



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA LICENCIATURA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

ESTUDIO GASTRONÓMICO NUTRICIONAL DE LOS PLATOS
TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD TALATAC DEL
CANTÓN PUJILÍ, 2018.

TRABAJO DE TITULACIÓN
TIPO: ETNOGRAFÍAS

Presentado para optar al grado académico de:
LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

AUTORA: JESSICA MIREYA PULLOQUINGA ZAPATA
TUTORA: LCDA. JESSICA ROBALINO V, MBA

Riobamba – Ecuador

2018

CERTIFICADO DEL TUTOR

Certifico que el presente trabajo de titulación titulado tipo etnografías **“ESTUDIO GASTRONÓMICO NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD TALATAC DEL CANTÓN PUJILÍ, 2018”** de la Srta., Jessica Mireya Pulloquina Zapata ha sido revisado y autorizado para su publicación.

Lcda. Jessica Robalino V. Mba

DIRECTORA

Lcdo. Juan Carlos Salazar. Mgs

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

AUTORÍA

Yo, Jessica Mireya Pulloquina Zapata Autor, declaro que al concluir el presente trabajo etnográfico como uno de los requisitos previos para la obtención **DEL TÍTULO DE: LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**, autorizo a la “Escuela Superior Politécnica de Chimborazo”, para que haga uso de este trabajo para su lectura y consulta según normas de la Institución y los derechos de publicación, cumpliendo las normas de Probidad Académica de acuerdo al Reglamento Vigente.

Jessica Mireya Pulloquina Zapata

CI: 0504357500

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

El Tribunal de Trabajo de Titulación tipo Etnografías certifica que el: **“ESTUDIO GASTRONÓMICO NUTRICIONAL DE LOS PLATOS TRADICIONALES DE LA COMUNIDAD TALATAC DEL CANTÓN PUJILÍ, 2018”** de responsabilidad de la Srta., Jessica Mireya Pulloquina Zapata ha sido minuciosamente revisado, quedando autorizada su presentación.

DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN Lcda. Jessica Robalino V. MBA _____

MIEMBRO DEL TRIBUNAL Lcdo. Juan Carlos Salazar. MGS _____

DOCUMENTALISTA Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo _____
SISBIB ESPOCH

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios por haberme guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar, a cada uno de los que son parte de mi familia a mi PADRE, mi MADRE, mi HERMANA y a mi segunda madre MI ABUELITA que por circunstancias ajenas a mí se encuentra en el cielo, le agradezco porque ella fue quien me guió en mis primeros años de vida y me formó en principios y valores que me han ayudado a ser la mujer de hoy en día, a mis padres y hermana por siempre haberme dado su fuerza y apoyo incondicional que me han ayudado y llevado hasta donde estoy ahora. Por último, a mi tutora y miembro de tribunal quiénes me ayudaron en todo momento.

Jessica Mireya Pulloquina Z.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios, a mis padres y a mi ángel que está en cielo. A Dios porque ha estado conmigo guiándome en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento. Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba dejándome tomar mis propias decisiones sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. A mi abuelita ya que estaría orgullosa de compartir todo lo que he logrado y que todas sus enseñanzas y valores están y seguirán dando frutos a lo largo de mi vida. Por ellos y muchas cosas más agradezco a toda mi familia.

Jessica Mireya Pulloquina Z.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tuvo como objetivo realizar el estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac parroquia Zumbahua cantón Pujilí. El tipo de investigación que se utilizó en este trabajo es de tipo aplicada y bibliográfica recurriendo a métodos teóricos y empíricos para la obtención de información mediante encuestas realizadas a 41 personas y 26 entrevistas ejecutadas a los pobladores de la comunidad Talatac obteniendo información confiable que permitió el desarrollo del presente trabajo investigativo. Según los resultados obtenidos las costumbres y tradiciones que mantiene la comunidad son: cobijar las casas con paja, cumpleaños, pascuas de cuasimodo, Corpus Cristi, trabajos o mingas, bautizos, matrimonios pedidas de mano. Se recopiló los diferentes platos tradicionales de la comunidad Talatac del listado de 11 preparaciones las más consumidas por los pobladores son: cariucho, caldo de mondongo, yahuarlocro, chicha de oca, champús. También se enlistan otras preparaciones como: sopa de llama, seco de llama, locro de oca, seco de borrego, papas con cuy y chicha de avena que son consumidas en menor proporción debido a la dificultad de conseguir productos necesarios para estos platillos. Para la estandarización de recetas se identificó ingredientes, elaboración, tiempo de cocción, y se investigó los diferentes métodos culinarios, así como también porciones individuales de cada alimento con el fin de dar a conocer el valor nutricional de los mismos. En conclusión, la gastronomía de la comunidad Talatac cuenta con varios platos tradicionales los cuales son elaborados con diferentes tipos de cocción resaltando los sabores de cada alimento y manteniendo los requerimientos nutricionales de la dieta. Las diferentes preparaciones de la comunidad son recomendables consumir debido a que se cultivan en la zona y su preparación mantiene la mayor cantidad de nutrientes que favorecen en la alimentación a los habitantes. Después de obtener la información necesaria se procedió con el diseño de la revista digital y a su vez la difusión en el Municipio de Pujilí y el GAD parroquial de Zumbahua con la finalidad de documentar la gastronomía e historia de este pueblo ancestral.

Palabras clave: <TECNOLOGÍAS Y CIENCIAS MÉDICAS>, <GASTRONOMÍA>, <ETNOGRAFÍA>, <GASTRONOMÍA TRADICIONAL>, <NUTRICIONAL>, <MÉTODOS DE COCCIÓN>, <ESTANDARIZACIÓN>, <ZUMBAHUA (PARROQUIA)>.

