**

El Ministerio de Turismo menciona que la gastronomía del Ecuador es variada ya que se debe a la pluriculturalidad que posee, los tipos de climas de cada región, los diferentes productos que se cultivan, y lo más importante la herencia que han dejado los antepasados indígenas así como también Europa forma parte del sincretismo que se centra en la sazón y creatividad rápidamente innovada por nuevas generaciones de chefs y comensales, denominándose a esta combinación como Comida Criolla.

El país posee una gama de platos desde clásica fritada, los alimentos envueltos como los tamales, humas, quimbolitos, ayampacos entre otros, los ceviches y gran variedad de postres que ascienden la identidad culinaria de cada provincia.

### **2.9. GASTRONOMÍA DE CHIMBORAZO**

La región andina es poseedora de importantes grupos de biodiversidad silvestre y agro-biodiversidad formando el centro de varias especies que constituyen la base alimentaria de esa provincia y sus cantones. De acuerdo a su condición climática e influencia histórica, cultural y costumbres propias de los habitantes vinculados con la naturaleza integran una variedad de productos nutritivos y recetas que

enriquecen el arte culinario y gastronomía propia de ellos, durante muchos años han formado una lista de platos típicos y tradicionales reconocidos por su sabor.

## **2.10. GASTRONOMÍA DE GUAMOTE**

La cocina popular es aquella que constituye un hecho cultural en el cual se conoce los productos con los que se elaboran los platos típicos, la transformación de los ingredientes utilizados, en la que los humanos utilizamos la tecnología, conocimientos y “secretos” que son adquiridos por la familia de generación tras generación. “Más que una forma de subsistencia, es un modo de vida” eso es la actividad culinaria, es el resultante de un conocimiento, transmitido a lo largo del tiempo, que le permite acceder a las personas a la preparación de los platos propios. El Cantón Guamote posee lugares específicos de comida típica ubicado en el sector central como: el barrio la Victoria, la Matriz y la parroquia rural de Cebadas. (Cobo, 2011, pág. 105)

### **2.10.1. Gastronomía Tradicional**

- **Preparaciones Tradicionales**

El cantón Guamote y todas sus parroquias rurales cuentan con una variada lista de preparaciones gastronómicas que son propias de ellos:

- Cuy con papas
- Mellocos con habas
- Papas con cuero
- Fanesca

## **2.10.2. Gastronomía Típica**

- **Preparaciones Típicas**

La gastronomía típica del cantón en el transcurso de los años se sigue conservando dentro de su cultura y tradiciones, brindando a los turistas una preparación con gran valor cultural y un exquisito sabor que se ha mantenido por años y por muy pocas personas, cuentan con una lista de platos típicos:

- Hornado con tortillas de papa y mote
- Fritada
- Yahuarlocro
- Caldo de mondongo
- Caldo de pata

## **2.10.3. Bebidas Típicas**

- Jucho
- Morocho
- Chicha
- Chaguarmishqui (Zumo de penco)

## **2.10.4. Dulces tradicionales**

- Manjar de leche
- Dulce de guayaba
- Arroz de cebada con leche

## **2.11. MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo. Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos.

Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza: Cocción en medio seco, cocción en medio líquido o húmedo, cocción en medio graso y cocción mixta o combinada (agua y grasa). (Gastronomía & Cía, 2005)

### **2.11.1.       Moderno**

Todo aquel método de cocción gracias a la tecnología a ayudado en facilitar la preparación de los alimentos con ayuda de equipos más avanzados, dentro de los métodos de cocción modernos están:

#### **Cocción en seco:**

- Horno
- A la plancha
- Gratinar
- Rustir
- Al vacío

#### **Cocción en medio líquido**

- Banquear
- Escalfar

#### **Cocción en medio graso**

- Saltear

## **Cocción mixta o combinada**

- Brasear

### **2.11.2. Ancestral**

Las referencias históricas sobre los hábitos y métodos culinarios andinos que se utilizaban en la preparación de los alimentos años atrás con lo que nuestros ancestros cocinaban aprovechando los recursos de la propia naturaleza de los cuales aún se conservan o han sido remplazados por equipos más tecnológicos. Dentro de los métodos de cocción ancestral se utilizaban están:

#### **Asado**

Este consistía en prender la leña o el carbón a fuego vivo en donde se colocaba las porciones de carne directamente sobre o cerca de la brasa , su objetivo era cocinarlo lentamente permitiendo unas carnes por fuera bien doradas y por dentro bien jugosas.

#### **Horneado**

Método de cocción de acción directa que contaba con la ayuda de un horno hecho de barro calentado con leña lo que permitía una cocción lenta a largo tiempo conservando los jugos internos del alimento.

#### **Hervir**

Consiste en la inmersión de un líquido, sea agua o caldo que ya esté o llegue a ebullición, sabiendo que el punto de ebullición en la región sierra es de 91°C. el tiempo de cocción dependerá del tamaño del producto.

## **2.12. UTENSILIOS DE COCINA**

La enorme cantidad de artefactos encontrados en el registro arqueológico dan a entender el amplio uso y la importancia que se daban a estos utensilios creados a base de madera, piedra o elementos encontrados en la naturaleza que servirían para hacer más fácil la preparación de las alimento dentro de la cocina.

Dentro de los cuales tenemos:

- Ollas de barro
- Tiesto
- Horcón para asar cuyes
- Mortero o piedra de moler
- Pilches
- Cuchara de palo
- Batea de madera
- Canasta de mimbre

### **2.13. MARCO LEGAL**

En el Régimen del Plan del Buen Vivir sección quinta es mencionado de manera importante en el Art. 379 que son parte de la cultura tangible e intangible los siguientes aspectos como: las lenguas o idiomas, formas de expresión, tradiciones, rituales, creaciones culturales, al igual que monumentos, paisajes que constituyan como referente de identidad de los pueblos, museos, gastronomía, archivos, objetos, colecciones con valor histórico, artístico, arqueológico, etc.

Terminando con lo más importante que menciona dicho artículo que los bienes culturales patrimoniales serán inalienables, inembargables e imprescriptibles, para garantizar su sostenibilidad y su protección.

El compromiso del Estado es promover políticas que aseguren las condiciones de posibilidad para la expresión igualitaria de la diversidad (Arts. 16 y 17). La construcción de una identidad nacional en la diversidad requiere la constante circulación de los elementos simbólicos que nos representan: las memorias colectivas e individuales y el patrimonio cultural tangible e intangible.

La protección y circulación de estos elementos se impulsa mediante políticas de fomento a la investigación, museos, bibliotecas, archivos, sitios y fondos especializados (Art. 380).

Además de los bienes arqueológicos y monumentales y de las tradiciones intangibles, como la música y la cocina tradicional, la identidad nacional se nutre de nociones contemporáneas de patrimonio.

#### **IV. PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

- ¿Cuáles son los referentes teóricos que permitirán registrar las tradiciones culinarias del cantón Guamote como Patrimonio Cultural Inmaterial?
- ¿Cuál será la gastronomía típica y tradicional predominante del cantón Guamote?
- ¿Cómo documentar la cultura, costumbres y tradiciones gastronómicas propias del cantón Guamote?

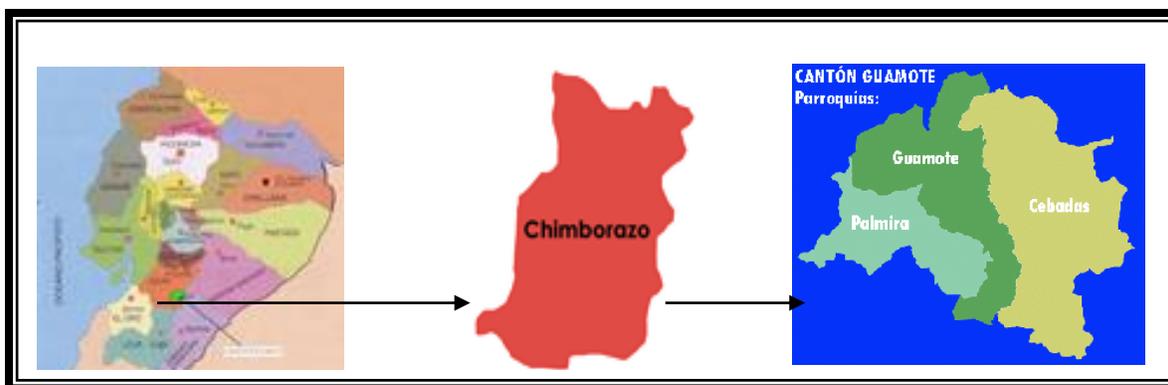
## V. METODOLOGÍA

### A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se realizó en el Cantón Guamote, perteneciente a la Provincia de Chimborazo, localizada en la región sierra centro del territorio del Ecuador.

Esta investigación tuvo un tiempo de duración de 6 meses, desde el mes de Mayo hasta el mes de Noviembre del 2016 durante este tiempo se recolectó la información del Cantón Guamote: costumbres, tradiciones, mitos, leyendas, etc. Seguidamente se investigó la gastronomía típica y tradicional, ancestral de la zona y se finalizó con la documentación de las tradiciones culinarias a través de un registro.

**Mapa N° 2.Ubicación Geográfica**



Fuente: Google maps  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

## B. VARIABLES

### 1. IDENTIFICACIÓN

#### Variable Dependiente

- Registro de Tradiciones Culinarias

#### Variable Independiente

- Patrimonio Cultural Inmaterial

### 2. DEFINICIÓN

**Registro de Tradiciones:** se refiere a observar o inspeccionar algo con atención y anotar tanto a la selección de alimentos como a todos los procesos de selección o transformación para el consumo de un grupo, de acuerdo al origen y al recuerdo, de alto valor simbólico y se readapta culinariamente como puente con el destino y situación presente.

**Patrimonio Cultural Inmaterial:** El patrimonio cultural inmaterial es un factor muy relevante para mantener la diversidad cultural frente a la creciente globalización, las diferentes culturas de otras comunidades contribuyen a que exista un dialogo entre culturas que promueve el respeto hacia otros estilos de vida, la importancia en si del patrimonio cultural inmaterial no solo tiene que ver con la cultura, sino también con los diferentes conocimientos y técnicas transmitidas a lo largo del tiempo de generación en generación.

*“El patrimonio cultural inmaterial depende de aquellos cuyos conocimientos de las tradiciones, técnicas y costumbres se transmiten al resto de la comunidad, de generación en generación o a otras comunidades” UNESCO.*

### 3. OPERACIONALIZACIÓN

**Cuadro N° 3: Operacionalización de las variables**

VARIABLES	CATEGORÍA	INDICADOR
TRADICIONES CULINARIAS	Producción agrícola.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Maíz</li> <li>· Melloco</li> <li>· Frejol tierno</li> <li>· chochos</li> <li>· papas</li> <li>· Morocho</li> </ul>
	Métodos de preparación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ancestral</li> <li>· Moderna</li> <li>· Mixta</li> </ul>
	Preparaciones culinarias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Papas con cuy</li> <li>· Caldo de mondongo</li> <li>· Fritada</li> <li>· Yahuarlocro</li> <li>· Mellocos con habas</li> <li>· Hornado con mote</li> <li>· Papas con cuero</li> </ul>
	Consumo de bebidas típicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Alcohólicas</li> <li>· No alcohólicas</li> </ul>
	Condimentos Gastronómicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sal común</li> <li>· ají</li> <li>· laurel</li> <li>· albaca</li> <li>· ajo</li> <li>· arrayán</li> </ul>
	Utensilios de cocina	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Pilche</li> <li>· Olla de barro</li> <li>· Tiesto</li> <li>· Piedra de moler</li> <li>· Bateas de madera</li> <li>· Vasija de Barro</li> <li>· Cuchara de palo</li> </ul>

PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL	Fiestas tradicionales	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Cantonización</li> <li>· Señor de las misericordias en</li> <li>· Navidad</li> <li>· Carnaval</li> <li>· Semana santa</li> </ul>
	Tradiciones del cantón	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Domingo de ramos</li> <li>· Día de los difuntos</li> </ul>
	Atractivos turísticos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Viaje en tren por la avenida</li> <li>· La cueva del luterano</li> <li>· Dunas de arena</li> <li>· El cerro de ushubug</li> </ul>

Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

## **C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación es de:

**TIPO EXPLORATORIA:** Esto se debe a que el objetivo de la investigación es elaborar un registro de las tradiciones culinarias, para lo cual aplicamos el instrumento que consistió en encuestas y entrevistas a una cierta cantidad de personas con un rango de edad determinado, esto nos ayudó a contar con una información mucho más concisa.

**DESCRIPTIVA:** Consiste en exponer las características de una situación o un fenómeno. (Munch & Angeles, 2009, pág. 33)

El objetivo es examinar cada una de las tradiciones culinarias del cantón, lo cual nos ayudó a aumentar el grado de familiaridad con fenómenos relativamente desconocidos.

**NO EXPERIMENTAL:** Debido a que se realiza una recopilación de información a través de datos históricos disponibles para poder aplicarlo en la investigación.

**CORTE TRANSVERSAL:** La investigación se realizó en un tiempo determinado.

## **MÉTODOS Y TÉCNICAS**

Los métodos y técnicas que utilizamos para realizar el registro de tradiciones culinarias fueron:

**BIBLIOGRÁFICOS:** Se obtuvo información de libros, revistas, periódicos, etc., con la finalidad de recopilar información.

**EMPÍRICOS:** Utiliza la comprobación de los hechos para formular y resolver problemas. (Munch & Angeles, 2009, pág. 14)

Se aplicaron encuestas que fueron favorables para el levantamiento de la información, la misma que es necesaria para la investigación.

**ESTADÍSTICOS:** Según (Munch & Angeles, 2009), se aplican técnicas de muestreo y fórmulas estadísticas para comprobación de hipótesis y predicción de fenómenos.

Se realizó un cálculo porcentual para realizar de manera correcta el procesamiento de la información relacionada con la aplicación del instrumento de tal manera que ayude a tener una información más amplia de las tradiciones culinarias del catón.

## D. GRUPOS DE ESTUDIO

Para determinar las tradiciones culinarias del cantón Guamote se aplicó una encuesta, (ver anexo 01) a 61 adultos mayores del centro Gerontológico del cantón, con un rango de edad de 60 a 95 años, los cuales se consideró son los que conocen sobre las diferentes tradiciones culinarias que existen o existieron en su cantón.

**Cuadro N° 4: Adultos mayores que asisten al CDH.**

<b>GÉNERO</b>	<b>NÚMERO</b>
Hombres	33
Mujeres	28
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Cuadro N° 5: Edad de los adultos mayores**

<b>EDADES</b>	<b>NÚMERO</b>
60	9
61-70	15
71-80	12
81-90	18
91-95	7
<b>TOTAL</b>	<b>61</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

Para establecer los métodos de preparación, los utensilios, condimentos, ingredientes e historia de cada uno de los platos que se elaboran y se expenden en el cantón Guamote, se realizó una entrevista a 8 propietarios de los principales establecimientos de comida donde preparan y expenden los platos típicos y tradicionales del cantón, quienes fueron de gran ayuda para la recopilación de la información necesaria para conocer lo antes mencionado.

**Cuadro N° 6: Propietarios de establecimientos de comida del cantón Guamote.**

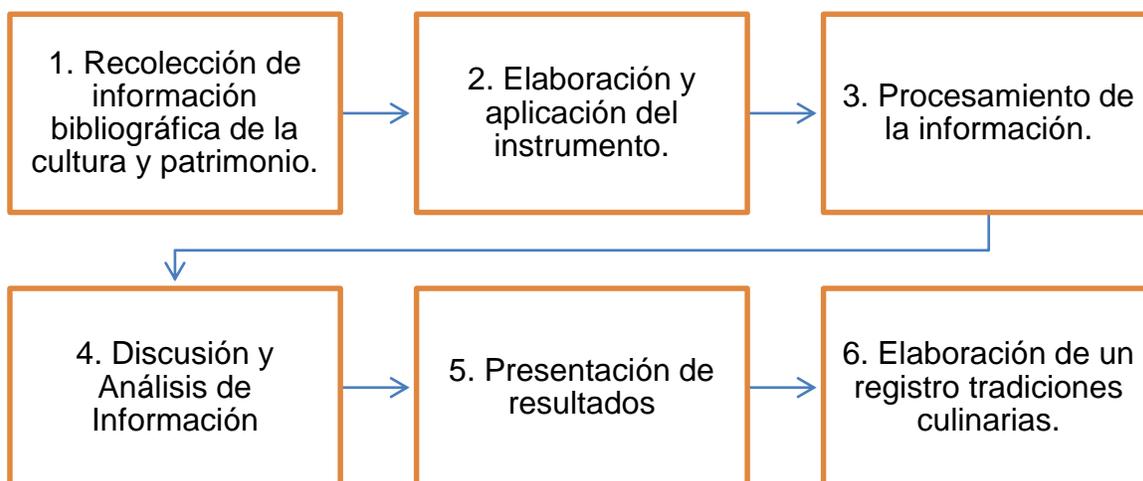
<b>Nº</b>	<b>Nombre propietario (entrevistado)</b>	<b>Plato típico/ tradicional que elabora y expende</b>	<b>Dirección del establecimiento</b>
1	Sra. Magdalena Huilcapi	Hornado con mote y tortillas de papa.	Junto a las rieles del tren, centro del cantón Guamote
2	Sra. Mariana Hernández	Fritada	Bajo del edificio de la liga deportiva cantonal Guamote.
3	Sra. Sara Ramos	Yahuarlocro	Av. Montalvo y Cumandá
4	Sra. Martha Guaspha	Papas con cuy	Av. Montalvo y 10 de Agosto.
5	Sra. Kerly Tumaguayo	Sopa de quinua con carne de chancho	Riobamba y 10 de Agosto.
6	Sra. Gladys Siguencia	Morocho con leche	Riobamba y General Barriga.
7	Sra. Bachita Álvarez	Chicha de jora, entre otros platos tradicionales.	Riobamba y 10 de Agosto.
8	Sr. Efendi Novillo	Dulce de leche	Eloy Alfaro y Simón Bolívar.