SUMMARY

The purpose of the current graduation work was to carry out the gastronomic-nutritional study of traditional dishes in Talalac community, Zumbahua parish, Pujilí Canton. The type of research is applied and bibliographic and used both, theoretical and empirical methods to get the information through surveys applied to 41 people as well as 26 interviews for the inhabitants of Talalac community, obtaining in this way reliable information that allowed developing the current research work. According to the results obtained, the customs and traditions the community has are: shelter the houses with straw, birthdays, Quasimodo Easter, Corpus Christi, (minga) communitarian job, baptism, marriages, hand request in marriage. The information about different traditional dishes of Talalac community was collected, from the list of 11 preparations, the most consumed by the population are: cariucho, caldo de mondongo, yahuarlocro, chichi de oca, champús. There are some other preparations like: sopa de llama, seco de llama, locro de3 oca, seco de Borrego, papas con cuy and chicha de avena which are consumed in less proportion, since it is difficult to obtain the necessary products for preparing these dishes. For standardizing the recipes, it was necessary to identify the ingredients, elaboration, cooking time, and the different culinary methods were also identified as well as individual portions of each meal in order to know their nutritional value. In conclusion, the gastronomy of Talalc community has several traditional dishes that are prepared with different cooking types outstanding the flavor of each meal and maintaining the nutritional requirements of the diet. The different preparations of the community are recommended to be consumed since they are cultivated in the area and its preparation preserves the highest amount of nutrients beneficial for feeding the inhabitants. After obtaining the necessary information, the digital magazine was designed and broadcasted in the municipality of Pujilí and the Parish GAD of Zumbahua in order to document the gastronomy and history of this ancestral town.

Key words: <MEDICAL SCIENCES AND TECHNOLOGY>, <GASTRONOMY>, <ETHNOGRAPHY>, <TRADITIONAL GASTRONOMY>, <NUTRITIONAL>, <COOKING METHODS>, <STANDARDIZATION>, <ZUMBAHUA (PARISH)>.

TABLA DE CONTENIDO

PORTADA.....	i
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA.....	iii
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	vii
SUMMARY	viii
TABLA DE CONTENIDO.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
ÍNDICE DE ANEXOS	xvi
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	1
OBJETIVOS.....	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	3
1. MARCO TEÓRICO	4
1.1 La cocina como un arte.....	4
1.2 La cocina y la familia	4
1.3 Métodos de cocción	5
1.3.1 Cocción en medio líquido.....	5
1.3.2 Cocción en medio graso	7
1.3.3 Cocción en medio aéreo	8
1.4 Alimentación.....	8
1.4.1 Alimentación y teoría	9
1.4.2 Nutrientes y alimentos.....	10

1.5 ¿Qué son los carbohidratos?	11
1.5.1 Funciones de los carbohidratos	12
1.6 ¿Qué son los lípidos?	12
1.6.1 Funciones de los lípidos	13
1.7 ¿Qué son las proteínas?	14
1.7.1 Funciones de las proteínas	15
1.8 Historia	16
1.8.1 Parroquia de Zumbahua	17
1.9 Clima	17
1.10 Producción agrícola	18
1.11 Producción ganadera	18
1.12 Artesanías de la parroquia	19
1.12.1 Pintura en cuero de borrego, en tela y en madera	20
1.12.2 Cestos de paja	20
1.12.3 Tallado en Madera	20
1.12.4 Máscaras en madera	20
1.12.5 Tejidos con Hilos de lana de oveja	20
1.12.6 Manualidades elaboradas en mullo	21
1.12.7 Artículos elaborados en cuero	21
1.13 Turismo	21
1.13.1 Laguna del Quilotoa	22
1.13.2 El cañón de Zumbahua	22
1.14 Patrimonio cultural tangible e intangible y conocimiento ancestral	23
1.14.1 Principales platos tradicionales de la parroquia	23
1.14.2 Patrimonio intangible de Zumbahua	24
1.15 Dieta y cocina	24
1.15.1 La dieta de Zumbahua	26
1.15.2 Productos principales que se compran	30
1.15.3 Otros almidones	32

<i>1.15.4 Carnes</i>	32
<i>1.15.5 Carnes compradas</i>	35
<i>1.15.6 Vegetales</i>	35
<i>1.15.7 Otros condimentos</i>	36
<i>1.15.8 Condimentos empacados</i>	37
<i>1.15.9 Utilizados con poca frecuencia</i>	38
<i>1.15.10 Wanlla</i>	38
1.16 Cocina nacional	39
<i>1.16.1 El lugar de las cocinas nacionales dentro de la cocina de Zumbagua</i>	41
<i>1.16.2 Comida y cocina Zumbahüeña</i>	41
CAPÍTULO II	
2 Metodología	44
2.1 Localización y temporalización	44
2.2 Tipos de investigación	45
<i>2.2.1 Investigación aplicada</i>	45
<i>2.2.2 Investigación Bibliográfica</i>	46
2.3 Métodos de investigación	46
<i>2.3.1 Método Teórico</i>	46
<i>2.3.2 Método Empírico</i>	46
2.4 Instrumentos	46
<i>2.4.1 La entrevista</i>	46
<i>2.4.2 La encuesta</i>	47
2.5 Grupos de estudio	48
CAPITULO III	
3 Resultados y discusión	50
3.1 Análisis de resultados aplicados en la encuesta al grupo muestral	50
3.2 Análisis de las entrevistas	69
3.3 Estandarización de recetas	80

CAPÍTULO IV

4.Propuesta	124
4.1 Revista	102
4.2 A quien va dirigida la revista	102
4.3 Contenido de la revista	103
CONCLUSIONES	104
RECOMENDACIONES	105
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-1: Almidones	26
Tabla 2-1: Carnes.....	26
Tabla 3-1: Vegetales	27
Tabla 4-1: Otros condimentos.....	27
Tabla 5-1: Wanlla	27
Tabla 6-3: Leyendas tradicionales.	50
Tabla 7-3: Tipo de vestimenta.	52
Tabla 8-3: Tipo de material.....	54
Tabla 9-3: Platos tradicionales.....	55
Tabla 10-3: Listado de platos tradicionales.	56
Tabla 11-3: Tipo de animal.....	58
Tabla 12-3: Almidones.	60
Tabla 13-3: Acompañamiento.....	61
Tabla 14-3: Frecuencia de consumo.	63
Tabla 15-3: Métodos de cocción.....	64
Tabla 16-3: Importancia de los platos tradicionales.	66
Tabla 17-3: Importancia del estudio gastronómico nutricional.	67
Tabla 18-3: Medios de comunicación.....	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1-2: Provincia de Cotopaxi y sus cantones.....	44
Figura 2 -2: Cantón Pujilí.	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1-3: Leyendas tradicionales.	51
Gráfico 2-3: Tipo de vestimenta.	52
Gráfico 3-3: Tipo de material.....	54
Gráfico 4-3: Platos tradicionales.....	55
Gráfico 5-3: Listado de platos tradicionales.	57
Gráfico 6-3: Tipo de animal.....	59
Gráfico 7-3: Almidones.	60
Gráfico 8-3: Acompañamiento.....	62
Gráfico 9-3: Frecuencia de consumo.	63
Gráfico 10-3: Métodos de cocción.....	65
Gráfico 11-3: Importancia de los platos tradicionales.	66
Gráfico 12-3: Importancia del estudio gastronómico nutricional.	67
Gráfico 13-3: Medios de comunicación.....	68

ÍNDICE DE ANEXOS

- Anexo A:** Modelo de encuesta.
- Anexo B:** Modelo de entrevista.
- Anexo C:** Modelo de receta.
- Anexo D:** Comunidad Talatac.
- Anexo E:** Certificación de habitantes.
- Anexo F:** Bienvenida y presentación.
- Anexo G:** Presentación.
- Anexo H:** Indicaciones generales.
- Anexo I:** Explicación de la encuesta.
- Anexo J:** Aplicación de las encuestas.
- Anexo K:** Aplicación de las encuestas.
- Anexo L:** Mujeres comunidad Talatac.
- Anexo M:** Mujeres comunidad Talatac.
- Anexo N:** Preparación de yahuarlocro.
- Anexo Ñ:** Preparación de yahuarlocro.
- Anexo O:** Vestimenta de la comunidad Talatac.
- Anexo P:** Caldo de mondongo.
- Anexo Q:** Yahuarlocro.
- Anexo R:** Decoración torta de zanahoria.
- Anexo S:** Queso con panela.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La gastronomía indígena se caracteriza por una gran variedad de sabores y aromas, los cuales se funden en un elemento esencial llamado alimentación. Esta cocina es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido decayendo en esta parroquia. (Cantón Pujilí, 2013). Resulta claro que los habitantes de la comunidad Talatac deben transmitir sus conocimientos culinarios de generación en generación para de esta manera cuidar y fortalecer el patrimonio intangible de la zona.

La alimentación es parte fundamental de la comunidad Talatac puesto que se consume melloco, habas, choclo, ocas, mashua, cebada, cuy, borrego, llamas estos productos son los que intervienen en la elaboración de platos tradicionales de la zona como: cariucho, caldo de mondongo, sopa de llama, Yahuarlocro, locro de oca, seco de llama, seco de borrego, papas con cuy, chicha de oca, chicha de avena, champús (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 33).

Los alimentos se dividen en carbohidratos, proteína, grasas y condimentos que se utilizan básicamente en la elaboración de los platos tradicionales de la comunidad. Los carbohidratos son la parte esencial en la mesa de los pobladores ya que predominan en la dieta y cocina de la población, debido a que la sociedad se alimenta de esta manera para la conservación corpórea puesto que los carbohidratos son aquellos que aportan la energía necesaria para el funcionamiento del organismo y caracterizando así la dieta humana de la historia de la comunidad Talatac.

Los cárnicos son el complemento de la dieta de la comunidad además que este tipo de animales son criados por los mismos pobladores, pero esto sucede solamente cuando las familias tienen acceso a tierras o potreros lo que ayuda para que se consuma más proteína animal este tipo de alimento fortalecer la masa muscular y la regeneración de tejidos. También tenemos el grupo de los vegetales se consumen como acompañamiento de diversas preparaciones siempre y cuando se den en la zona, ya que solo la familia con alto poder adquisitivo puede consumir.

La presente etnografía detalla los ingredientes, los métodos de cocción que intervienen en la creación de los diferentes platos, exponiendo de esta manera lo apetitoso de la alimentación de este pueblo, ya que cada uno de los elementos que conforman la comida de esta comunidad cuenta con un gran número de macro y micro nutrientes que mantienen saludables a cada uno de los habitantes de la comunidad Talatac.

OBJETIVOS

Objetivo general

Realizar un estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac parroquia Zumbahua del cantón Pujilí, 2018.

Objetivos específicos

- Identificar las costumbres y tradiciones de la comunidad Talatac.
- Recopilar las preparaciones tradicionales gastronómicas de la comunidad Talatac.
- Investigar los diferentes métodos de cocción que utiliza la comunidad Talatac.
- Estandarizar los platos tradicionales de la comunidad Talatac a fin de dar a conocer el valor nutricional de los mismos.
- Gestionar la difusión de una revista digital del estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac.

1 MARCO TEÓRICO

1.1 La cocina como un arte

“En los Andes, en donde las promulgaciones formalizadas de reciprocidad y redistribución juegan un papel crítico en la creación y mantenimiento de lazos sociales” (Alberti & Mayer, 1974). El regalo de alimentos es de profunda importancia. Si los alimentos desempeñan una función tan importante en los símbolos y rituales que establecen las relaciones sociales en el interior de un grupo, no es sorprendente que sean expresiones igualmente potentes de las relaciones entre grupos (Weismantel, 1994, pág. 13).

La comida es una de las señales étnicas y de clase más fuertes; consecuentemente, provee una fuente inagotable de referentes metafóricos de etnicidad, muchos de ellos derogatorios, que van desde el inglés que llaman al francés "rana" (por la presencia de las ancas de rana en la cocina gala), hasta el runa de las tierras bajas del Ecuador que denomina a los habitantes de las tierras altas "los que comen chapo", papilla de harina de cebada (Comunicación personal). No únicamente la hostilidad entre grupos rivales, sino las relaciones de dominación hacen uso del simbolismo de la comida de esta forma (Weismantel, 1994, pág. 14).