**Fuente: Entrevista**

**Elaborado por: Christian Quiroga (2016)**

## E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

### Procedimientos aplicados en la investigación



Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- 1 Recolección de información bibliográfica de la cultura y patrimonio:** Mediante la recopilación de datos históricos proporcionados por el Ministerio de Cultura y Patrimonio, el municipio cantonal, fuentes bibliográficas y publicaciones culturales, llegamos a tener información suficiente para poder empezar a dar forma a la investigación y establecer las principales tradiciones culturales y gastronómicas del cantón Guamote.
- 2 Diseño y aplicación del instrumento:** Nos basamos en los indicadores para elaborar el instrumento a utilizar, en este caso utilizamos una encuesta para obtener información mucho más precisa de la cultura gastronómica del cantón Guamote a través de los adultos mayores del centro de desarrollo humano.
- 3 Procesamiento de la información:** Obtenida la información de las encuestas realizadas, tabulamos los datos de cada pregunta, para tener recopilado los resultados planteados.

- 4 **Discusión y Análisis de Información:** en esta parte de la investigación se analizó todos los procedimientos que vamos a seguir para poder evaluar e interpretar todos los resultados obtenidos.
- 5 **Presentación de resultados:** Una vez recopilada y procesada la información, se presenta los datos conseguidos de tal manera que sea de total entendimiento para todas las personas detallando completamente su historia cultural y gastronómica como patrimonio inmaterial.
- 6 **Registro de tradiciones culinarias:** Una vez finalizado todo el proceso anterior, tuvimos todos los fundamentos para realizar un registro de tradiciones culinarias del cantón Guamote.

## CAPITULO II

### VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Guamote además de ser un atractivo turístico es uno de los cantones que acoge entre sus calles y alrededores un sinnúmero de turistas, con una gran variedad gastronómica tradicional y típica, ofrece a los ciudadanos y los turistas diversidad de sabores y opciones gastronómicas entre las cuales se encuentran sus diferentes platos fuertes, bebidas y postres tradicionales que actualmente no son muy consumidas por la población ya que su preparación única y autóctona ya no es conocida.

Estos platos tradicionales y típicos poseen sabores únicos que complacerían el paladar de cualquiera que los probase, entre estos se encuentran las papas con cuy, que es el más conocido y consumido, plato preferido en cualquier lugar del cantón Guamote, seguido de una amplia variedad de platos fuertes, bebidas y postres que han hecho de este cantón un lugar con indiscutible gastronomía milenaria que con cada plato cuenta una historia y costumbre, razón suficiente para mantener su preparación.

En este capítulo se dará a conocer los resultados obtenidos de las encuestas y entrevistas aplicadas a los adultos mayores del Centro Gerontológico del cantón Guamote que han presenciado y degustado los distintos platos típicos y tradicionales a través de los años.

Para la cual se realizará un análisis de forma individual de las preguntas de la encuesta como también de las entrevistas realizadas en el cantón Guamote.

## A. REFERENTES TEÓRICOS

**Cuadro N° 7: Referentes teóricos cantón Guamote**

AUTOR	DEFINICIÓN
Carlos León Cobo	<p><b>La cocina popular</b> es aquella que constituye un hecho cultural en el cual se conoce los productos con los que se elaboran los platos típicos, la transformación de los ingredientes utilizados, en la que los humanos utilizamos la tecnología, conocimientos y “secretos” que son adquiridos por la familia de generación tras generación. “Más que una forma de subsistencia, es un modo de vida” eso es la actividad culinaria, es el resultante de un conocimiento, transmitido a lo largo del tiempo, que le permite acceder a las personas a la preparación de los platos propios. El Cantón Guamote posee lugares específicos de comida típica ubicado en el sector central como: el barrio la Victoria, la Matriz y la parroquia rural de Cebadas.</p>
Ignacio Gonzales Varráz	<p><b>La identidad cultural</b> de un pueblo viene definida históricamente a través de múltiples aspectos en los que se plasma su cultura, como la lengua, instrumento de comunicación entre los miembros de una comunidad, las relaciones sociales, ritos y ceremonias propias, o los comportamientos colectivos, esto es, los sistemas de valores y creencias. Un rasgo propio de estos elementos de identidad cultural es su carácter inmaterial y anónimo, pues son producto de la colectividad.</p>
UNESCO	<p><b>La cultura</b> puede considerarse actualmente como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad o un grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias y que la cultura da al hombre la capacidad de reflexionar sobre sí mismo. Es ella la que hace de nosotros seres específicamente humanos, racionales, críticos y éticamente comprometidos.</p>
Teresa Valiente Catter	<p><b>La tradición</b> es el conjunto de normas, costumbres, valores, actividades, conocimientos técnicos, conocimientos y procedimientos desarrollados en la práctica por un pueblo o un grupo social. Las tradiciones y las costumbres refuerzan la unión y la conciencia de identidad de un grupo y, por consiguiente, su continuidad y estabilidad.</p>
Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del	<p><b>El origen de Guamote</b> es anterior a la conquista</p>

Cantón Guamote

de los Incas, lo que lo ubica como un pueblo con una larga historia llena costumbres y tradiciones Puruháes. En el año de 1588, al comisionado Don Juan Clavijo se le encarga la fundación de varios pueblos en las provincias de Chimborazo y Tungurahua. Guamote fue elevada a parroquia civil el año de 1.613 y que treinta años después en 1643 se la erigió en parroquia eclesiástica, servida por sacerdotes de la orden de San Agustín.

El año de 1797 Villa Riobamba y Guamote fueron asolados por un terremoto de grandes proporciones. Este fenómeno natural casi destruye por completo estos dos centros poblados, y obliga a sus habitantes a que el centro poblado de Guamote se establezca al margen derecho del río, donde actualmente existe el viejo Guamote

El ferrocarril llega a Guamote el año de 1903, y con el advenimiento de este, se hacen presente nuevas formas de vida y comercio entre sus habitantes.

Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

## **B. GASTRONOMÍA TÍPICA, TRADICIONAL, COSTUMBRES Y TRADICIONES.**

La encuesta permitió recolectar información precisa y verídica para la investigación y elaboración del registro gastronómico. Aplicada a 61 adultos mayores del centro gerontológico del cantón Guamote, quienes fueron los informantes claves para la obtención de la información que determinó lo más representativo de todo el cantón; como son sus atractivos turísticos, fiestas tradicionales, productos agrícolas que se producen principalmente en el cantón, platos, bebidas, postres típicos y tradicionales. Todo esto nos ayudó a tener una idea mucho más amplia acerca de la cultura gastronómica utilizada en la antigüedad y con gran valor identitario dentro de los habitantes del cantón Guamote.

- **Resultados de la encuesta aplicada**

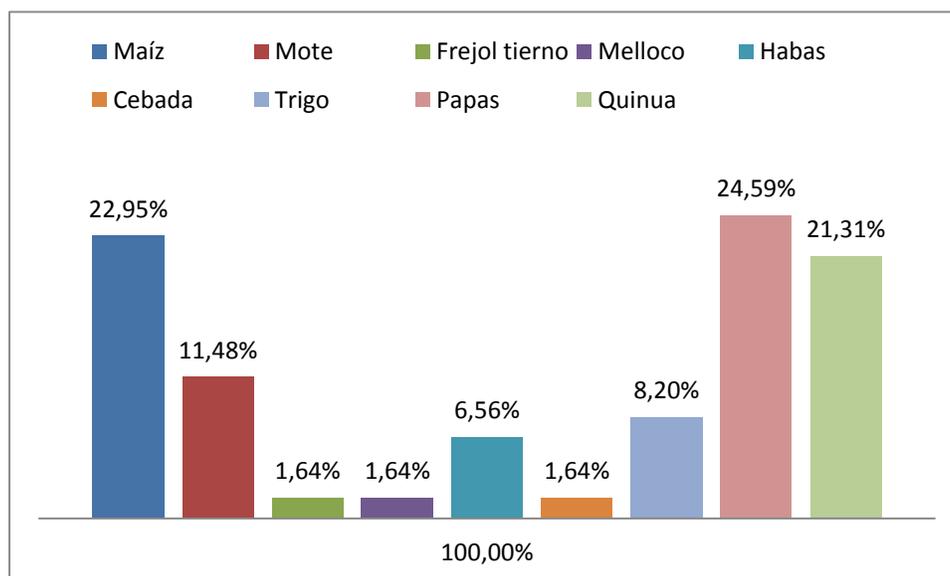
**Pregunta 1. ¿Cuál de estos productos agrícolas que se dan en el cantón Guamote son los más utilizados en su gastronomía?**

**Cuadro N° 8: Productos agrícolas**

Letra	INDICADOR	4 RESPUESTAS	FR	FA %
A	Maíz	84	21	22,95%
B	Frejol tierno	4	1	1,64%
C	Mellico	4	1	1,64%
D	Habas	16	4	6,56%
E	Cebada	4	1	1,64%
F	Trigo	20	5	8,20%
G	Papas	60	15	24,59%
H	Quinoa	52	13	21,31%
TOTAL		<b>244</b>	<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 1: Productos agrícolas**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

Guamote, por su piso climático, se dedica a la agricultura como principal actividad productiva. Existen grandes cultivos de papa, maíz, quinua, etc.

En Ecuador se encuentran más de 400 variedades de papa. La gran mayoría de las papas nativas son cultivadas sobre los 3000 metros sobre el nivel del mar, a esta altura la fuerte radiación solar y los suelos orgánicos andinos brindan a estas papas una naturalidad especial, las cuales además son cultivadas generalmente sin el uso de fertilizantes químicos y casi sin aplicación de pesticidas. (Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, 2005)

El maíz, es el cereal con el mayor volumen de producción a nivel mundial, al ser un alimento muy rico en nutrientes, la composición química del grano de maíz se ve afectada por el genotipo, medioambiente y condiciones de siembra. (Paredes & Valverde, 2006)

La quinua es un grano que posee características intrínsecas sobresalientes: amplia variabilidad genética, capacidad de adaptabilidad a condiciones adversas de clima y suelo, calidad nutritiva representada por su composición de aminoácidos esenciales, su diversidad de formas de utilización tradicional, no tradicional y en innovaciones industriales; y su bajo costo de producción, ya que el cultivo es poco exigente en insumos y mano de obra. (FAO, 2011)

De total de adultos mayores encuestados, el 24,59% mencionan a la papa como el producto agrícola que se da en el cantón Guamote y es el más utilizado en su gastronomía; el 34,42%, maíz; el 21,31%, quinua; el 8,20%, trigo; el 6,56%, habas; con 1,64%, fréjol tierno, melloco y cebada, respectivamente.

La papa constituye uno de los principales productos utilizados en la gastronomía del cantón Guamote, es infaltable en la dieta de sus habitantes siendo utilizado tanto en sopas como en platos principales. Junto a la papa se encuentra el maíz al que se lo consume en sus diversas formas: choclo, maíz tostado, mote, en sopas, con dulce, etc.

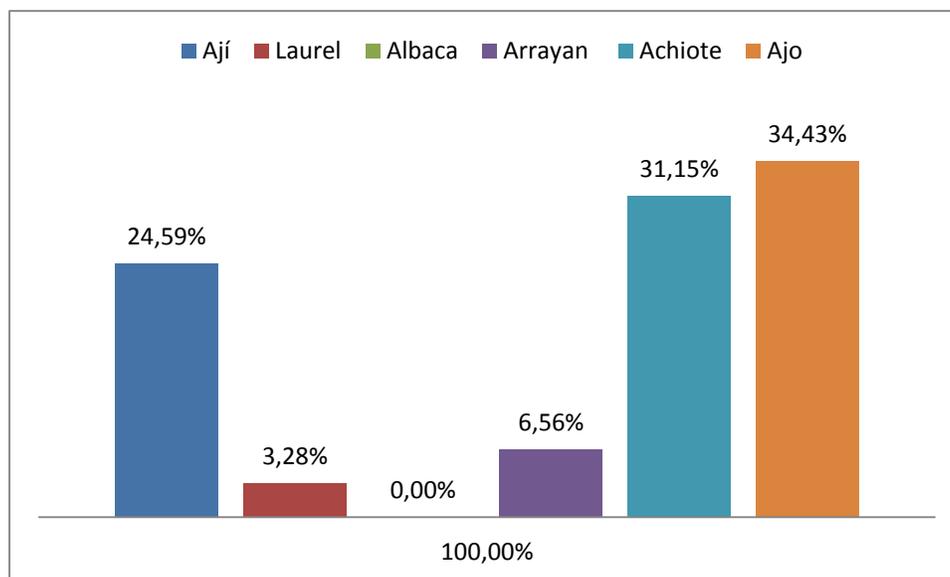
**Pregunta 2. ¿Cuáles son los principales condimentos utilizados para la elaboración de los platos de Guamote?**

**Cuadro N° 9: Principales condimentos**

Letra	INDICADOR	4 RESPUESTAS	FR	FA%
A	Ají	60	15	24,59%
B	Laurel	8	2	3,28%
C	Albaca	0	0	0,00%
D	Arrayan	16	4	6,56%
E	Achiote	76	19	31,15%
F	Ajo	84	21	34,43%
<b>TOTAL</b>		<b>244</b>	<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 2: Principales condimentos**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

Un condimento incluye especias vegetales en su estado natural, triturada, molida o cortada. Los condimentos en Ecuador

Según el 34,43% de encuestados, el principal condimento utilizado para la elaboración de los platos de Guamote es el ajo; para el 31,15%, el achiote; el 24,59%, el ají; el 6,56% menciona al arrayán; el 3,28%, laurel.

El ajo es el condimento que se emplea como condimento crudo o frito para aromatizar carnes, pescados, caldos, sopas y salsas. Su olor característico penetrante, debido al sulfuro de alilo, que se desprende del aliento y del sudor de los que han comido ajos crudos. Para mayor comodidad puede usarse ajo en polvo, liofilizado o atomizado.

El achiote es muy apreciado en la cocina por su poder colorante, uso que se combina con su función de condimento o especia.

El ají se utiliza como condimento en gran cantidad de recetas y sus numerosas variantes permiten mezclarlo para crear salsas, encurtidos, adobos y aderezos, además de consumirse solo a mordiscos en verde, o incluso como ingrediente de ensaladas, cebiches y barbacoas.

El arrayán es una especia cuyas hojas se usan para la preparación de coladas y dulces. Durante la época de finados es muy buscado para la colada morada.

Las hojas de laurel tienen un olor agradable y su sabor resulta un poco amargo, las hojas, enteras o molidas, frescas o secas, se emplean en la condimentación de carnes, sopas, salsas y pescados. En la carne de ovinos y caprinos viejos, con exceso de grasa, neutraliza el sabor.

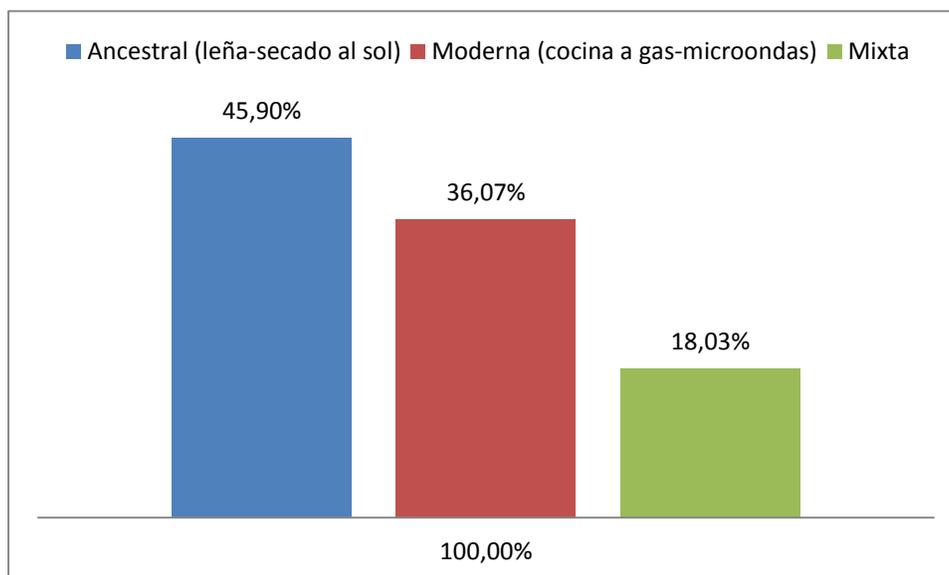
**Pregunta 3. ¿Cuál es el método de preparación de alimentos que más utiliza?**

**Cuadro N° 10: Método de preparación de alimentos**

Letra	INDICADOR	FR	FA%
<b>A</b>	Ancestral (leña-secado al sol)	28	45,90%
<b>B</b>	Moderna (cocina a gas-microondas)	22	36,07%
<b>C</b>	Mixta	11	18,03%
<b>TOTAL</b>		<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 3: Método de preparación de alimentos**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

A través de la historia de la humanidad, la cocina ha jugado un papel muy importante en el proceso de civilización y como vía de intercambio cultural entre los pueblos. La preparación culinaria de los alimentos consiste, la mayoría de las veces, en la aplicación de un tratamiento térmico que varía, complementa y mejora sus cualidades gastronómicas o la digestibilidad de gran parte de éstos, como es el caso de carnes, huevos y farináceos. (Docctisimo, 2016)

Método de cocción moderno es todo aquel que gracias a la tecnología ha ayudado en facilitar la preparación rápida y sin mucho esfuerzo de los alimentos con ayuda de equipos más avanzado procurando mantener el sabor, aroma, textura de los alimentos intactos.