1.2 La cocina y la familia

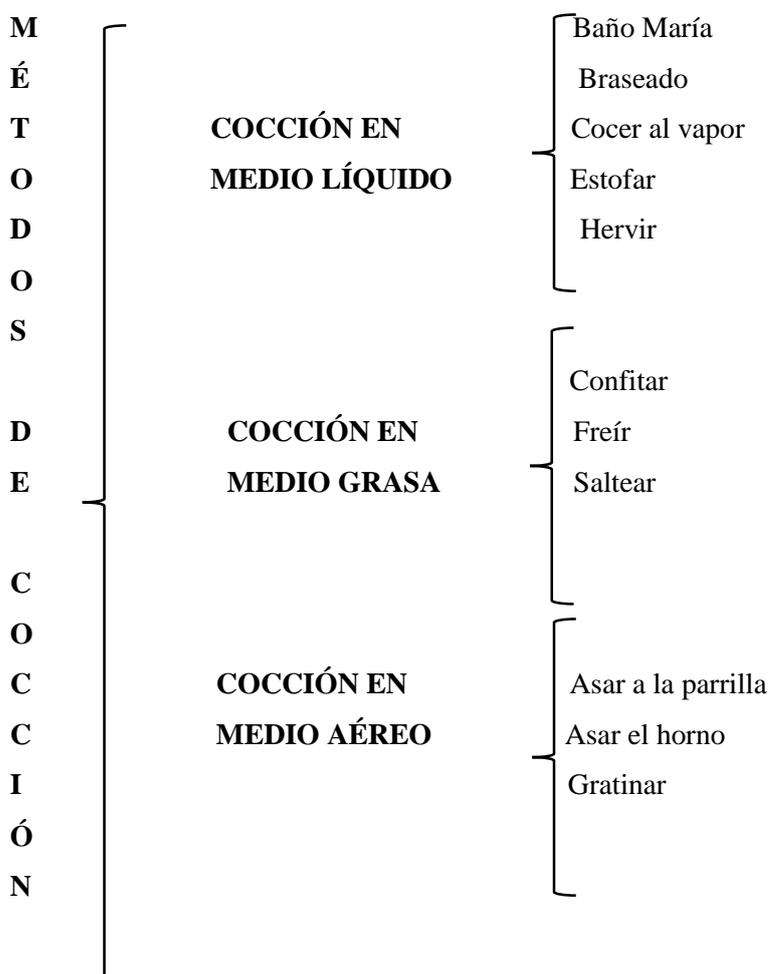
La cocina en Zumbahua es el centro de la primera socialización, no solamente a través de la interacción social sino de las experiencias sensoriales del gusto, del tacto y del olfato, las orientaciones espaciales implícitas en su arquitectura y la disposición de objetos, y los ritmos físicos y temporales (Weismantel, 1994, pág. 39).

El ámbito de la cocina proporciona a las mujeres de Zumbahua acceso a una forma de poder político específicamente femenino. En la cocina, aún más que en los pastizales y en el campo, una mujer ejerce control sobre sus subordinados: la madre sobre el hijo, la suegra sobre la nuera. Una mujer con hijos recientemente casados tiene un control directo sobre las vidas y sobre el trabajo de varios adultos jóvenes y fuertes, y se debe únicamente a su esposo, quien considera que la cocina está fuera de su dominio. Algunas veces las mujeres jóvenes soportan una carga onerosa, pero el paso del tiempo las colocará, en un momento dado, en una posición de poder (Weismantel, 1994, pág. 40).

1.3 Métodos de cocción

Conocer los principios básicos de los métodos de cocción permite dominar con mayor pericia las técnicas de cocción. En estas páginas le explicamos en que consiste cada uno de los procesos más utilizados en la cocina de Zumbahua (Toyos, 2008, pág. 5).

Según (Toyos, 2008, pág. 5) los procedimientos de cocción pueden clasificarse de diversas maneras. La más frecuente los agrupa por los medios de cocción: líquido, grasa y aire.



1.3.1 Cocción en medio líquido

Se realiza sumergiendo el alimento en agua fría, hirviendo, o en caldos o fondos de cocción. Existen variaciones en las que los alimentos no toman contacto con el medio líquido, como la cocción al vapor o el baño María. Se cuece mediante ligeros hervores o a plena ebullición. Se utilizan temperaturas que rondan los 100°C (Toyos, 2008, pág. 6).

a) Baño María

Consiste en colocar el recipiente que contienen la preparación dentro de otro de mayor tamaño con agua en ebullición. El punto de ebullición debe ser suave; de esta manera se evita que el agua penetre dentro de la preparación (Toyos, 2008, pág. 9).

b) Brasear

Se cocina por extracción de jugos en un recipiente cerrado, con poco líquido, durante un tiempo prolongado y a fuego lento. Se utiliza para alimentos de cocción lenta, como carne de segunda y de tercera clase, y algunas legumbres y hortalizas, como coles, endibias, alcachofas. Cuando el alimento a brasear es rico en agua, especialmente verduras y hortalizas, la cocción se realiza esencialmente gracias a su jugo. Para alimentos de cocción lenta, por ejemplo, las carnes, es necesario añadir un medio líquido como caldo o caldo de pescado (Toyos, 2008, pág. 9).

c) Cocinar al vapor

Consiste en verter un medio líquido en una olla, hasta la cuarta parte de la misma. Luego se acomoda el alimento a cocer (aves, carnes, verduras) sobre una rejilla o cesta que se sujeta en el interior del recipiente y permite el paso del vapor. Generalmente se realiza con la olla tapada. Permite conservar las vitaminas y minerales liposolubles de los alimentos (Toyos, 2008, pág. 9).

d) Estofar

Es la forma de cocinar alimentos en un recipiente tapado a fuego lento que impide la renovación del aire. Los alimentos absorben, entonces, todo el aroma de los condimentos que se encuentran dentro del recipiente tapado (Toyos, 2008, pág. 10).

e) Hervir

Consiste en cocer alimentos en un líquido en ebullición, ya sea agua, leche, fondo o caldo a temperatura fija; en el agua esta temperatura de 100⁰C. en ocasiones, es necesario que la cocción sea a “grandes hervores”, para evitar que los alimentos se aglomeren o se peguen en el fondo. En otros casos, el cocimiento se produce mediante un ligero estremecimiento. El hervor puede utilizarse para reducir líquidos. Los aceites y otros medios grasos de frituras hierven a 200⁰C. en los jarabes de azúcar, la temperatura de ebullición varía según su concentración (Toyos, 2008, pág. 7).