Método de cocción ancestral se basan en los referentes históricos sobre los hábitos, métodos y técnicas aplicadas en la preparación de los alimentos años atrás que han aportado nuestros ancestros, desde su forma de cocinar, los equipos utilizados, aprovechando los recursos de la propia naturaleza, los cuales aún se conservan dentro de los métodos de cocina actual como: la cocción en horno de leña, al carbón, en tiesto, secado al sol

De los cuales dieron como resultado el método de preparación de alimentos de más preferencia para los pobladores es el método ancestral con un 45,90% del 100% de los encuestados, seguido con un 36,07% el método moderno ya que este grupo de adultos mayores por la modernización en su hogar ya no cocinaban a leña más por comodidad y facilidad a la hora de preparar su alimentos. Aunque con un mínimo porcentaje de 18,03% de los encuestados todavía mantenían la preparación de sus alimentos de las dos formas a leña y cocina de gas ya que creen que ciertas preparaciones deben conservar el sabor tradicional que proporciona la cocción a leña ya que existe una combinación entre lo antigua y o moderno.

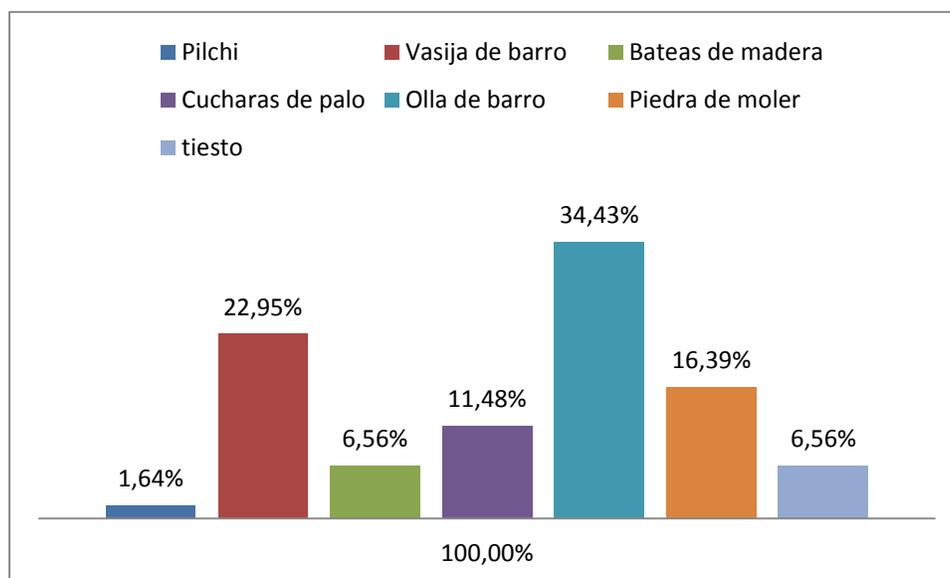
**Pregunta 4. ¿Cuál de los siguientes utensilios de cocina antigua utilizaba o utiliza usted para sus preparaciones?**

**Cuadro N° 11: Utensilios de cocina antigua**

Letra	INDICADOR	3 RESPUESTAS	FR	FA%
A	Pilchi	4	1	1,64%
B	Vasija de barro	56	14	22,95%
C	Bateas de madera	16	4	6,56%
D	Cucharas de palo	28	7	11,48%
E	Olla de barro	84	21	34,43%
F	Piedra de moler	40	10	16,39%
G	Tiesto	16	4	6,56%
<b>TOTAL</b>		<b>244</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 4: Utensilios de cocina antigua**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

El utensilio de cocina es una herramienta que se utiliza en el ámbito culinario para la preparación de los platos, tanto en contacto directo o indirecto con la comida.

A lo largo de la historia y la evolución, cada cultura ha utilizado utensilios aprovechando los materiales que la naturaleza les proporcionaba en su entorno, el material más común era la madera, piedra, barro, bronce hierro y cerámica para la elaboración de los utensilios como cucharas, cuchillos, ollas, fuentes, pailas, morteros, parrillas. El desarrollo de estos utensilios muy rudimentarios, permitieron la creación de múltiples utensilios de cocina con materiales más sofisticados, novedosos y útiles de los que conocemos en la actualidad.

La olla de barro es la que más se utiliza con un 34,43% seguido de la vasija de barro y la piedra de moler, lo cual se puede observar que a pesar de la modernización en los utensilios de cocina se sigue manteniendo la tradición ancestral la cual aporta mucho sabor en las preparaciones y sobre todo mantienen sus raíces al pasar los años.

Aunque los demás utensilios que formaban parte de la gastronomía ancestral del cantón ha disminuido su uso y ha sido reemplazado por utensilios modernos.

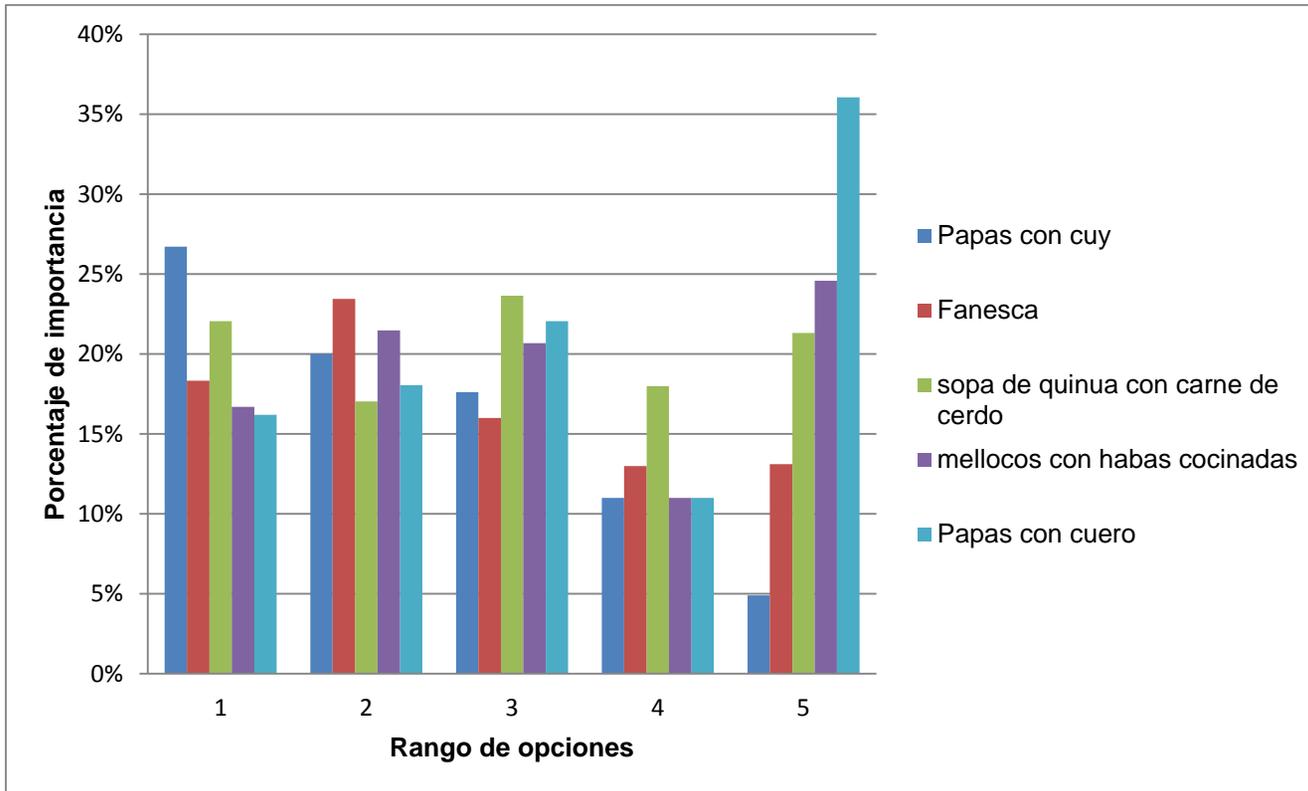
**Pregunta 5. Seleccione con una x según el nivel de importancia que usted le da a los siguientes platos tradicionales del cantón. (Tomando en cuenta que 1 es el más importante).**

**Cuadro N° 12: Importancia de los platos tradicionales del cantón**

Letra	INDICADOR	No.1		No. 2		No. 3		No. 4	
		F. A	F. R	F. A	F. R	F. A	F. R	F. A	F.R
<b>A</b>	Papas con cuy y conejo	16,3	27%	12,2	20%	10,74	18%	9,46	5%
<b>B</b>	Fanesca	11,18	18%	14,3	23%	9,76	16%	13,48	13%
<b>C</b>	Sopa de quinua con carne de cerdo	13,45	22%	10,39	17%	14,43	24%	8,34	21%
<b>D</b>	Mellocos con habas cocinadas	10,19	17%	13,1	21%	12,62	21%	18,46	25%
<b>E</b>	Papas con cuero	9,88	16%	11,01	18%	13,45	22%	11,26	36%
<b>Total</b>		<b>61</b>	<b>100%</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
**Elaborado por:** Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 5: Importancia de los platos tradicionales del cantón**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

La gastronomía tradicional es la que se transmite de generación en generación y mantiene intacta la identidad, métodos y sabores para que llegue a ser parte de un consumo diario y continuo en la región de donde proviene.

Respecto a la importancia que dan a los platos tradicionales del cantón Guamote el 44,26% de los pobladores de la tercera edad que fueron encuestados mencionan que las papas con cuy es el plato tradicional más representativo y solicitado por los pobladores y turistas, seguido de la fanesca con el 22,23%, plato tradicional que no puede faltar dentro de su tradición e identidad con un que dependieron de su gran valor tradicional e imprescindible Semana Santa en su cantón. El 16,39% menciona la sopa de quinua con carne de cerdo; según el 8,20%, los mellocos con habas cocinadas; el 4,92%, papas con cuero.

El cantón Guamote tiene una gran producción de especies menores como el cuy, y es un elemento imprescindible en el menú de sus pobladores, especialmente en días de fiesta.

Las papas con cuy es un plato muy importante dentro de nuestra tradición gastronómica andina, particularmente del cantón Guamote ya que los indígenas y campesinos crían cuyes en sus cuartos de cocina y su producción está destinada al consumo interno, esto ha hecho que sea una de las preparaciones más importantes y frecuentes dentro de la cultura guamoteña, ya que es un plato que no puede faltar y está presente en todas las fiestas, reuniones dentro de la comunidad.

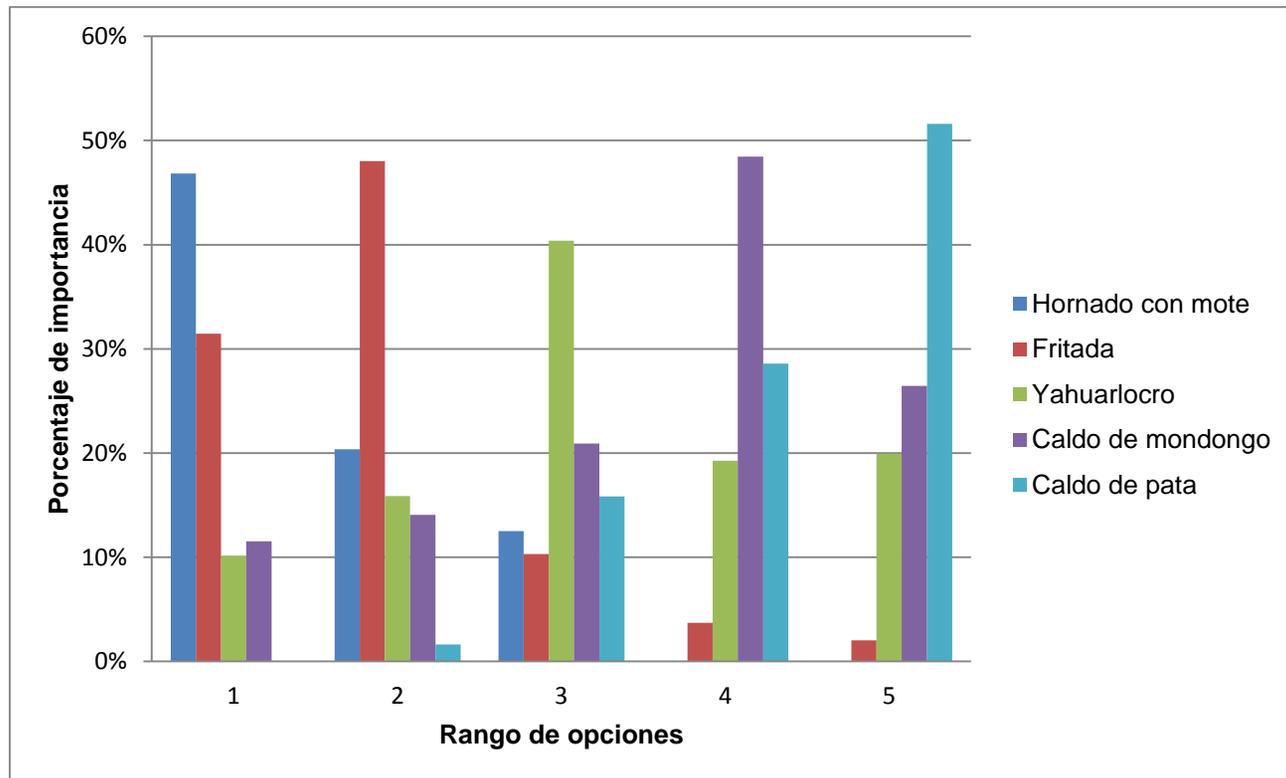
**Pregunta 6. Seleccione con una x según la importancia que usted le da a los siguientes platos típicos del cantón Guamote. (Tomando en cuenta que 1 es el más importante).**

**Cuadro N° 13: Importancia de los platos típicos del cantón**

		No.1		No. 2		No. 3		No. 4		No.5	
Letra	INDICADOR	F. A	F. R	F.A	F.R						
<b>A</b>	Hornado con mote	28,57	47%	12,43	20%	7,64	13%	0	0%	0	0%
<b>B</b>	Fritada	19,2	31%	29,3	48%	6,3	10%	2,27	4%	1,23	2%
<b>C</b>	Yahuarlocro	6,2	10%	9,69	16%	24,64	40%	11,75	19%	12,17	20%
<b>D</b>	Caldo de mondongo	7,03	12%	8,58	14%	12,76	21%	29,55	48%	16,13	26%
<b>E</b>	Caldo de pata	0	0%	1	2%	9,66	16%	17,43	29%	31,47	52%
<b>TOTAL</b>		<b>61</b>	<b>100%</b>								

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 6: Importancia de los platos típicos del cantón**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

La gastronomía típica se identifica con su cultura y se adapta a un sector por sus distintas preparaciones.

En la presente encuesta realizada se logró analizar cuáles son los platos típicos de gran relevancia del cantón Guamote según los pobladores de la tercera edad que fueron encuestados, por lo que se realizó un registro de datos según los resultados obtenidos, se evaluaron según el grado de importancia que va desde el N°1 al 5. Por lo tanto el hornado con mote fue la preparación señalada como la más importante dentro de la gastronomía típica de Guamote con un porcentaje de 52.46% del 100% registrado en primer lugar como el plato típico más representativo y mejor solicitado por los pobladores y turistas, seguido de la fritada como el segundo plato importante y que no puede faltar dentro de su tradición y cultura con un 22,95% que dependió del gran valor cultural e imprescindible cualquier festividad o reunión familiar.

Los demás platos fueron designados según el grado de importancia en que se analizó de acuerdo a la resolución de los encuestados que se basaron en su conocimiento dentro de las tradiciones culinarias adquirido por los años y las tradiciones que sus ancestros les dejaron y han formado parte de su cultura.

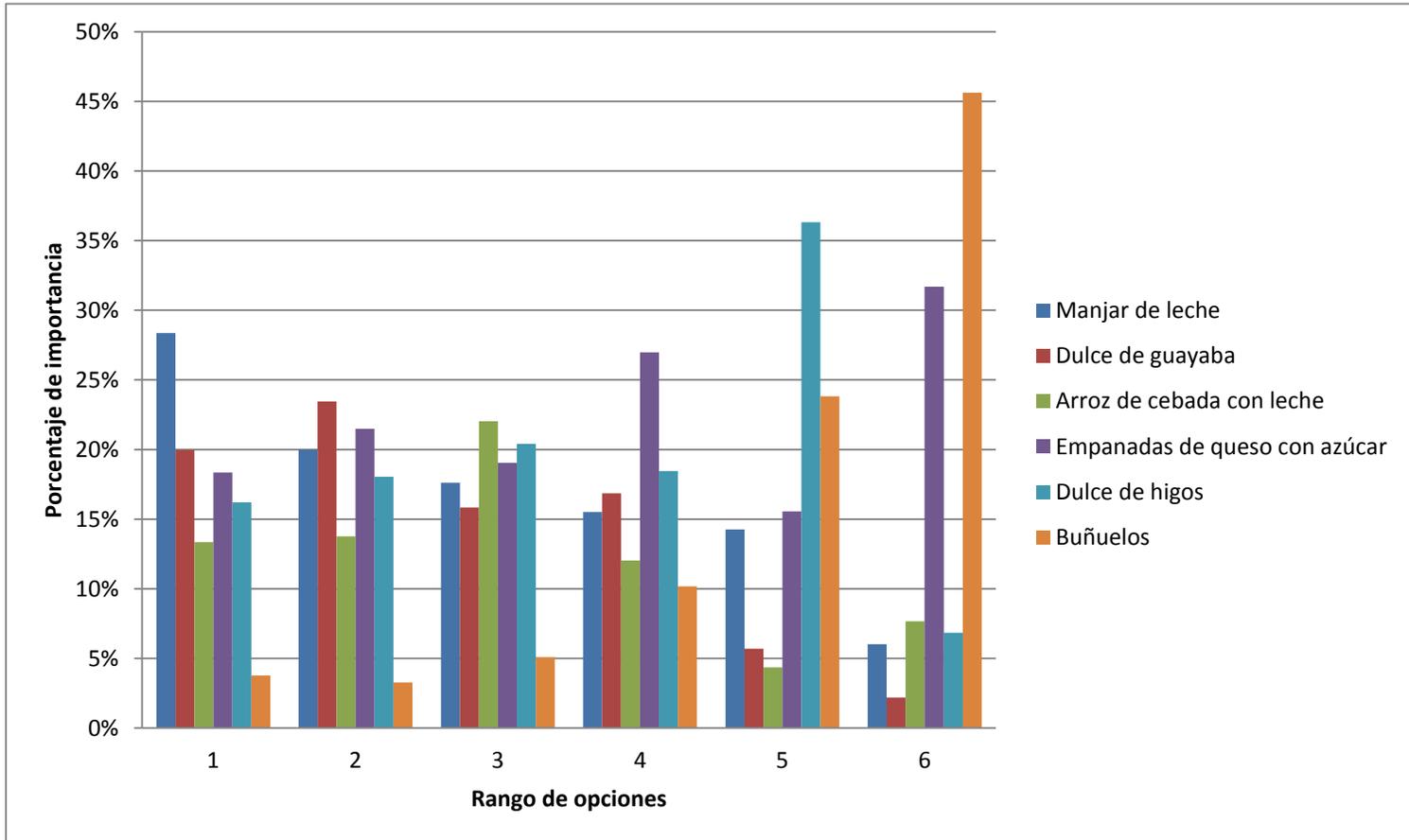
**Pregunta 7. Escriba del 1 al 6 según la importancia que le da Ud. a los siguientes postres del cantón Guamote.**

**Cuadro N° 14: Importancia de los postres del cantón Guamote**

		No.1		No. 2		No. 3		No. 4		No.5		No.6	
Letra	INDICADOR	F. A	F. R	F.A	F.R	F.A	F.R						
<b>A</b>	Manjar de leche	17,3	28%	12,2	20%	10,74	18%	9,46	16%	8,7	14%	3,67	6%
<b>B</b>	Dulce de guayaba	12,18	20%	14,3	23%	9,66	16%	10,28	17%	3,47	6%	1,33	2%
<b>C</b>	Arroz de cebada con leche	8,15	13%	8,39	14%	13,43	22%	7,34	12%	2,65	4%	4,67	8%
<b>D</b>	Empanadas de queso con azúcar	11,19	18%	13,1	21%	11,62	19%	16,46	27%	9,49	16%	19,33	32%
<b>E</b>	Dulce de higos	9,88	16%	11,01	18%	12,45	20%	11,26	18%	22,16	36%	4,17	7%
<b>F</b>	Buñuelos	2,3	4%	2	3%	3,1	5%	6,2	10%	14,53	24%	27,83	46%
<b>Total</b>		<b>61</b>	<b>100%</b>										

**Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)**

**Gráfico N° 7: Importancia de los postres del cantón Guamote**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
 Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

Los postres y dulces de Ecuador se destacan por incluir un gran número de frutas o cereales exóticos como la manzana, la guayaba, higos, cebada, morocho y un largo etc. Es habitual también la preparación de dulces y manjares como el dulce de leche, tan popular dentro de la gastronomía ecuatoriana.

Según los resultados obtenidos de los pobladores de la tercera edad que fueron encuestados, se evaluó los postres tradicionales según el grado de importancia que va desde el N°1 al 6. Por lo tanto el manjar de leche fue el postre señalado como el más significativo dentro de la gastronomía de Guamote con un porcentaje de 50.82% del 100% registrado en primer lugar como el postre más típico y más apetecido por los pobladores y turistas, seguido del dulce de guayaba como el segundo más importante y que no puede faltar dentro de su tradición y cultura con un 21,31% y que está presente en cualquier festividad o reunión familiar.

Los demás postres fueron ubicados dentro de la lista según el grado de importancia de acuerdo a la opinión de los encuestados ya que los postres han sido de los más apetecidos y reconocidos por sus pobladores y turistas.

El manjar de leche, también conocido como dulce de leche, es un dulce tradicional del cantón Guamote que corresponde a una variante caramelizada de la leche.

La guayaba es una fruta baja en grasas y rica en carbohidratos, por lo que son recomendables para utilizar como dulce casero.

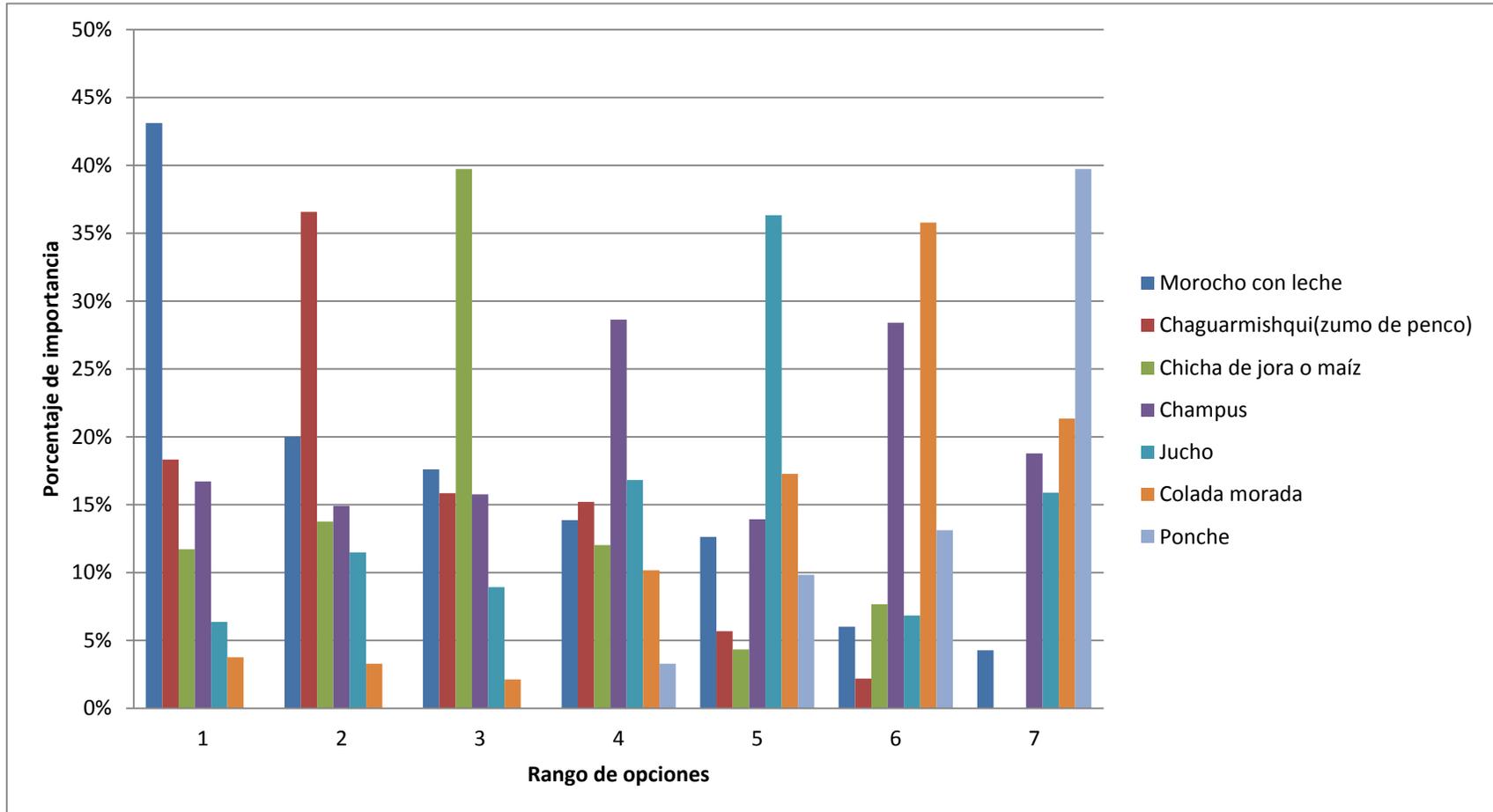
**Pregunta 8. Del siguiente listado de bebidas categorícela del 1 al 10 según Ud. considere sean las más consumidas en el cantón Guamote.**

**Cuadro N° 15: Bebidas más consumidas en el cantón Guamote**

Letra	INDICADOR	No.1		No. 2		No. 3		No. 4		No.5		No.6		No.7	
		F. A	F. R	F.A	F.R	F.A	F.R	F.A	F.R						
<b>A</b>	Morocho con leche	26,3	43%	12,2	20%	10,74	18%	8,46	14%	7,7	13%	3,67	6%	2,61	4%
<b>B</b>	Chaguarmishqui(zumo de penco)	11,18	18%	22,3	37%	9,66	16%	9,28	15%	3,47	6%	1,33	2%	0	0%
<b>C</b>	Chicha de jora o maíz	7,15	12%	8,39	14%	24,23	40%	7,34	12%	2,65	4%	4,67	8%	0	0%
<b>D</b>	Champus	10,19	17%	9,1	15%	9,62	16%	17,46	29%	8,49	14%	17,33	28%	11,45	19%
<b>E</b>	Jucho	3,88	6%	7,01	11%	5,45	9%	10,26	17%	22,16	36%	4,17	7%	9,69	16%
<b>F</b>	Colada morada	2,3	4%	2	3%	1,3	2%	6,2	10%	10,53	17%	21,83	36%	13,02	21%
<b>G</b>	Ponche	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%	6	10%	8	13%	24,23	40%
	<b>Total</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>												

**Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)**

**Gráfico N° 8: Bebidas más consumidas en el cantón Guamote**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
 Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

Las bebidas de hierbas o granos fermentados son las más emblemáticas del país. Su preparación conlleva a un ritual que no solo quita la sed sino brinda una experiencia cultural.

En la encuesta realizada se logró analizar cuáles son las bebidas de gran notabilidad del cantón Guamote según los encuestados, por ende se obtuvo los mejores resultados de la investigación, en el cual se evaluó según el grado de consumo que va desde el N°1 al 7. Entre las cuales el morocho con leche fue la bebida que fue considerada como una de las más consumidas dentro del cantón Guamote con un porcentaje de 32.79% del 100% del total de encuestados, seguido del chaguarmishqui (zumo de penco) como la segunda más consumida y que no puede faltar dentro de su tradición y cultura ancestral con un 19.67% determinando una bebida que está presente en cualquier festividad o reunión familiar.

Las demás bebidas fueron ubicadas en orden según el grado de consumo pero también importantes dentro de su gastronomía y tradición ancestral, de las que se pudo analizar con ayuda de los encuestados que demostraron sus conocimientos en sus tradiciones y ganas de preservar sus tradiciones.

Chicha de jora es una bebida que se prepara con maíz seco y germinado, siendo una de las tradiciones más arraigadas en las comunidades de la sierra.

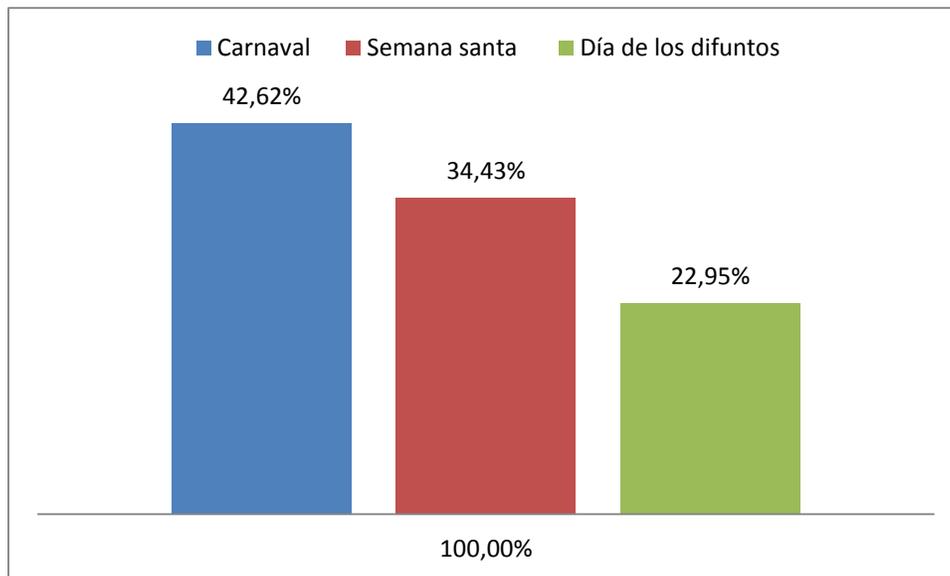
**Pregunta 9. ¿Qué tradiciones del cantón Guamote practica con frecuencia?**

**Cuadro N° 16: Práctica frecuente de tradiciones del cantón Guamote**

Letra	INDICADOR	3 RESPUESTAS	FR	FA%
A	Carnaval	78	26	42,62%
B	Semana santa	63	21	34,43%
C	Día de los difuntos	42	14	22,95%
<b>TOTAL</b>		<b>183</b>	<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 9: Práctica frecuente de tradiciones del cantón Guamote**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

“La tradición es el conjunto de normas, costumbres, valores, actividades, conocimientos técnicos, conocimientos y procedimientos desarrollados en la práctica por un pueblo o un grupo social. Las tradiciones y las costumbres refuerzan la unión y la conciencia de identidad de un grupo y, por consiguiente, su continuidad y estabilidad. La tradición depende del contexto social y de su cultura. Es la unión de un grupo social con su origen común y su continuidad en el presente y en el futuro. Las costumbres que forman la base de una continuidad en la vida de un pueblo y una cultura”. (Catter, 1998)

Del 100% de los encuestados de la tercera edad en el centro de desarrollo humano del cantón Guamote con un rango de edad (60-80 años) se obtuvieron los siguientes resultados los cuales se analizó determinando que entre las tradiciones con más frecuencia practicadas en el cantón es el famoso carnaval que se registró con un 42.62% de acuerdo a la opinión obtenida, siendo en si una de las fiestas con más relevancia y conocida a nivel nacional por sus tradiciones y cultura. Otra de las fiestas que son festejadas y mantienen su valor cultural y tradiciones que trascienden por los años están la semana santa y día de los difuntos que además de ser festividades a nivel nacional en Guamote ofrece tanto en su gastronomía como tradiciones una amplia variedad de opciones de las que se pueden presenciar.

Por lo tanto, se puso en orden según como son practicadas cada una de las festividades y como mantienen intactas sus tradiciones culturales y gastronómicas en la que se analiza que no existe mucha diferencia de importancia ya que cada fiesta es tan relevante para los pobladores como los turistas.

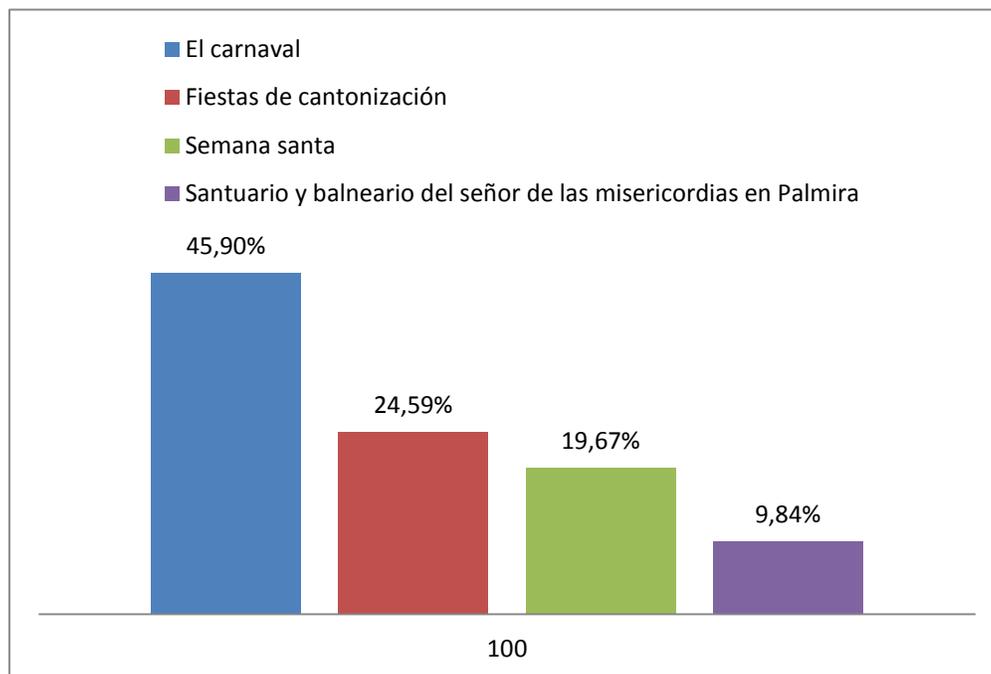
**Pregunta 10. Seleccione las fiestas tradicionales del cantón Guamote que usted conoce.**

**Cuadro N° 17: Fiestas tradicionales del cantón Guamote**

Letra	INDICADOR	3 RESPUESTAS	FR	FA%
<b>A</b>	Carnaval	78	26	42,62%
<b>B</b>	Semana santa	63	21	34,43%
<b>C</b>	Día de los difuntos	42	14	22,95%
<b>TOTAL</b>		<b>183</b>	<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 10: Fiestas tradicionales del cantón Guamote**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

Las fiestas populares tradicionales, son una muestra característica de la cultura y por ende de la identidad cultural. Constituyen un suceso de obligada mirada en el tiempo, una visión integral como catalizadora de las expresiones identitarias. Resumen elementos socioculturales que son reflejo de una época, escenario ideal para estudiar la cultura integralmente concebida, vinculada a sucesos de la vida cotidiana de los hombres. Además, los conduce a una salida de esa cotidianidad. Las fiestas expresan huellas del tejido social que representan y cuyos intereses simbolizan y constituyen reflejo de la identidad cultural de un pueblo según su tradición. (Ramirez, 2015)

En la presente encuesta se analizó detalladamente esta pregunta ya que la mayoría de los encuestados dieron un resultado similar y por igual de acuerdo a que su conocimiento dentro de su cultura y tradiciones es general en el cual las fiestas tradicionales del cantón Guamote son muy conocidas ya que por ser nacidos y criados en el cantón sabían muy bien cada una de las festividades realizadas señalando todas las opciones dadas en la pregunta.