1.3.2 Cocción en medio graso

Se realiza con aceite y grasas. En ese medio, habitualmente, se utiliza temperaturas superiormente, se utilizan temperaturas superiores a los 100°C, que pueden llegar a alcanzar las 200°C. la técnica puede variar desde la fritura al salteando (Toyos, 2008, pág. 6).

a) Confitar

Es la preparación de ciertos alimentos con miras a su conservación. Existen varias maneras de confitar: cocer lentamente las carnes en su grasa, revestir de azúcar o sumergir en jarabe de azúcar (confituras) y conservar o guardar en frascos o tarros con alcohol, vinagre o preparaciones agrídulces. La confitura es una de las formas más aptas de conservación de frutas y la más antigua (Toyos, 2008, pág. 10).

b) Freír

Es la cocción de un alimento por inmersión rápida en un baño de materia grasa llevada a alta temperatura. Los alimentos a freír deben estar bien secos pues el agua se evapora a 100°C. y disocia la fritura. La materia grasa o el aceite que se utiliza debe ser puro y tener un gusto neutro. Es preferible utilizar aceites de un solo origen vegetal. La mantequilla y la margarina no se utilizan para freír, ya que se descomponen a los 100°C (Toyos, 2008, pág. 11).

Según la temperatura del medio graso, las frituras pueden clasificarse en tres:

Fritura media: Según (Toyos, 2008, pág. 11) la fritura media va de entre 140°C a 160°C. Se utiliza para pescados en rodajas o para la primera fritura de las papas.

Fritura caliente: (Toyos, 2008, pág. 11) dice que la fritura caliente va desde los 160°C a 175°C se utiliza para todo tipo de rebozados, buñuelos, croquetas.

Fritura muy caliente: 180°C. Se utilizar para pescados pequeños y para la segunda fritura de las papas (Toyos, 2008, pág. 11).

c) Saltear

Consiste en dorar trozos de alimentos, ya sea carnes rojas, aves, pescados, hortalizas, en un recipiente sobre un cuerpo graso, sin líquido alguno y a calor vivo. Luego se incorpora un

medio líquido, ya sea caldo, caldo de pescado o agua, [ara completa la cocción (Toyos, 2008, pág. 7).

1.3.3 Cocción en medio aéreo

Según (Toyos, 2008, pág. 6) la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, etcétera) o en medio de calor seco como el horno. Ese tipo de cocción produce una concentración de sabores.

a) Asar a la parrilla

Es un método utilizado principalmente para cocinar carne de res, de ave e incluso de pescado. Consiste en exponer la carne directamente al calor de un fuego descubierto o bien al calor fuera del horno o de un asador eléctrico. La pieza es soasada al comienzo de la cocción, lo que produce una rápida coagulación de los prótidos exteriores y en algunas ocasiones, una caramelización. Los jugos interiores retenidos por esa costra se concentran y, de este modo, el alimento conserva todo su sabor. Por ello, resulta importante no pinchar la pieza durante la cocción (Toyos, 2008, pág. 8).

b) Asar al horno

Según (Toyos, 2008, pág. 8) las piezas se introducen en el horno bien caliente para que se soasen, apoyadas sobre una rejilla para impedir que se bañen en el fondo de cocción y en la grasa.

c) Gratinar

Es una forma de cocer o de finalizar en el horno el cocimiento de una preparación para que ofrezca en la superficie una fina corteza dorada. Para ello se suele recubrir la preparación, con mezclas de pan rallado, queso rallado, biscochos rallados y porciones pequeñas de mantequilla. Se debe emplear calor fuerte sobre la rejilla, si es para lograr una cocción completa, o bien, en la parte baja, para completar la cocción y solo dar el color dorado (Toyos, 2008, pág. 11).

1.4 Alimentación

La alimentación es una acción voluntaria y consciente en proporcionar al cuerpo esa serie de productos nutritivos que, contenidos de los alimentos, son necesarios para la nutrición. Es decir,

es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables (Martínez, 2011, pág. 83).

La alimentación cumple las siguientes funciones:

- Calmar el hambre y el apetito.
- Proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades.
- Mantener la salud del organismo o, en su caso, recuperar un estado de salud perdido.
- La alimentación también constituye una fuente de placer; tiene un componente socio-cultural y una significación claramente familiar (Martínez, 2011, pág. 83).

Según (Martínez, 2011, pág. 83) los factores que influyen en el establecimiento de los hábitos alimentarios son numerosos, entre los que destacar los siguientes;

- Disponibilidad del alimento.
- Factores sociales.
- Modas alimentarias.
- Factores religiosos.
- Propaganda y divulgación alimentación.
- Avances tecnológicos.
- Factores económicos.
- Factores psicológicos (Martínez, 2011, pág. 83).

Se debe partir de la base de que vivir en un lugar u otro va a incidir directamente en los hábitos y costumbres alimenticias; así, por ejemplo, dos miembros de una misma familia que habiten en un país, autonomía o zona diferentes tendrán una base alimentaria distinta. Si uno vive en la costa y otro en el interior, el simple hecho de tener más fácil acceso a la compra de ciertos productos, como son el pescado o el marisco, va a incluir para que uno consuma mayor cantidad que el otro, lo cual llevará implícito que, a efectos de nutrición, un miembro de esa familia tenga más posibilidades de absorción de ciertos minerales que el otro (Martínez, 2011, pág. 83).

1.4.1 Alimentación y teoría

“La comida y la cocina están íntimamente ligadas a la cultura. No es solamente una verdad psicológica aquella que afirma que somos lo que comemos; lo que comemos y cómo lo hacemos también nos definen como seres sociales. El cocinar asegura la producción material y la

reproducción del grupo social, pero este proceso material está estructurado culturalmente” (Weismantel, 1994, pág. 11).