El carnaval, semana santa, fiestas de cantonización y el santuario y balneario del señor de las misericordias en Palmira son festividades importantes para Guamote en la cual siguen demostrando su cultura e identidad que han mantenido durante estos años demostrando entre los pobladores, turistas a nivel nacional y extranjero cada una de sus tradiciones representativas

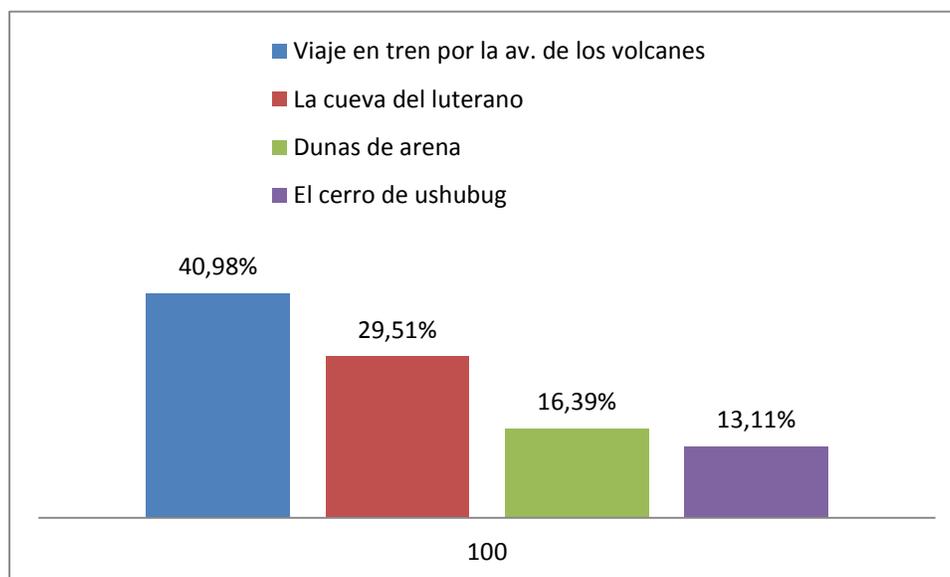
**Pregunta 11. ¿Cuáles de estos atractivos turísticos del cantón Guamote conoce usted?**

**Cuadro N° 18: Conocimiento de atractivos turísticos del cantón Guamote**

Letra	INDICADORES	3 RESPUESTAS	FR	FA %
<b>A</b>	Viaje en tren por la av. de los volcanes	75	25	40,98%
<b>B</b>	La cueva del luterano	54	18	29,51%
<b>C</b>	Dunas de arena	30	10	16,39%
<b>D</b>	El cerro de ushubug	24	8	13,11%
<b>TOTAL</b>		<b>183</b>	<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 11: Conocimiento de atractivos turísticos del cantón Guamote**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

Un atractivo turístico es un sitio o un hecho que genera interés entre los viajeros. De este modo, puede tratarse de un motivo para que una persona tome la decisión de visitar una ciudad o un país.

En la encuesta presente se pudo analizar el conocimiento de los diferentes atractivos turísticos del cantón Guamote tales como el paseo en tren por la avenida de los volcanes en los cuales es uno de los atractivos más conocidos y rentables económicamente ya que ayuda con el progreso de Guamote ya que alberga a una gran cantidad de turistas nacional y extranjero, permitiendo el crecimiento en sí de este cantón, mejorando en el ámbito turístico, artesanal y gastronómico en el que se determinó con un 40.98% del 100% de los encuestados de los cuales eran adultos mayores. Otro de las mayores atracciones del cantón es la cueva del luterano seguido de las dunas de arena y el cerro ushubug cada una es estas son una maravilla de la naturaleza que ha hecho de Guamote un lugar con gran variedad de atractivos turísticos de los cuales se puede visitar todo el año y tener una buena experiencia junto con los pobladores que demuestran respeto a todo turista ofreciendo un buen servicio tanto gastronómico como el turístico.

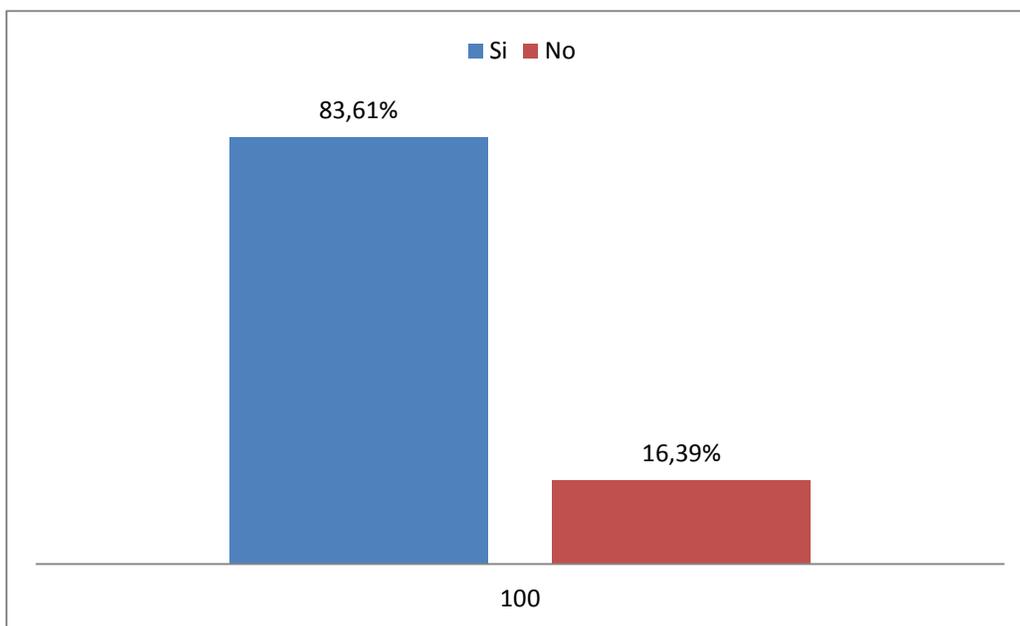
**Pregunta 12. ¿Cree usted necesario que se registre las tradiciones culinarias del cantón Guamote para su posterior difusión?**

**Cuadro N° 19: Necesidad de registrar las tradiciones culinarias**

Letra	INDICADOR	FR	FA%
A	Si	51	83,61%
B	No	10	16,39%
<b>TOTAL</b>		<b>61</b>	<b>100,00%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

**Gráfico N° 12: Necesidad de registrar las tradiciones culinarias**



Fuente: Encuesta aplicada a los adultos mayores del CG cantón Guamote  
Elaborado por: Christian Quiroga (2016)

- **Análisis**

El registro gastronómico es el listado, documento o patrón donde consta información en general de acuerdo al área de gastronomía, por lo tanto, está vinculada a consignar determinadas informaciones en un soporte, apoyo tanto para los profesionales como para cualquier persona que requiera de información más detallada. El registro de datos puede desarrollarse tanto en un papel como en formato digital.

De acuerdo a la presente encuesta se logró analizar que un 83.61% de los encuestados eligieron la alternativa de si creer necesario la elaboración de un registro de las tradiciones culinarias del cantón Guamote como patrimonio cultural inmaterial ya que permitirá que se obtenga una gran información en el ámbito gastronómico y cultural que ayudara a difundir a nivel nacional y extranjero la variedad de tradiciones tanto culturales como gastronómicas, ayudando en el progreso del cantón y preservando su identidad, ilustrando a la gente a profundidad sobre el cantón Guamote.

Por otra parte un 16,39% de los encuestados indicaron que no es necesario ya que sus tradiciones culturales y gastronómicas ya son lo suficientemente conocidas y no es necesario de la realización de un registro para su posterior difusión.

Lo que da a conclusión que la mayoría de los encuestados si creen necesario de la realización de un registro de las tradiciones culinarias del cantón Guamote ya que ayudaría a preservar sus costumbres, tradiciones y proteger de la globalización vaya eliminando poco a poco su identidad.

- **Resultado de las entrevistas aplicadas**

Entrevista aplicada a 8 propietarios de establecimientos en los cuales se preparan y expenden los platos típicos y tradicionales más representativos del cantón Guamote, muchos de los cuales permanecen de antaño por ser herencia recibida de sus padres e incluso abuelos. Ya que por sus años de experiencia conocen durante años cuales son o fueron los platos más importantes del cantón Guamote. El cual permitió a determinar los métodos de cocción utilizados antiguamente y de la misma forma los utensilios de cocina que utilizaban para preparar sus alimentos.

En los siguientes cuadros se codificará a cada uno de los entrevistados en donde el código 001 (Sra. Magdalena Huilcapi) es quien vende el plato típico del cantón como es el Hornado con mote y tortillas de papa, ubicado en un puesto junto a las rieles del tren, solo los días Jueves. 002 (Sra. Mariana Hernández) dueña de su propio local quien vende la rica Fritada, ubicado en el edificio de la liga deportiva cantonal Guamote. 003(Sra. Sara Ramos) quien prepara artesanalmente y expende en su propio restaurante el famoso “Yahuarlocro”, ubicado en las calles Av. Montalvo y Cumandá. 004 (Sra. Martha Guaspha) quien en su propio local ubicado en la Av. Montalvo y 10 de Agosto del cantón Guamote, elabora principalmente las papas con cuy. 005 (Sra. Kerly Tumaguayo) propietaria del restaurante “Kerlycita” en las calles Riobamba y 10 de Agosto, donde prepara y expende a los pobladores y turistas la sopa de quinua con carne de chanco. 006 (Sra. Gladys Siguencia) propietaria del local “La Picantería” en las calles Riobamba y General Barriga, quien prepara y expende además de la fritada un rico morocho con leche. 007 (Sra. Bachita Álvarez) propietaria del restaurante “Bachita” ubicado en las calles Riobamba y 10 de Agosto, prepara la chicha de jora para acompañar a sus platos como las papas con cuy y los almuerzos que realiza a diario. 008 (Sr. Efendi Novillo) quien realiza artesanalmente el tradicional dulce de leche del cantón Guamote y lo expende en el restaurante “Los Auténticos Manjares” de Doña Laurita, ubicado en las calles Eloy Alfaro y Simón Bolívar.

**Cuadro N° 20: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote.**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 001	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Hornado de carne de chanco	Cuando hablamos del hornado de chanco, sin duda pensamos en el cantón Guamote, ya que este plato se lo puede considerar como el más emblemático de ellos.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	Ya 20 años con receta familiar	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Mi madre empezó con el negocio y yo le sigo la tradición	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Horno de leña	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	No, todavía se siguen manteniendo los métodos y la forma de preparación desde el comienzo	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Horno de leña	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Chanco entero, cebolla, ajo, pimienta, chicha de jora, papa, achiote, manteca de chanco, sal, tomate.	
¿Cómo es la preparación del plato?	Se le aliña al chanco toda la noche anterior y se le lleva al horno de leña y se prepara los acompañados las tortillas de papa el chiriucho a base de chicha de jora la ensalada y el mote	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.

Elaborado: Quiroga, C (2016).

**Cuadro N° 21: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 002	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Fritada con tortillas	Siendo Guamote, un cantón dedicado a la agricultura y crianza de porcinos, la elaboración de este plato muy tradicional de este sector, se vuelve cada día uno de los más apetecibles por los turistas y habitantes del cantón.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	25 años	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Desde que era pequeña mi madre me enseñó a preparar y lo hago hasta ahora.	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Sigo manteniendo la cocina de leña	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	No ha cambiado nada sigo manteniendo el mismo procedimiento	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Paila de bronce Cucharon de palo Olla Cuchillo	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Carne de chancho, aliño, tortillas de papa, mote, cebolla tomate, cilantro, ajo, chiriucho.	
¿Cómo es la preparación del plato?	Aliñar la carne y colocar la fritada en la paila de bronce junto con los condimentos y dejar cocer acompañar de tortillas de papa y ensalada	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.  
Elaborado: Quiroga, C (2016).

**Cuadro N° 22: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 003	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Yaguarlocro	Este plato es considerado para muchas personas del cantón como una verdadera delicia, sea por su contenido o por su elaboración.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	25 años	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Negocio de mi madre yo todavía sigo con la tradición manteniendo la misma recete familiar.	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Cocina a gas	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	Antes se cocinaba en cocina en leña, estos días se lo prepara en cocina de gas	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Olla	
	Cuchillo	
	Cuchara de palo	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Tripas de borrego, papas, achiote, orégano, cilantro, cebolla, ajo, sangre de borrego, aguacate, cebolla, tomate.	
¿Cómo es la preparación del plato?	En una olla se poner a hervir las papas con las tripas de borrego lavadas muy bien con un refrito de ajo, cilantro y cebolla; una vez hervido y cocinada la papa está listo para consumir acompañado de la sangre de borrego que previamente se la cocina en una funda en agua hirviendo una vez cocinada se la lleva a la paila a terminar su preparación junto con un refrito de ajo cebolla y cilantro.	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.

Elaborado: Quiroga, C (2016)

**Cuadro N° 23: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 004	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Papas con cuy	Lo más destacado de esta preparación, es un dato extra que nos supieron proporcionar, el cual es que se añadía una cierta cantidad de sal en grano para aportar un gran sabor al cuy además de su aroma por ser cocinado a la brasa en carbón.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	Ha sido preparado por más de 50 años desde mis abuelos.	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Mi abuela lo preparaba con la receta de su familia y ha pasado de generación en generación	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Cocción en leña para que de su sabor distinguido.	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	No han habido cambios se mantiene el mismo proceso de cocción y el mismo sabor.	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Horno de leña Olla Cuchara de palo Cuchillo	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Papas, cuy, cebolla, ajo, cilantro, aliño, sal.	
¿Cómo es la preparación del plato?	En una olla se poner a hervir las papas con una cebolla blanca, se aliña el cuy al gusto y se manda cocinar al horno hasta que ya estén dorados. Se los acompaña con papas y salsa de maní con una ensalada de cebolla, to ate y cilantro.	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.

Elaborado: Quiroga, C (2016)

**Cuadro N° 24: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 005	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Sopa de quinua con carne de cerdo	Lo que se puede destacar de este plato, es simple pero verdaderamente delicioso, es que antiguamente lo sazonaban solo con el sabor de la carne de chancho o la de borrego y con hortalizas propias del cantón Guamote, que permitieron de esta sopa un plato delicioso de gran valor tradicional dentro de su comunidad.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	Llevo haciéndolo desde que mi madre me enseñó desde muy joven	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Siempre le ayude a mi madre en la cocina y siempre nos preparaba esto en fechas especiales.	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Mi abuelita y mi madre cocinaban en cocina de leña, ahora yo lo preparo en cocina de gas solo cuando hay tiempo lo cocino a leña.	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	Que se lo cocinaba en leña y ahora se lo hace en cocina de gas.	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Olla	
	Cuchillo	
	Cuchara de palo	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Los ingredientes son la quinua, zanahoria, cebolla blanca, ajo, achote, manteca de chancho y carne de chancho.	
¿Cómo es la preparación del plato?	Antes sabíamos remojar la quinua hasta que todos los afrechos o basuras comiencen a flotar, lo limpiábamos y lo poníamos a cocinar en una olla, ponemos el chancho aliñado con zanahoria, cebolla y ajo y al final colocamos la manteca de chancho y si hace falta color le ponían achote.	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.

Elaborado: Quiroga, C (2016)

**Cuadro N° 25: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 006	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Morocho con leche	El morocho con leche ha sido siempre una bebida tradicional dentro del cantón Guamote ya por su gran producción de maíz y es considerada infaltable en lo que se refiere a la cocina ecuatoriana.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	Desde muchos años en nuestra familia esto siempre era el postre o nuestro desayuno.	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Desde que era mi niña mi madre nos preparaba esto en reuniones familiares, desayunos o como el final de cada comida.	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Hervido	
	Cocina de leña	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	Si se lo preparaba en cocina de leña en ollas de barro y se los revolví con las cucharas de palo pero ahora ya se ocupa la cocina a gas y en ollas de aluminio.	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Olla de barro	
	Cuchara de madera	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Los ingredientes principales: morocho, leche, canela, clavo de olor	
¿Cómo es la preparación del plato?	Antes sabíamos moler el morocho y dejarlo remojar hasta que todos los afrechos comiencen a flotar, lo limpiábamos y lo poníamos a cocinar en una olla, ponemos la leche la canela y el clavo de olor y la azúcar al gusto; acompañado de unas empanadas.	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.