Cuando los alimentos se convierten en símbolos, sus significados no se definen arbitrariamente, sino que derivan de las funciones que desempeñan en la vida económica. Un alimento caro implica riqueza; uno barato, pobreza; los alimentos cultivados en el hogar hechos a mano contrastan con los comprados en almacenes los gastados con los nuevos. Esto es porque ellos se sumergen ordinariamente en la práctica diaria en una forma material en la que los alimentos, abstraídos como símbolos de este proceso material, pueden condensar en sí mismos una cantidad invaluable de significados ideológicos. Un símbolo funciona porque es una cosa, una representación tangible de las intangibles fuerzas sociales y culturales que organizan la vida material. (Weismantel, 1994, pág. 12)

Esta relación entre materialismo y simbolismo en el discurso se invierte en las estructuras de la cocina. Cuando un alimento sirve como un símbolo en el discurso, es un objeto que acarrea una carga simbólica. El objeto material se convierte en una herramienta para el trabajo simbólico, el trabajo de reproducir (o crear o destruir) de formas culturales e ideológicas. En el caso de la cocina, existen formas simbólicas cuyo propósito principal es la organización de la producción material. Las reglas de exclusión e inclusión que disponen los menús y las comidas son estructuras arbitrarias cuya existencia es puramente inmaterial (Weismantel, 1994, pág. 12).

1.4.2 Nutrientes y alimentos

Denominados alimentos a las sustancias o productos utilizados para la alimentación humana, tal como se encuentra en la naturaleza o después de ser manipuladas. Son ejemplos de alimentos el pan, la leche, etc. Para que a una sustancia la podamos llamar alimento, debe contener como mínimo un nutriente (Martínez, 2011, pág. 84).

Son alimentos todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza (sólidos, líquidos, naturales o transformados) que, por sus características, aplicación, componentes, preparación y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición (Martínez, 2011, pág. 84).

La variedad y preparación de los alimentos ha cambiado a través del tiempo. El hombre primitivo consumía alimentos muy simples, tal como los encontraba en la naturaleza. El descubrimiento y evolución de la agricultura, la caza, la ganadería, la pesca y el avance de la industria y la culinaria doméstica han hecho posible que actualmente sea enorme el conjunto de

alimentos o productos alimenticios; estos últimos constituyen mezclas más o menos complejas de alimentos (Martínez, 2011, págs. 84-85).

1.5 ¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos, hidratos de carbono, glúcidos, o sacáridos, son moléculas orgánicas formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno, que se encuentran ampliamente distribuidas en la naturaleza. Son solubles en agua y se clasifican de acuerdo con la cantidad de carbonos que poseen y por el grupo funcional aldehído o cetona. Constituyen la fuente biológica primaria de producción y almacenamiento de energía y forman parte, además, de la estructura de los seres vivos (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 18).

Los carbohidratos, como integrantes de la dieta, ingresan en el organismo de varias formas: monosacáridos, disacáridos y polímeros de almidón (amilosa y amilopectina) y glucógeno. La celulosa (polímero de la glucosa) también se consume, pero no se digiere. El primer paso de los carbohidratos una vez ingeridos es la conversión de los grandes polímeros en estructuras más sencillas, formas solubles que puedan ser transportadas a la sangre a través del epitelio intestinal para ser distribuidas en los tejidos. La digestión de los carbohidratos complejos se inicia en la boca. La saliva, con un pH débilmente ácido (6,8), contiene amilasa, enzima que inicia la degradación de los carbohidratos en la boca y el esófago, mediante hidrólisis, y es virtualmente inactivada por el pH fuertemente ácido del estómago (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 18).

Una vez que los alimentos han llegado al estómago, la hidrólisis ácida contribuye a la degradación, a la vez que la actividad de las proteasas y lipasas gástricas ayuda a la digestión. La enzima más importante encargada de degradar los polímeros de carbohidratos en el intestino delgado es la α -amilasa. Esta enzima se segrega por el páncreas y tiene la misma actividad que la amilasa de la saliva, produciendo disacáridos y trisacáridos, que son convertidos a monosacáridos por las sacaridasas intestinales, incluyendo, las que hidrolizan di, tri-sacáridos, y las enzimas más específicas: las disacaridasas, sacarasa, lactasa y trehalasa. El resultado neto es la conversión casi completa de los carbohidratos en monosacáridos (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, págs. 18-19).

La glucosa resultante y otros azúcares simples se transportan, a través del epitelio intestinal, a la vena porta que los lleva al hígado, y de ahí a las células hepáticas y a las de otros tejidos. Una vez en el interior de las células, los monosacáridos se oxidan por varias vías metabólicas o se

convierten en ácidos grasos, aminoácidos, glucógeno (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 19).

1.5.1 Funciones de los carbohidratos

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía, aportando cada gramo aproximadamente 4kcal. La glucosa es indispensable para el mantenimiento de la integridad de funcional del tejido nervioso, y en situaciones normales, es la única fuente de energía apta para el cerebro, células hemáticas y miocardio (Vázquez, Cos, & López, 2005, pág. 8).

Aunque los carbohidratos pueden sintetizarse a partir de ciertos aminoácidos y del glicerol (procedente de la hidrólisis de las grasas), y no son requeridos imprescindiblemente en nuestra alimentación, una cantidad mínima de los mismos es necesaria para evitar la destrucción de proteínas y la cetogénesis (oxidación incompleta de las grasas) y por eso, aunque su principal función es energética, tiene un efecto ahorrador de proteínas y anticetogénesis (Vázquez, Cos, & López, 2005, pág. 8).

1.6 ¿Qué son los lípidos?

Hace ya mucho tiempo que los lípidos fueron identificados como un componente fundamental de la dieta. Constituyen una concentrada fuente de energía y de ácidos grasos esenciales, a la vez que actúan como transportadores de otros nutrientes esenciales, como las vitaminas liposolubles. La biodisponibilidad de compuestos liposolubles en la dieta depende de la absorción de grasas. Los lípidos constituyen un amplio grupo de moléculas naturales que incluyen grasas, ceras, esteroides, vitaminas liposolubles, acilglicéridos, fosfolípidos y otros (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 48).

Existen diferentes tipos de grasas las saturadas, de precedencia animal, contienen colesterol, sustancias necesarias en el organismo porque juegan un papel importante en el metabolismo, pero su abuso es perjudicial porque al acumularse en las arterias pueden obstruirlas y provocar infartos. Por lo tanto, las grasas saturadas no deben constituir más que el 10% de las calorías diarias (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 60).

Las grasas monosaturadas y poliinsaturadas proceden de las plantas y no tienen colesterol. Las grasas monosaturadas se consideran especialmente saludables porque tienen una estructura moléculas que ayudan a reducir el peligroso efecto de los elevados niveles de colesterol aunque las grasas procedentes de las plantas no contribuyen directamente a los problemas de la salud

cardiaca, si se consumen en exceso, producen ganancias de peso, lo cual eleva el riesgo de padecer enfermedad cardiaca (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 60).

1.6.1 Funciones de los lípidos

Las grasas son lípidos y su primera misión en el organismo es el almacenamiento de energía. Una pequeña masa de lípidos puede guardar grandes cantidades de energía, en el tejido adiposo. Las grasas desempeñan un papel vital en la dieta equilibrada, junto con las proteínas y los hidratos de carbono, y proporcionan calorías al organismo para cumplir con todas sus funciones celulares (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 57).

Tanto la dieta como la biosíntesis suministran la mayoría de los ácidos grasos requeridos por el organismo humano, y un exceso de carbohidratos y proteínas en la ingesta se convierten con facilidad en ácidos grasos que se almacenan en el tejido adiposo en forma de triacilglicéridos (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 57).

La función de la grasa en el organismo es muy diversa, entre la que cabe destacar:

- Producción y almacenamiento de energía (el metabolismo de un gramo de cualquier grasa produce como término medio unas 9 kilocalorías).
- Formación del panículo adiposo que protege del frío.
- Soporte y protección de órganos como el corazón y los riñones.
- Formación de las membranas celulares. Vehículo de hormonas y vitaminas (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 57).

Además, las grasas proporcionan:

- Ácidos grasos esenciales: el más importante es el ácido linoleico; participan en el crecimiento y desarrollo infantil.
- Ácidos grasos que participan en la regulación y control de la presión arterial, la coagulación de la sangre y la inflamación de los tejidos del cuerpo.
- Transporte de sustancias liposolubles fundamentales en la alimentación (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 57).

Una de las principales funciones de la grasa es el almacenamiento de energía a largo plazo en comparación con los carbohidratos que la almacenan a corto plazo. El almacenamiento de

energía tiene lugar en el tejido adiposo formado por los adipocitos. El almacenamiento se realiza en forma de triacilglicéridos, moléculas que almacenan eficientemente la energía, que puede ser movilizadas cuando se necesita. Los lípidos contienen una enorme cantidad de calorías y ocupan poco espacio (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 57).

Otra función importante de las grasas es la de formar parte de la estructura de las membranas celulares. Los fosfolípidos son los principales bloques constructores de las membranas celulares que constituye una barrera que controla el flujo de sustancias que entran y salen de la célula. Intervienen también en la transmisión de información entre las células y el medio, y entre las células entre sí (transducción de señales) (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, págs. 57-58).

1.7 ¿Qué son las proteínas?

Las proteínas constituyen un grupo numeroso de compuestos nitrogenados naturales. Comprenden, con el DNA, RNA, polisacáridos y lípidos, cinco clases de complejas biomoléculas que se encuentran en las células y en los tejidos. Las proteínas son los auténticos componentes de los seres vivos. La estructura del organismo está constituida por material proteico; la reserva calórica la proporcionan las grasas, mientras que el combustible energético lo aportan los hidratos de carbono. Estos tres componentes, una vez en el organismo, pueden transformarse los unos en los otros (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 68).

Las proteínas son macromoléculas constituidas por la polimerización de unidades estructurales básicas, los aminoácidos, que se unen entre sí mediante enlaces peptídicos (-CO-NH-). Los compuestos así formados con menos de 100 aminoácidos se denominan péptidos y cuando el número de aminoácidos es mayor de 100 el compuesto se denomina proteína. Los aminoácidos son compuestos caracterizados por poseer un grupo amino (-NH₂) y otro ácido (-COOH) unidos a una cadena lateral (-R). El papel que juegan las proteínas es indispensable para el funcionamiento del organismo, pues participan en el crecimiento, en la restauración y regeneración de los tejidos y en la contracción muscular. Los aminoácidos en distintas combinaciones pueden formar un gran número de proteínas diferentes. Algunos organismos tienen la capacidad de producir todos los aminoácidos necesarios para fabricar sus proteínas, pero los seres humanos no, y por eso tienen que conseguir algunos de ellos a través de la dieta. Éstos son los denominados aminoácidos esenciales (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 68).

De los tres nutrientes esenciales para el hombre proteínas, grasas e hidratos de carbono, las proteínas son los únicos que contienen nitrógeno, además de carbono, hidrógeno y oxígeno. Las

proteínas pueden considerarse los de mayor importancia frente al funcionamiento y mantenimiento de la homeostasis celular. Casi todas las proteínas del organismo están en una constante dinámica de síntesis, a partir de aminoácidos, y de degradación a nuevos aminoácidos (recambio proteico) (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 68).

1.7.1 Funciones de las proteínas

La importancia de las proteínas en el organismo radica en la gran cantidad de funciones que realizan en la célula, entre ellas cabe destacar las siguientes:

Plástica y estructural: Las proteínas forman parte de las estructuras corporales, suministran el material necesario para el crecimiento y la reparación de tejidos y órganos. Por ejemplo, la queratina está presente en la piel, las uñas y el pelo; el colágeno está presente en los huesos, los tendones y el cartílago, y la elastina, se localiza fundamentalmente en los ligamentos (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 122).

Reguladora: Algunas proteínas colaboran en la regulación del funcionamiento celular. Ciertas hormonas son de naturaleza proteica (insulina, hormona del crecimiento, etc). La mayor parte de las enzimas son de naturaleza proteica y su misión es favorecer múltiples reacciones orgánicas. Algunos neurotransmisores que regulan la transmisión de impulsos nerviosos, son aminoácidos o derivan de ellos (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 122).

Señalizadora: Según (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 122) el nivel celular interviene activamente como quinasas y fosfatasa en las cascadas de señalización y como receptores de membrana en la recepción de señales.

Defensiva: Según (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 122) forman parte del sistema inmune o defensivo del organismo (anticuerpos, inmunoglobulinas, etc).