Elaborado: Quiroga, C (2016)

**Cuadro N° 26: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 007	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Chicha de jora	Con el pasar de los años la misma gente del campo ya no mantiene ciertos métodos de cocción ancestral por el hecho de falta de tiempo y por las facilidades que proporcionan hoy en día las industrias alimentarias, hacen que la chicha de jora ya no tenga ese proceso cuidadoso y laborioso tradicional, ya que ahora cuenta con métodos mas tecnológicos como por ejemplo, la extracción de la harina para la elaboración de la chicha.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	40 años	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Comencé a hacerlo porque mi abuela cuando aún no me casaba me enseñó la forma que ella lo hacía.	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Cocina de leña	
	Molido	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	Si porque antes se preparaba la jora artesanalmente, ahora ya se la encuentra a simple venta.	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Bateas de madera	
	Ollas	
	Molino	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Morocho amarillo, agua, panela, hojas de achira, canela, pimienta dulce.	
¿Cómo es la preparación del plato?	Antes se dejaba remojar el morocho durante 3 días, en una batea se colocaba una cama de hojas de achira con el maíz remojado y se la vuelve a cubrir con otras hojas, dejar reposar hasta q salgan brotes del maíz y en ese momento llevarlos al molino; ya molido y obtenida la jora en una olla hervir agua con canela, pimienta dulce y otras especias a elección, luego mezclar con la jora y colocar un poco de panela; Poner en envases de vidrio y dejar reposar durante 3 a 4 días.	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.  
Elaborado: Quiroga, C (2016)

**Cuadro N° 27: Platos y bebidas típicas más representativos del cantón Guamote**

PREGUNTAS	RESPUESTAS	OBSERVACIONES
	Código del entrevistado 008	
¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?	Manjar de leche	La elaboración de esta clase de dulces sin duda se la puede considerar de gran importancia para el cantón Guamote, ya por su exquisito sabor es muy reconocido a nivel nacional, tomando en cuenta que el Sr. Efendi Novillo es el único que lo prepara y expende en Guamote.
¿Cuántos años lleva elaborando este plato?	45 años	
¿Cómo comenzó con la preparación del plato?	Comencé porque mis abuelitos me enseñaron receta familiar.	
¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?	Reducción	
	Hervido	
¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?	Solo se ha cambiado que ahora la preparación se elabora en una paila de bronce donde antes se la realizaba en ollas, además se utiliza ahora el termómetro para medir la temperatura del caramelo.	
¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?	Paila	
	Ollas	
	Cuchara de palo	
¿Cuáles son los ingredientes del plato?	Azúcar, leche	
¿Cómo es la preparación del plato?	Se pone en la paila la azúcar y se la lleva al fuego hasta que se forme caramelo	

Fuente: Entrevistas a conocedores de platos y bebidas típicas del cantón Guamote.

Elaborado: Quiroga, C (2016)

## **Análisis de las entrevistas**

Los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas a los propietarios de los establecimientos más reconocidos que preparan y expenden los platos típicos del cantón Guamote, muchos de los cuales permanecen desde antaño por ser herencia recibida de sus padres e incluso abuelos, se profundizó acerca de las tradiciones culinarias en cuanto a la elaboración de estos platos, haciendo referencia a su infancia y recuerdo de anécdotas vividas por ellos cuando aún eran novatos y por su inexperiencia terminaban muchas veces castigados por sus padres por esos errores.

Las personas adultas que sin dudarlo se las pueden considerar como grandes libros de historia y aventuras que aun caminan entre nosotros; en este caso en particular al momento que se les preguntaba de como era su alimentación hacían referencia no solo a un cierto tipo de preparación sino a muchas más que en su época era un complemento del otro y que sin duda eran infaltables en su mesa y en la de todo el pueblo.

Cabe mencionar que por el transcurso de los años, mucha gente ya no utiliza cierta clase de utensilios de cocina, por la facilidad que ahora nos brinda la cocina de gas, ahorrando mucha cantidad de tiempo, pero sin tener el mismo sabor que obtenemos cuando lo preparamos en un fogón con leña o carbón o simplemente en un olla de barro; Pocas personas aún mantienen intactos sus métodos de preparación por el simple motivo de que ellos aprendieron de esa forma y de esa forma se la tiene que realizar, para que se pueda apreciar su verdadero sabor.

## **CAPÍTULO III**

### **VII. PROPUESTA**

#### **A. TEMA**

Las tradiciones culinarias del Cantón Guamote como patrimonio cultural inmaterial.

#### **B. OBJETIVOS**

- Rescatar las tradiciones culinarias del cantón Guamote como patrimonio cultural inmaterial.
- Plasmar los platos tradicionales y típicos que se mantienen o se han olvidado desde la antigüedad.

#### **C. ANTECEDENTES**

Registrar las tradiciones culinarias del cantón Guamote en cuanto a los platos típicos y tradicionales se refiere, esto surge con el fin de rescatar y fortalecer el arte culinario que los artesanos utilizaban para la elaboración de estos platos ya que con el pasar del tiempo ha sido desvalorizado y remplazado por otras preparaciones subalternas que entran a competencia con las preparaciones tradicionales y típicas.

Los platos típicos y tradicionales se identifican a través de los cocineros quienes son los que las elaboran y esto se trasmite de generación en generación como una tradición cultural que sería de gran importancia que no se pierda y que la generación siga surgiendo.

Al crear este registro de las bebidas tradicionales del cantón Guamote se dará a conocer a quienes lo conozcan la historia, origen, ingredientes y en algunos casos la preparación de cada una de las preparaciones gastronómicas típicas y tradicionales que se han investigado.

## **D. INTRODUCCIÓN**

Ecuador posee una identidad cultural reconocida a nivel mundial por la diversidad de sus habitantes, costumbres y tradiciones; éstas han convertido al país en un destino turístico preferido por los extranjeros. La gastronomía ecuatoriana constituye uno de los componentes del patrimonio inmaterial del país, pues integra al hombre con la alimentación, el medio ambiente y la cultura.

En la actualidad, la diversidad culinaria denota una decadencia en su preparación por la introducción de tendencias modernas de consumo de productos sustitutos en el mercado. Todo esto se deriva por la falta de interés de los funcionarios de cultura, antropólogos y profesionales en gastronomía por mantener este patrimonio como fuente de conocimiento.

Por lo que el estudio se enfocará en investigar y registrar las técnicas y procedimientos de preparación de las comidas típicas, con el objetivo de proteger, conservar y difundir las tradiciones culinarias del cantón Guamote. La investigación contará con el apoyo de los pobladores más antiguos, donde se partirá del conocimiento popular de la gastronomía, en lo teórico y práctico, para entender aspectos fundamentales sobre la utilización de ingredientes, técnicas y procedimientos requeridos para la elaboración de los diferentes platos típicos.

La presente investigación buscará demostrar la diversidad cultural y tradicional característica en el cual se documentará la información que servirá para elaborar un registro detallado que, enmarcado en las tradiciones del cantón, proporcionará datos relevantes sobre los platos típicos. La difusión de este patrimonio intangible y a la vez tangible del cantón fomentará el turismo porque los pobladores tendrán acceso a una guía sencilla de la oferta gastronómica de Guamote.

## **E. DESARROLLO DE LA PROPUESTA**

Para la elaboración del registro como primer paso se ha recolectado información bibliográfica. En este proyecto se recopiló la historia del cantón, cultura, tradiciones, y las recetas de las comidas tradicionales con la especificación de sus ingredientes.

De igual manera se incluyen fotografías del cantón, actuales y de archivos, recopiladas para que el registro sea llamativo y despierte interés en los lectores. Al igual que las fotos de las comidas tradicionales.

### **1. Diseño del registro**

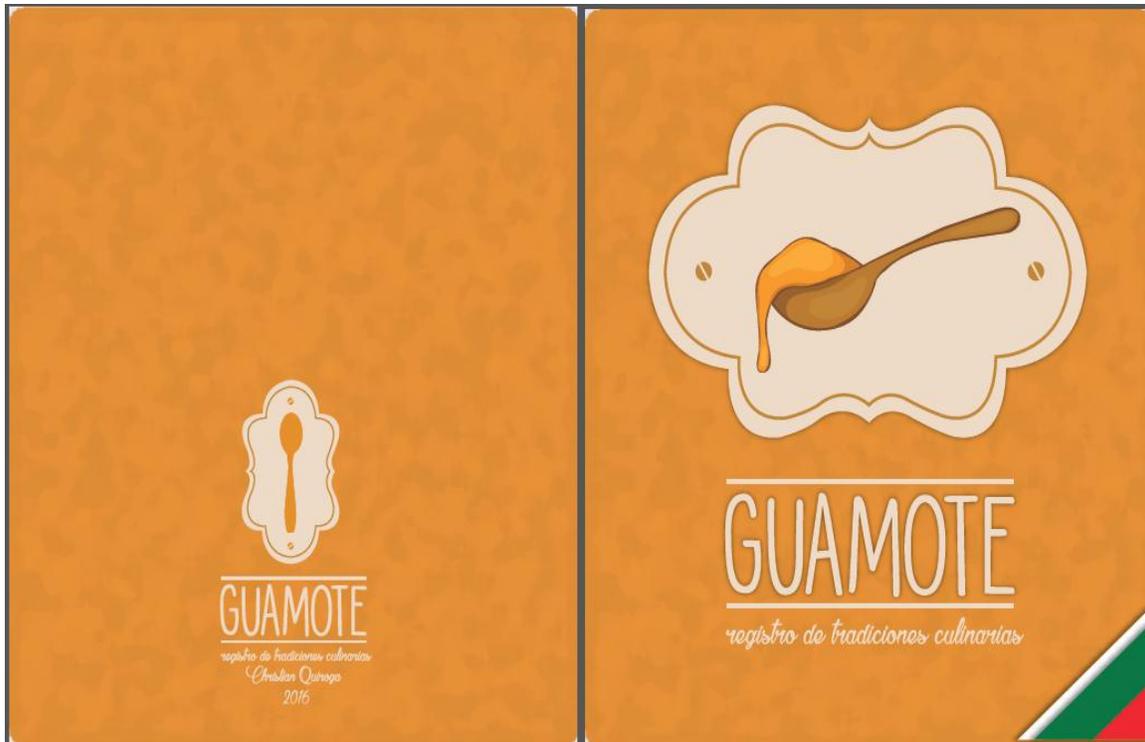
#### **a) Tamaño**

El tamaño de la letra es de fundamental importancia por lo que las letras serán de varios tamaños con fuentes diferentes que sean llamativas y de fácil lectura.

#### **b) Portada y contraportada**

Llevará colores llamativos con letras que realcen y llamen la atención que sea entendible y con imágenes que representen tanto al cantón Guamote como su gastronomía como patrimonio cultural inmaterial.

En la contra portada estará plasmado el nombre de quien realizó la investigación y los antecedentes y con un fondo de imagen del plato más típico del cantón Guamote.



### c) Presentación

En esta página damos una pequeña presentación del trabajo

#### DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Para la elaboración del registro como primer paso se ha recolectado información bibliográfica. En este proyecto se recopiló la historia del cantón, cultura, tradiciones, y las recetas de las comidas tradicionales con la especificación de sus ingredientes.

De igual manera se incluyen fotografías del cantón, actuales y de archivos, recopiladas para que el registro sea llamativo y despierte interés en los lectores. Al igual que las fotos de las comidas tradicionales.

#### DATOS INFORMATIVOS



**NOMBRES DEL AUTOR:**  
Cristian Alejandro Quiroga Aviles

**ASESOR:**  
Lcdo. Ronald Zurita

**COLABORADOR:**  
Lcda. Jessica Robalino



## d) Aspectos generales del cantón Guamote

### Antecedentes históricos

En esta página se plasmará la historia del cantón Guamote con el uso de imágenes e información específica que resalte las características del cantón desde su creación hasta la actualidad.

espacio de historias culturales

## ANTECEDENTES HISTÓRICOS

"Según el historiador Padre Juan de Velasco, en el actual territorio del cantón Guamote se asentaban varios cacicazgos autodenominados "Guamotis", "Atapos", "Puli", "Tipines", "Vishudes", "Basanes", entre otros, los mismos que formaban parte del pueblo Puruhá. De acuerdo a este historiador, el origen de Guamote es anterior a la conquista de los Incas, lo que lo ubica como un pueblo con una larga historia llena de costumbres y tradiciones Puruháes. Al respecto, cabe mencionar que en la planicie del Tiocajas se desarrollaron cruentas batallas primero en contra de la conquista incásica y luego en contra de la conquista española.

El ferrocarril (tramo Guayaquil - Quito) llega a Guamote el año de 1903, y con el advenimiento de este, se hacen presente nuevas formas de vida y comercio entre sus habitantes. Por varias décadas el ferrocarril tuvo una importante presencia en el desarrollo del cantón Guamote; permitió el abastecimiento de productos de primera necesidad a sus pobladores, así como la venta de productos de la zona a otros centros poblados del país. En la actualidad la presencia del ferrocarril ha perdido importancia en Guamote y en el país, debido al deterioro de este medio de transporte. Últimamente con el programa de la revolución ciudadana se encuentra en proceso de rehabilitación del ferrocarril.



espacio de historias culturales

## DIVISIÓN TERRITORIAL

El cantón Guamote comprende las parroquias de Palmira y Cebadas. La mayor parte del territorio de Guamote se encuentra sobre los 2800 msnm. La temperatura media es de 13,7 °C. El invierno, húmedo y frío, normalmente va de octubre a mayo, mientras que el verano, definido como cálido seco y ventoso, va de junio a septiembre.



8

## Antecedentes de la gastronomía del cantón Guamote

En esta página se plasmará la información adquirida sobre la gastronomía del cantón.

república de Ecuador cultura

### GASTRONOMÍA DE GUAMOTE

La cocina popular es aquella que constituye un hecho cultural en el cual se conoce los productos con los que se elaboran los platos típicos, la transformación de los ingredientes utilizados, en la que los humanos utilizamos la tecnología, conocimientos y "secretos" que son adquiridos por la familia de generación tras generación, "más que una forma de subsistencia, es un modo de vida" eso es la actividad culinaria, es el resultado de un conocimiento, transmitido a lo largo del tiempo, que le permite acceder a las personas a la preparación de los platos propios.



16

república de Ecuador cultura

### GASTRONOMÍA TRADICIONAL

Un plato es tradicional cuando este se vuelve parte del consumo continuo, pero este plato o sus productos son introducidos de otro sector. El cantón Guamote y todas sus parroquias rurales cuentan con una variada lista de preparaciones gastronómicas que son propias de ellos:

- Papas con cuy
- Mellocos con habas cocinadas
- Papas con cuero
- Fanesca
- Morocho con leche
- Jucho
- Arroz de cebada con leche



17

república de Ecuador cultura

### GASTRONOMÍA TÍPICA

La gastronomía típica identifica a cada cultura del mundo porque son propias de los lugares, es decir cuando se apropia de un sector por su preparación, por lo tanto ese plato se volvió propio del sector. La gastronomía típica del cantón en el transcurso de los años se sigue conservando dentro de su cultura y tradiciones, brindando a los turistas una preparación con gran valor cultural y un exquisito sabor que se ha mantenido por años y por muy pocas personas, cuentan con una lista de platos típicos:

- Hornado con tortilla de papa y mote
- Fritada
- Yahuarlocro
- Caldo de mondongo
- Caldo de pata
- Chicha de jora
- Chaguarmishqui
- Dulce de guayaba
- Manjar de leche



18

república de Ecuador cultura

### MÉTODOS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

**ANCESTRAL**  
Las referencias históricas sobre los hábitos y métodos culinarios andinos que se utilizaban en la preparación de los alimentos años atrás con lo que nuestros ancestros cocinaban aprovechando los recursos de la propia naturaleza de los cuales aún se conservan o han sido reemplazados por equipos más tecnológicos. Dentro de los métodos de cocción ancestral se utilizaban están:

**ASADO**  
Este consistía en prender la leña o el carbón a fuego vivo en donde se colocaba las porciones de carne directamente sobre o cerca de la brasa, su objetivo era cocinarlo lentamente permitiendo unas carnes por fuera bien doradas y por dentro bien jugosas.

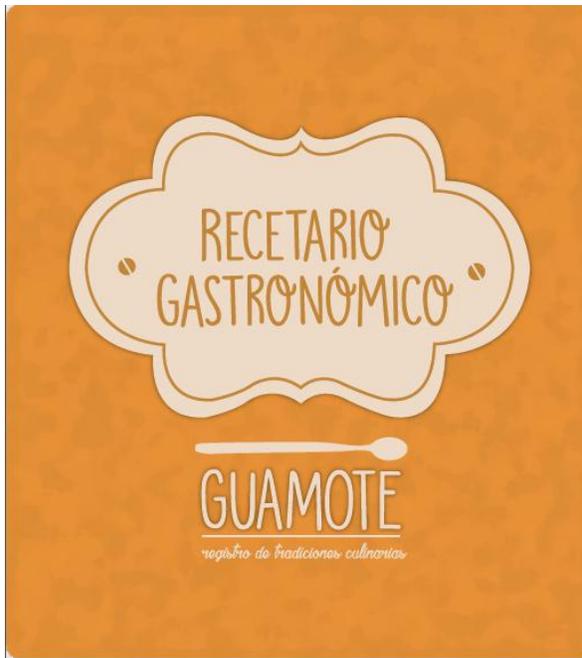
**HORNEADO**  
Método de cocción de acción directa que contaba con la ayuda de un horno hecho de barro calentado con leña lo que permitía una cocción lenta a largo tiempo conservando los jugos internos del alimento.

**HERVIR**  
Consiste en la inmersión de un líquido, sea agua o caldo que ya esté o llegue a ebullición, sabiendo que el punto de ebullición en la región sierra es de 91°C, el tiempo de cocción dependerá del tamaño del producto.

21

## Antecedentes de los platos típicos y tradicionales del cantón Guamote.

Se describen los platos típicos y tradicionales del cantón, destacando los ingredientes, costos y cantidades a utilizar junto con la preparación, a demás contendrá las fotografías que destaquen cada plato con lo descrito de forma clara y específica.



registro de tradiciones culturales

### PAPAS CON CUY

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
cuy	1	u.
ajo	1	atado.
comino	40	g.
achiote	100	ml.
sal	cm	cm

Papas ahogadas con salsa de mani

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
papas	1	kg.
manteca de choncho	250	g.
cebolla blanca	1	atado.
cebolla puerria	1	atado.
ajo	1	atado.
oregano	20	g.
cominos	20	g.
cilantro	1	atado.
sal	2.5	g.
salsa de mani	250	g.
lechuga	1	u.



TIPO:	Plato Fuerte
PORCIONES:	4
TIEMPO PREPARACIÓN:	30 min
DIFICULTAD:	Fácil

PROCEDIMIENTO:

1. **A**llinar los cuyes con los ajos, el comino, mani y la sal. Dejarlos reposar hasta el día siguiente.
2. **B**arrarlos con achiote y asarlos en carbón, pinchándolos para que vayan cocinándose homogéneamente.

PREPARACIÓN DE LAS PAPAS

Pelar las papas y preparar en una olla el refrito con la manteca, la cebolla, el ajo, el comino, la pimienta y la sal. Agregar las papas con suficiente agua y a fuego lento hasta que se cocinen. Se sirve también con las hojas de lechuga.

registro de tradiciones culturales

### SOPA DE QUINUA CON CARNE DE CERDO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Quinua	500	g.
carne de cerdo	1	u.
comino	40	g.
achiote	100	ml.
ajo	1	atado.
manteca de choncho	250	g.
cebolla blanca	1	atado.
ajo	1	atado.
pimienta	20	g.
cilantro	1	atado.
sal	2.5	g.
Fondo blanco	4	l.
Col	1	u.
Leche	750	ml.



TIPO:	Sopa
PORCIONES:	4
TIEMPO PREPARACIÓN:	30 min
DIFICULTAD:	Fácil

PROCEDIMIENTO:

1. Hacer un refrito con cebolla, ajo, cilantro, col, manteca de choncho, achiote.
2. Añadir los trocitos de choncho y las papas, incorpore la quinua, junto con el fondo blanco y deje cocinar.
3. Incorpore el resto de ingredientes, rectifique sabores y sirva.

registro de tradiciones culturales

### PAPAS CON CUERO DE CHONCHO

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
cuero de choncho	500	g.
comino	40	g.
lechuga	100	ml.
ajo	1	atado.
manteca de choncho	250	g.
cebolla blanca	1	atado.
lechuga	1	u.
ajo	1	atado.
cilantro	1	atado.
salsa de mani	250	g.
cominos	20	g.
sal	2.5	g.
leche	750	ml.



TIPO:	Entrada
PORCIONES:	4
TIEMPO PREPARACIÓN:	30 min
DIFICULTAD:	Fácil

PROCEDIMIENTO:

1. Cocine las papas en abundante agua con sal, escurra y reserve.
2. Cocine el cuero, trocee y reserve.
3. En una olla haga un refrito con la manteca de choncho y el achiote, la cebolla y el ajo; sazón con sal y pimienta, incorpore el mani con la leche, remueva y cocine por 5 minutos.
4. Agregue el cuero, las papas, rectifique la sazón y cocine 10 minutos más, removiendo ocasionalmente.
5. Sirva acompañado de lechugas, tomates y aguacate.

## CONCLUSIONES

- El desarrollo de la investigación partió de referentes teóricos tomados de libros, documentos y sitios web que contienen información sobre los diferentes términos que intervienen en el estudio, que determinó la gastronomía como patrimonio cultural inmaterial como parte de la identidad cultural del cantón Guamote.
- Con la aplicación de los instrumentos de investigación -encuesta y entrevista-, se pudo determinar las tradiciones culinarias dentro del cantón estableciendo que el plato tradicional más importante del cantón dentro de su cultura y tradición son las papas con cuy con un 27%, la sopa de quinua con carne de chancho 23%, también se presentan los principales platos típicos del cantón: el Hornado con mote y tortillas de papa con un 47% y la Fritada 31%. En los postres tradicionales y bebidas del cantón el Dulce de leche 52.82%, el Dulce de guayaba 21.31%, el Morocho con leche 32.79% y el Chaguarmishqui 19.67%.
- Dentro de su cultura y tradición se analizó que una de las principales festividades es el Carnaval de Guamote, la única fiesta que mantienen y la festejan con gran importancia desde hace muchos años, ofreciendo una amplia variedad de juegos tradicionales, desfiles, jochas y la devoción a San Carlos. La feria indígena los días jueves es considerada como una de las más grandes del país, donde se juntan las manifestaciones culturales más importantes del cantón. Se pudo destacar dentro de la investigación uno de los problemas que afecta al cantón, como la pérdida de identidad cultural y tradiciones culinarias ancestrales, por lo que justifica la importancia de elaborar un registro de tradiciones culinarias.

## RECOMENDACIONES

- Se debe concientizar a todas las personas acerca de mantener la identidad, métodos de cocción y sabores para que llegue a ser parte de un consumo diario o continuo del cantón Guamote, por lo cual, somos los encargados de que la gastronomía tradicional no se vea opacada con las distintas preparaciones de otros lugares y así potenciar como un lugar representativo por su gran valor turístico, tradicional, cultural y gastronómico.
- Se recomienda que continúe este tipo de investigaciones para poder contar con material amplio y específico, que se registre en libros, folletos, documentos, sitios web y que detallen todos estos datos especialmente de la cultura, tradiciones y gastronomía para que sea una fuente de información tanto para los pobladores locales como los turistas extranjeros.
- Se debe aprovechar la llegada de turistas con la reapertura de la línea férrea en Guamote para promocionar los establecimientos gastronómicos más representativos, utilizando la publicidad como herramienta para llegar a nivel nacional e internacional, ofertando las preparaciones típicas y tradicionales más importantes. Ayudando así a los trabajadores propios del cantón y permitiendo que la gastronomía y el turismo sean fuentes importantes del desarrollo económico actual, como lo son la agricultura y el comercio.

## I. BIBLIOGRAFÍA

Anderson, S., & Bagarozzi, D. (1996). *Mitos personales, matrimoniales y familiares*. Barcelona: Paidós. SAICF.

Arjona Pérez, M. (1988). *Patrimonio e identidad*. México. Libriad.

Arrollo León, F. (2008-13-02). Las mejores "tortillas de queso" se disfrutaban a la sombra del Tungurahua. *EL DIARIO Manabita libre de pensamiento*, pág. 1.

Bastidas, A. L. (1 de Abril de 2013). *Identidad cultural*. Fecha de consulta: 18-06-2016. Obtenido de <https://arturoleonb.wordpress.com/2013/04/01/identidad-cultural/>

Bastidas, A. L. (1 de Abril de 2013). *Información de los acontecimientos sociales, políticos y jurídicos*. Fecha de consulta: 22-08-2016, Obtenido de <https://arturoleonb.wordpress.com/2013/04/01/identidad-cultural/>

Castell, R. (1988). *Leyendas. La roca del Vallès* - Barcelona: Castell. Fecha de consulta: 16-10-2016. Obtenido de *Diccionario Enciclopédico Cstell 4*

Catter, T. V. (1998). *Lengua, cultura y educación en el Ecuador*. Quito: Docutech.

Cevallos García, G. (1988). *Obras completas del VII arte, temas generales y ecuatorianos*. Cuenca: Graficas Hernández.

Cobo, C. L. (2011). *El carnaval de Guamote*. Quito: Ediecuatorial.

Definición ABC. (2007). Definición de costumbres. Fecha de consulta: 9-16-2016. Obtenido de Costumbres y tradiciones: <http://www.definicionabc.com/social/costumbres.php>

Equipo Naya. (15 de 6 de 2014). *Diccionario de mitos y leyendas*. Fecha de consulta: 31-10-2016. Obtenido de Creencias populares y santos milagrosos : [http://www.cuco.com.ar/diferencia\\_mitos\\_y\\_leyendas.htm](http://www.cuco.com.ar/diferencia_mitos_y_leyendas.htm)

Fácil, D. A. (2007). *Definición ABC tu diccionario hecho fácil*. Recuperado 31-10-2016. Obtenido de *Definición ABC tu diccionario hecho fácil*.: <http://www.definicionabc.com/social/costumbres.php>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2011). *La quinua: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial*. La Paz: FAO.

Gastronomía & Cía. (2005). Los métodos de cocción. *Gastronomía & Cía*. Fecha de consulta: 07-08-2016. Obtenido de Gastronomía & Cía: <http://gastronomiaycia.republica.com/2008/08/21/los-metodos-de-coccion/>

Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Guamote. (2014). *Tema: reseña historia*. Fecha de consulta: 37-10-2016. Obtenido de Historia: <http://www.municipiodeguamote.gob.ec/index.php/guamote/historia/125-origen-de-la-poblacion>.

Guerrero, J. V. (2010). Investigación de la cultura gastronómica del cantón Arenillas, provincia de El Oro para el fortalecimiento del sector turístico, 2010. (Tesis de grado. Licenciado en Gastronomía). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba. *Dspace ESPOCH*. Fecha de consulta: 08-07-2016. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1693/1/84T00055.pdf>

Hacienda Abraspungo. (9 de Enero de 2015). *Mercados indígenas*. Fecha de consulta: 07-22-2016. Obtenido de <http://www.abraspungo.com.ec/es/actividades/mercados-indigenas/mercado-indigena-guamote.html>

Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias. (2005). *Las papas nativas en el Ecuador*.

*Iniap.gob.ec* (C. Monteros, X. Cuesta, J. Jiménez, & G. López, Edits.) Quito, Ecuador Fecha de consulta: 07-10-2016. Obtenido de Las papas nativas en el Ecuador: <http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Las%20papa%20nativas%20en%20el%20Ecuador..pdf>

Letra libre. (2008). *El sitio de la lengua española y la literatura*. Fecha de consulta: 17-08-2016. Obtenido de <http://revistaletralibre.blogspot.com/2010/10/el-mito-definicion.html>

López, A. M., Carabias Muñoz, L., & Díaz Paniagua, E. (2011). *Ofertas Gastronómicas. Ofertas Gastronómicas* (pág. 4). Madrid - España: Parainfo.

Macías Reyes, R. (2012). *Trabajo sociocultural comunitario, fundamentos epistemológicos, metodológicos y prácticos*. Madrid: Eumed.

Mathinson, D. (2003). *El libro de las buenas costumbres*. Barcelona: Amar.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). *Cultura y patrimonio*. Fecha de consulta: 37-10-2016. Obtenido de Cultura: <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-cultural/>

Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Ecuador culinario saberes y sabores*. Quito: Perseus.

Munch, L., & Angeles, E. (2009). *Métodos y Técnicas de Investigación*. México: Trillas.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y La Cultura. (1982). *Patrimonio Cultural*. México: FAO.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y La Cultura. (2012). Tema: *Patrimonio Cultural Inmaterial*. Fecha de consulta: 19-10-2016. Obtenido de UNESCO: <http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=es&pg=00002>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y La Cultura. (2001). Tema: *Declaración universal de la diversidad cultural*. Fecha de consulta: 17-10-2016. Obtenido de <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/outline/#topPage>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, La Ciencia y La Cultura. UNESCO. (2001). *Declaración Universal de Diversidad Cultural*. Roma: FAO.

Paredes, O., & Valverde, M. (2006). *Los recursos nutraceuticos y medicinales que Mesoamérica le ha dado al mundo*. México: Cincestav.

Pino, E. A. (2014). *Enciclopedia del Ecuador*. Fecha de consulta: 21-10-2016. Obtenido de <http://www.encyclopediadelecuador.com/temasOpt.php?Ind=1644&Let=>

Ponté, J. d. (2013). *Portal informativo de salta*. Folklore. Fecha de consulta: 10-09-2016. Obtenido de Enciclopedia on-line de la provincia-Argentina: <http://www.portaldesalta.gov.ar/folklore.html>

Secretaria de Estado de Cultura y Educacion. (1968). *Definición de cultura y tradiciones nacionales*. La Rioja: SECE

Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. (2013). *Plan nacional del buen vivir*. Quito: Senplades.

Tàbora, J. M. (2002). *Folklore y turismo*. Tegucigalpa - Honduras: Guaymuras.

Tandazo, A. (11 de Julio de 2014). Los mercados indígenas de los andes ecuatorianos. *Surtrek*. Fecha de consulta: 08-23-2016. Obtenido de <http://www.surtrek.org/blog/los-mercados-indigenas-de-los-andes-ecuatorianos/>

Tenesaca, F. M. (2013). Estudio de factibilidad para la implementación de un producto turístico de aventura en la parroquia Cebadas, cantón Guamate, cantón Guamate,

provincia Chimborazo. (Tesis de grado. Ingeniero en Ecoturismo). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Riobamba. *Dspace ESPOCH*. Fecha de consulta: 16-8-2016. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/2759/1/23T0352%20ALLAICA%20FANNY.pdf>

Varáz, I. G. (2000). *Conservacion de bienes culturales: teoria, historia, principios y normas*. España: Catedra.



**2. ¿Cuáles son los principales condimentos utilizados para la elaboración de los platos de Guamote? (seleccione 4)**

- Ají
- Laurel
- Albahaca
- Arrayan
- Achiote
- Ajo

**3. ¿Cuál es el método de preparación de alimentos que más utiliza?**

- Ancestral (cocina de leña-secado al sol)
- Moderna (cocina a gas-horno-microondas)
- Mixta

**4. ¿Cuál de los siguientes utensilios de cocina antigua utilizaba o utiliza Ud. para sus preparaciones?**

- Pilchi
- Vasija de barro
- Bateas de madera
- Cucharas de palo
- Olla de barro
- Piedra de moler
- Tiesto

5. Seleccione con una X según la importancia que Ud. le da a los siguientes platos tradicionales del cantón Guamote. (tomando en cuenta que el 1 es el más importante)

Platos tradicionales	1	2	3	4	5
Mellocos con habas cocinadas					
Papas con conejo y cuy					
Papas con cuero					
Fanesca					
Sopa de quinua con carne de cerdo					

6. Seleccione con una X según la importancia que Ud. le da a los siguientes platos típicos del cantón Guamote

Platos típicos	1	2	3	4	5
Hornado con mote					
Fritada					
Yahuarlocro					
Caldo de mondongo					
Caldo de pata					

7. Escriba del 1 al 6 según la importancia que le da ud a los siguientes postres del cantón Guamote

Postres	1	2	3	4	5	6
Manjar de leche						
Dulce de guayaba						
Arroz de cebada con leche						
Empanadas de queso con azúcar						
Dulce de higo						
Buñuelos						

**8. Del siguiente listado de bebidas categorícela del 1 al 7 según Ud. considere sean las más consumidas en el cantón Guamote.**

Platos tradicionales	1	2	3	4	5	6	7
Morocho con leche							
Chaguarmishqui (zumo de penco)							
Chicha de jora o maíz							
Colada morada							
Jucho							
Champus							
Ponche							

**9. Que tradiciones del cantón Guamote practica con frecuencia?**

- En semana santa se reúne con la familia en la noche anterior, para rezar contar historias y pelar granos.
- En el día de los difuntos realizan ritos, oraciones y la colocación de alimentos en honor a los que ya partieron.}
- La fiesta del carnaval festejada de manera muy singular tanto en comunidades como en los centros poblados con varias actividades culturales.

**10. Seleccione las fiestas tradicionales del cantón Guamote que usted conoce.**

- El carnaval
- Fiestas de cantonización
- Semana santa
- Santuario y balneario del señor de las misericordias en Palmira.

**11. ¿Cuáles de estos atractivos turísticos del Cantón Guamote conoce usted?**

- Viaje en tren por la avenida de los volcanes
- La cueva del luterano
- Dunas de arena
- El cerro ushubug

**12. ¿Cree usted necesario que se registre las tradiciones culinarias del cantón Guamote para su posterior difusión?**

**Si:**

**No:**

- ¿Porqué?.....
- ...

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

## **Anexo 02**



### **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

#### **FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**

#### **ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

La presente entrevista, tiene como objetivo recopilar información acerca de tradiciones culinarias del cantón Penipe, la misma que está dirigida a un grupo de personas determinadas, conocedores de la cultura gastronómica del cantón.

- 1.- ¿Cuál es el plato típico que Ud. más elabora?**
- 2.- ¿Cuántos años lleva elaborando este plato?**
- 3.- ¿Cómo comenzó con la preparación del plato?**
- 4.- ¿Qué métodos de cocción utiliza para su preparación?**
- 5.- ¿Habido cambio en los métodos de cocción y preparación del plato?**
- 6.- ¿Cuáles son los utensilios de cocina antigua que utilizaba y utiliza en la actualidad para la preparación del plato?**
- 7.- ¿Cuáles son los ingredientes del plato?**
- 8.- ¿Cómo es la preparación del plato?**

- Estandarización de platos, postres, bebidas típicas y tradicionales.

### Anexo 03

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Papas con cuy</b>						
<b>TIPO:</b>	Plato Fuerte	<b>TIEMPO PREPARACIÓN:</b>	30 min				
<b>PORCIONES :</b>	4	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
cuy	pelado/limpio	1	u.	8,5	1	u.	8,5
ajo	licuado	1	atado.	0,5	20	g.	0,05
comino		40	g.	0,75	15	g.	0,28
achiote		100	ml.	0,5	2,5	ml.	0,01
sal		c/n	c/n				
<b>Papas ahogadas con salsa de maní</b>							
papas	peladas	1	kg.	0,75	1	kg.	0,75
manteca de chanco		250	g.	2,00	15	g.	0,12
cebolla blanca	brunoise fino	1	atado.	1,00	50	g.	0,1
cebolla paiteña	brunoise fino	1	atado.	0,5	50	g.	0,1
ajo		1	atado.	0,5	20	g.	0,05
oregano		20	g.	0,25	5	g.	0,06
pimienta		20	g.	0,25	2,5	g.	0,03
cilantro		1	atado.	0,25	20	g.	0,05
sal		2.5	g.	0,25	2,5	g.	0,25
salsa de maní		250	g.	1.15	250	g.	1,15
lechuga	limpia	1	u.	0,45	1	u.	0,45
						<b>COSTO TOTAL</b>	11,96
						<b>COSTO X PORCIÓN</b>	5,98
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<p>1. Aliñar los cuyes con los ajos, el comino, maní y la sal. Dejarlos reposar hasta el día siguiente.</p> <p>2. Barnizarlos con achiote y asarlos en carbón, pinchándolos para que vayan cocinándose homogéneamente.</p> <p><b>PREPARACIÓN DE LAS PAPAS</b></p> <p>Pelar las papas y preparar en una olla el refrito con la manteca, la cebolla, el ajo, el comino, la pimienta y la sal. Agregar las papas con suficiente agua y a fuego lento hasta que se cocinen.</p> <p>Se sirve también con las hojas de lechuga.</p>							



## Anexo 4

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Sopa de Quinua con carne de cerdo</b>						
<b>TIPO:</b>	Sopa	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	30 min				
<b>PORCIONES :</b>	8	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>			
Quinua		500	g.	1,85	500	g.	1,85
carne de cerdo	limpio	1	u.	8,5	1	u.	8,5
comino		40	g.	0,75	5	g.	0,09
achiote		100	ml.	0,5	2,5	ml.	0,01
papas	peladas	1	kg.	0,75	0,5	kg.	0,38
manteca de chancho		250	g.	2,00	15	g.	0,12
cebolla blanca	brunoisse fino	1	atado.	1,00	50	g.	0,1
ajo		1	atado.	0,5	20	g.	0,05
pimienta		20	g.	0,25	2,5	g.	0,03
cilantro		1	atado.	0,25	20	g.	0,05
sal		2.5	g.	0,25	2,5	g.	0,25
Fondo blanco		2	l.	1,00	2	l.	1,00
Col	troceada	1	u.	0,5	1/4	u.	0,13
Leche		750	ml.	0,85	150	ml.	0,17
					<b>COSTO TOTAL</b>		12,73
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		1,59
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>Haga un refrito con cebolla, ajo, cilantro, col, manteca de chancho, achiote.</li> <li>Añada los trocitos de chancho y las papas, incorpore la quinua, junto con el fondo blanco y deje cocinar.</li> <li>Incorpore el resto de ingredientes, rectifique sabores y sirva.</li> </ol>							

## Anexo 5

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Papas con cuero de chanco</b>						
<b>TIPO:</b>	Entrada	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	30 min				
<b>PORCIONES :</b>	4	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
cuero de chanco	cortado pedazos	500	g.	1,85	500	g.	1,85
comino		40	g.	0,75	5	g.	0,09
achiote		100	ml.	0,5	2,5	ml.	0,01
papas	peladas	1	kg.	0,75	1	kg.	0,75
manteca de chanco		250	g.	2,00	15	g.	0,12
cebolla blanca	brunoise fino	1	atado.	1,00	50	g.	0,1
lechuga	limpia	1	u.	0,45	1	u.	0,45
ajo		1	atado.	0,5	10	g.	0,05
cilantro	picado	1	atado.	0,25	20	g.	0,05
pasta de maní		250	g	1,15	30	g.	0,14
pimienta		20	g	0,25	2,5	g.	0,03
sal		2.5	g	0,25	2,5	g.	0,25
Leche		750	ml	0,85	250	ml.	0,28
					<b>COSTO TOTAL</b>		4,18
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		1,04
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocine las papas en abundante agua con sal, escurra y reserve.</li> <li>2. Cocine el cuero, trocee y reserve.</li> <li>3. En una olla haga un refrito con la manteca de chanco y el achiote, la cebolla y el ajo; sazone con sal y pimienta, incorpore el maní con la leche, remueva y cocine por 5 minutos.</li> <li>4. Agregue el cuero, las papas, rectifique la sazón y cocine 10 minutos más, removiendo ocasionalmente.</li> <li>5. Sirva acompañado de lechugas, tomates y aguacate.</li> </ol>							

## Anexo 06

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Hornado</b>						
<b>TIPO:</b>	Plato Fuerte	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	2h				
<b>PORCIONES :</b>	4	<b>DIFICULTAD:</b>	Medio				
Ingredientes	Misse en place	Cantidad de compra	Unidad	Costo de compra	Peso utilización	Unidad	Costo utilización
carne de cerdo		1	kg.	8,5	1	kg.	8,5
comino		40	g.	0,75	5	g.	0,09
achioté		100	ml.	0,5	100	ml.	0,50
papas	peladas	1	kg.	0,75	0,5	kg.	0,38
cebolla blanca	brunoisse fino	1	atado.	1,00	100	g.	1,00
cebolla paitaña	juliana	1	atado.	1,00	20	g.	0,1
ajo		1	atado.	0,5	20	g.	0,05
pimienta		20	g.	0,25	2,5	g.	0,03
sal		2.5	g.	0,25	2,5	g.	0,25
chicha de jora		2	l.	1,00	2	l.	1,00
mote		500	g.	2,00	500	g.	2,00
tomate de carne		20	g.	0,75	20	g.	0,75
lechuga	limpia	1	u.	0,45	1	u.	0,45
ají		1	u.	0,1	1	u.	0,10
Leche		750	ml.	0,85	250	ml.	0,28
					<b>COSTO TOTAL</b>		15,48
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		3,87
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave bien la carne de cerdo.</li> <li>2. Prepara el aliño con sal, comino y pimienta para aliñar la carne se hace con un chuchillo fino unas incisiones profundas para poner con los dedos el aliño preparado.</li> <li>3. Luego póngalo en toda la pierna luego se repite esta operación utilizando los ajos machacados. Deje la pierna en el refrigerador durante 24 Horas.</li> <li>4. Dos horas antes de asarla coloque la chicha de jora.</li> <li>5. Ponga en el horno a 400° por 30 minutos hasta que se concentre los aliños luego sáquela de horno y báñela con abundante achote incluyendo los orificio, vuelva a ponerla en el horno hasta que este cocida por lo menos una hora y media más.</li> <li>6. Se sirve con lechuga, mote y con salsa de cebolla a la que se le agregan un poco de chicha dulce.</li> </ol>							

## Anexo 07

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Fritada</b>						
<b>TIPO:</b>	Plato Fuerte	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	2h				
<b>PORCIONES :</b>	3	<b>DIFICULTAD:</b>	Medio				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
carne de cerdo		1	kg.	8,5	1	kg.	8,5
comino		40	g.	0,75	5	g.	0,09
papas	peladas	1	kg.	0,75	0,5	kg.	0,38
cebolla paitaña	brunoise fino	1	atado.	1,00	20	g.	0,1
manteca de chanco		250	g.	2,00	15	g.	0,12
ajo		1	atado.	0,5	20	g.	0,05
pimienta		20	g.	0,25	2,5	g.	0,03
sal		2.5	g.	0,25	2,5	g.	0,25
cerveza		2	l.	2,30	2	l.	2,30
chicha de jora		2	l.	1,00	2	l.	1,00
mote		500	g.	2,00	500	g.	2,00
tomate de carne	rodajas	20	g.	0,75	20	g.	0,75
lechuga	limpia	1	u.	0,45	1	u.	0,45
ají		1	u.	0,1	1	u.	0,10
						<b>COSTO TOTAL</b>	<b>16,12</b>
						<b>COSTO X PORCIÓN</b>	<b>5,37</b>
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y trocear la carne de cerdo.</li> <li>2. En una paila de bronce se fríe en poquita manteca de chanco la carne de cerdo hasta que vaya sellando por todos lados.</li> <li>3. Se agrega el ajo. Cuando va sellando se agrega el comino, la pimienta, la cebolla . Ya estando dorada se agrega la chicha y la cerveza.</li> <li>4. Demora mas o menos unos 35 o 40 minutos hasta que el liquido se seque y se cocine la carne.</li> <li>5. Cuando esté lista se saca la carne y se sella en la propia grasa de cerdo hirviendo para que quede bien doradita.</li> <li>6. Para servir se acompaña con salsa de cebolla criolla, tomate fresco , lechuga picadita. Además, papas chaucha cocinadas, madurdo frito, mote revolcado, que es mote calentado en la grasa de la paila de bronce.</li> </ol>							

## Anexo 08

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Yaguarlocro</b>						
<b>TIPO:</b>	sopa	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	45 min.				
<b>PORCIONES :</b>	3	<b>DIFICULTAD:</b>	Medio				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
menudo de borrego		1	kg.	8,5	1	kg.	8,5
sangre borrego		40	g.	0,75	5	g.	0,09
maní		250	g.	1,15	30	g.	0,14
papas	peladas	1	kg.	0,75	0,5	kg.	0,38
cebolla paiteña	brunoise fino	1	atado.	1,00	20	g.	0,1
ajo		1	atado.	0,5	20	g.	0,05
cilantro	picado	1	atado.	0,25	20	g.	0,05
oregano		20	g.	0,25	5	g.	0,06
pimienta		20	g.	0,25	2,5	g.	0,03
comino		40	g.	0,75	5	g.	0,09
sal		2.5	g.	0,25	2,5	g.	0,25
Leche		750	ml.	0,85	250	ml.	0,28
tomate de carne		20	g.	0,75	20	g.	0,75
aguacate		1	u.	0,50	1	u.	0,50
					<b>COSTO TOTAL</b>		11,28
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		3,76
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave el menudo de borrego en abundante agua. Coloque el menudo en un bowl sin agua y agregue el jugo de los limones, ponga hierbabuena y la sal y refriegue bien el menudo. Frote con fuerza sin dañar el producto. Deje reposar durante 10 minutos y enjuague con abundante agua fría.</li> <li>2. Cocine en una olla de presión aproximadamente 30 minutos, verifique que esté bien cocido (debe ser blando). Retire el menudo y corte las tripas en aros y la pansa en cubos de 1 cm x 1 cm. Reserve el líquido de cocción del menudo, se lo utilizará posteriormente para la elaboración de la sopa.</li> <li>3. Corte la cebolla en brunoise. Aparte, en otra olla sofría la cebolla junto con el comino, la pimienta, el cilantro, el orégano y el ajo machacado.</li> <li>4. Lave, pele y corte las papas en cubos de 1 cm. x 1cm. agregue las papas al sofrito.</li> <li>5. Licue el maní junto con la leche y agregue al sofrito. Tape y deje hervir durante 15 minutos.</li> <li>6. Agregue el líquido de cocción del menudo, añada sal y deje hervir hasta que las papas estén bien cocidas.</li> <li>7. Incorpore el menudo picado y deje hervir 3 minutos.</li> <li>8. Corte el tomate por la mitad y retire las semillas, córtelo en cubos de 1 cm x 1 cm. corte la cebolla en brunoise, pique las hojas de perejil y culantro bien finitas. Elabore un sofrito con el tomate, la cebolla, el perejil, el culantro y la sangre.</li> <li>9. Corte el aguacate en 8 porciones.</li> <li>10. Sirva la sopa en un plato y acompañe con 3 cucharadas del sofrito de sangre y una porción de aguacate.</li> </ol>							

## Anexo 09

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Manjar de leche</b>						
<b>TIPO:</b>	postre	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	2h				
<b>PORCIONES :</b>	6	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
Azúcar morena		500	g.	1,3	250	g.	0,65
Bicarbonato de sodio		20	g.	0,25	7,5	g.	0,09
Esencia de vainilla		40	g.	1,75	2,5	g.	0,11
leche de vaca		1000	ml.	0,85	1000	ml.	0,85
					<b>COSTO TOTAL</b>		1,70
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		0,28
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<p>1. Poner en una cazuela de cobre honda la leche, el azúcar, la vainilla, la canela y el bicarbonato, se dejan hervir a fuego lento por 35-40 minutos sin dejar de remover.</p> <p>2. Cuando aparezca el primer hervor, le quitas la rama de canela . sigues hirviendo, sin dejar de revolver, pues si no se te pega y tendrá un sabor a medio ahumado.</p> <p>3. Ya que la mezcla esté a punto de bola y, sin dejar de remover, se retira del fuego. y se sigue revolviendo, hasta que enfríe un poco y tome algo de aire. se pone en charolas cubiertas con papel encerado. y se deja enfriar.</p> <p>4. Le pones corazones de nuez, a intervalos suficientes como para que a la hora de cortar, quede uno en el centro.</p>							

## Anexo 10

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Dulce de Guayaba</b>						
<b>TIPO:</b>	postre	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	45 min				
<b>PORCIONES :</b>	6	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
Azúcar		250	g.	0,45	250	g.	0,45
Guayaba	pelada	1	kg.	1,3	1	kg.	1,30
Canela		4	ramitas.	0,3	4	ramitas.	0,30
Agua		250	ml.	0	250	ml.	0,00
					<b>COSTO TOTAL</b>		2,05
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		0,34
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar las guayabas y cortarlas en 4 partes, poner a cocinar con agua, el azúcar y la canela.</li> <li>2. Cuando ya están bien cocinados se las deja enfriar y se las licúa par luego cernirlas en un cedazo.</li> <li>3. Luego de cernido se lo coloca en una olla honda o paila para poner el fuego nuevamente.</li> <li>4. Este dulce se cocina más o menos por espacio de 2 horas a fuego lento hasta que espese. Nos damos cuenta que ya está cuando al moverlo miramos el asiento de la olla. Si desea con más consistencia, se lo deja hervir un poco más.</li> <li>5. Luego se lo retira del fuego y se lo pone en un molde rectangular, hasta que se enfríe.</li> <li>6. Una ves frío se corta en pedazos rectangulares.</li> </ol>							

## Anexo 11

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Arroz de cebada con leche</b>						
<b>TIPO:</b>	postre	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	30 min				
<b>PORCIONES :</b>	4	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
Arroz de cebada		500	g.	1,35	250	g.	0,68
Panela		250	g.	0,45	125	g.	0,23
Canela		5	ramitas.	0,25	5	ramitas.	0,25
Pimienta dulce		15	g.	0,35	5	g.	0,12
Pasas		100	g.	1,25	70	g.	0,88
Agua		750	ml.		750	ml.	0,00
Leche de vaca		1000	ml.	0,85	1000	ml.	0,85
					<b>COSTO TOTAL</b>		2,99
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		0,75
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave muy bien el arroz y colóquelo en una olla con el agua.</li> <li>2. Lleve al fuego y cuando suelte el hervor, reduzca el fuego a medio y deje hervir por 20 minutos.</li> <li>3. Incorpore la leche, la canela, la pimienta y las pasas; deje cocer por 10 minutos más, removiendo ocasionalmente.</li> <li>4. Apague el fuego y reserve en caliente.</li> <li>5. Coloque la bebida de arroz, decore y sirva</li> </ol>							

## Anexo 12

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Morocho con leche</b>						
<b>TIPO:</b>	Bebida	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	30 min				
<b>PORCIONES :</b>	6	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
Morocho partido		500	g.	1,35	250	g.	0,68
Azúcar		250	g.	0,45	125	g.	0,23
Canela		5	ramitas.	0,25	5	ramitas.	0,25
Pimienta dulce		15	g.	0,35	5	g.	0,12
Pasas		100	g.	1,25	70	g.	0,88
Agua		750	ml.		750	ml.	0,00
Leche de vaca		1000	ml.	0,85	1000	ml.	0,85
					<b>COSTO TOTAL</b>		2,99
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		0,50
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remoje el morocho en abundante agua fría la noche anterior a la preparación.</li> <li>2. Al día siguiente escurra y ponga en una olla a presión con 4 tazas de agua y deje cocer por 1 hora hasta que esté muy blando.</li> <li>3. Agregue la leche, la canela, pimienta dulce, pasas y cocine hasta que esté suave.</li> <li>4. Si le falta líquido, añada leche hirviendo.</li> <li>5. Agregue el azúcar Sirva caliente o frío, espolvoreado con canela en polvo.</li> </ol>							

## Anexo 13

<b>NOMBRE RECETA:</b>		<b>Chaguarmishqui (bebida ancestral)</b>					
<b>TIPO:</b>	Bebida	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	10 min				
<b>PORCIONES :</b>	3	<b>DIFICULTAD:</b>	Fácil				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>			
Néctar del maguey		15000	ml.	30	500	ml.	1,00
					<b>COSTO TOTAL</b>		1,00
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		0,33
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<p>Para que el penco produzca debe crecer unos 12 o 14 años.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para obtener el líquido, las personas dedicadas a este oficio efectúan un hueco en la planta.</li> <li>2. Por ese hueco hecho de forma especial segrega el líquido dulce por unos 40 días. En promedio produce de 4 a 10 litros diarios.</li> <li>3. Para obtener el líquido, las personas dedicadas a este oficio efectúan un hueco en la planta. Por ese hueco hecho de forma especial segrega el líquido dulce por unos 40 días. En promedio produce de 4 a 10 litros diarios.</li> </ol>							

## Anexo 14

<b>NOMBRE RECETA:</b>	<b>Chicha de Jora</b>						
<b>TIPO:</b>	Bebida	<b>TIEMPO PREPARACIÓN</b>	120 min				
<b>PORCIONES :</b>	20	<b>DIFICULTAD:</b>	Medio				
<b>Ingredientes</b>	<b>Misse en place</b>	<b>Cantidad de compra</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo de compra</b>	<b>Peso utilización</b>	<b>Unidad</b>	<b>Costo utilización</b>
Maíz de Jora	Molido	2000	g.	4,00	2000	g.	4,00
Panela	polvo	1	u.	1,00	1	u.	1,00
Canela		50	g.	0,5	50	g.	0,50
Clavo de olor		50	g.	0,5	50	g.	0,50
Hojas de achira	Secas	1	atado.	1,00	1	atado.	1,00
					<b>COSTO TOTAL</b>		7,00
					<b>COSTO X PORCIÓN</b>		0,35
<b>PROCEDIMIENTO:</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir la canela, el clavo de olor, clavo de olor en 1 litro de agua.</li> <li>2. Mezclar la jora en agua tibia.</li> <li>3. Mezclar todo y hervir.</li> <li>4. Dejar reposar y agregar la panela.</li> <li>5. Dejar descansar toda la noche en pipa de madera.</li> </ol>							



**Foto 1:** Centro Gerontológico del cantón de Guamote



**Foto 2:** Adultos mayores del centro gerontológico del cantón Guamote



**Foto 3:** Adultos mayores realizando la encuesta.



**Foto 4:** Adultos mayores del centro gerontológico del cantón Guamote



**Foto 5:** Feria indígena del cantón Guamote



**Foto 6:** La Fritada forma parte de la gastronomía del cantón para deleite de los turistas.



**Foto 6:** Venta de bebidas como zumo de frutas, ponche, batidos.



**Foto 7:** El Hornado entre una de las preparaciones más destacadas del cantón Guamote.