Coagulación: (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 122) menciona que los fibrinógenos, fibrina, trombina, etc., son proteínas que impiden la pérdida de sangre ante cualquier lesión.

Transporte: (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 123) menciona en esta importante misión, transportan grasas (apoproteínas), oxígeno (hemoglobina), facilitan la entrada a las células (transportadores de membrana) de sustancias como la glucosa, aminoácidos, etc.

Energética: Cuando el aporte de hidratos de carbono y grasas resulta insuficiente para cubrir las necesidades energéticas, la célula emplea el esqueleto carbonado de los aminoácidos de las proteínas como combustible energético (1 gramo de proteína suministra 4 kcal) (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 123).

De todo esto se deduce que la dieta ha de contener suficiente cantidad de proteínas para hacer frente a la construcción y reparación de tejidos y a todas las demás misiones fundamentales para la supervivencia del organismo (Benito, Calvo, Gómez, & Iglesias, 2014, pág. 123).

1.8 Historia

Los habitantes de la parroquia Zumbahua eran víctimas del abuso de los mestizos y lograron liberarse de ellos, realizaban reuniones con todos los sectores de la comunidad que pertenecían a la comuna Zumbahua que en ese entonces eran ocho sectores para elegir al presidente de la comunidad, el sector La Cocha era el más grande de ese entonces (ILION, 2014-2019).

Esta masificación del pueblo indio fue impresionante de ver que todos para uno, uno para todos; si por alguna situación se presentaban problemas de cualquier índole, bastaba comunicarse mediante la bocina, cachos, gritos y silbidos, de un momento a otro estaban en el lugar del problema para demostrar la solidaridad entre los miembros de la comuna. El problema del indio no es de un solo ser, es de todos y las soluciones dadas no son de un solo individuo, es de todos. El presidente de la comuna motivado y empujado por los sacerdotes y los mestizos que habitaban en Zumbahua empiezan con el proyecto de parroquialización con el objeto de buscar el progreso y adelanto de la sociedad indígena (ILION, 2014-2019).

Con propuestas y argumentos, el proyecto de parroquialización se iba desarrollando positivamente y es así que el 16 de junio de 1.972, Zumbahua logra el objetivo de transformarse en parroquia perteneciente al Cantón Pujilí; el acta de parroquialización de Zumbahua textualmente dice: “Art. 3 La Nueva Parroquia tendrá como cabecera parroquial el poblado de Zumbahua que será el asiento administrativo de las Autoridades. El acuerdo de creación de la Parroquia Zumbahua se publicó en el Registro Oficial Número 88 el día 26 de junio de 1.972 causando el beneplácito de todos sus habitantes (ILION, 2014-2019).

1.8.1 Parroquia de Zumbahua

La parroquia Zumbahua se encuentra ubicada a 60 Km. al Sur-Oeste y Oeste de la Parroquia Matriz, en una de las zonas parámicas más importantes de la zona occidental del cantón, asentada entre los 3400 y 4000 msnm con una temperatura que varía de los 5 a 12°C. Zumbahua se fundó dentro del proceso de lucha contra las haciendas, alcanzando su parroquialización el 16 de agosto de 1972, bajo la presidencia del General Guillermo Rodríguez Lara. Se trata de una población indígena dedicada principalmente a la producción agropecuaria (Cantón Pujilí, 2013).

A los 3.400 m.s.n.m., se produce cultivos como: cebada, habas, papas, mellocos, oca, ajo entre otros. Mientras que a los 3900 m.s.n.m. inicia los pajonales, empleados para el pastoreo, así como combustible (leña) para la cocina en los hogares. La producción de animales es una parte de la economía de los agricultores, entre las especies pecuarias que más se ofrecen en las ferias están los ovinos, llamas y porcinos. Especies menores como las aves, cuyes, conejos, se destinan casi exclusivamente para autoconsumo o son ofrecidas como presentes en los bautizos, confirmaciones, primeras comuniones o matrimonios. La especie de mayor utilidad es la ovina, pues provee de lana para el vestuario, carne para comer o vender y la leche puede ser empleada en la dieta diaria (Cantón Pujilí, 2013).

1.9 Clima

En la parroquia Zumbahua, el frío y la neblina son característicos, es generalizado que por las tardes la neblina cubra muchas de las comunidades. Por otro lado, las heladas ocasionan grandes daños a los cultivos que acompañadas con las extensas sequías evitan que se obtenga el mayor beneficio de las cosechas (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 9).

Existen dos estaciones: verano que va desde septiembre hasta mediados de noviembre e invierno desde finales de noviembre hasta agosto, no obstante, se ha percibido variaciones en estos períodos existiendo prolongación del verano hasta los meses de diciembre y enero. En la parroquia se distinguen tres zonas de acuerdo a la temperatura, la una corresponde a la mayor parte de la parroquia siendo una franja que se extiende de norte a sur con una temperatura que está en el rango de los 8°C a 10°C; una zona que está ubicada al suroriente de la Laguna (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 9).

El Quilotoa con un rango de temperatura que va desde los 6°C a los 8°C, y; una última zona ubicada al noroccidente de la parroquia con una temperatura que va desde los 10°C a los 14°C, siendo esta zona la más cálida de la parroquia por lo que es una zona de transición observándose

el cambio de la vegetación de altura a especies arbustivas y de bosque (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 9).

1.10 Producción agrícola

Las actividades relacionadas que integran el llamado sector agrícola son todas las actividades económicas que abarca dicho sector tienen su fundamento en la explotación de los recursos que la tierra origina, favorecida por la acción del hombre: alimentos como cereales, frutas, hortalizas, pastos cultivados y forrajes; fibras utilizadas por la industria textil; cultivos energéticos etc. En el caso particular de la parroquia de Zumbahua existen gran cantidad de cultivos de ciclo corto: Mellocos, Ocas, papas, Quinua, Habas, Fréjol, Cebada, Cebolla, Chocho (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 58).

Los productos que se cultivan en la parroquia en su mayoría son destinados al consumo local debido a la poca producción. Fase de diagnóstico Las sequias, las heladas y las plagas no permiten el completo desarrollo de las plantas y dañan la mayoría de los cultivos, La cebolla en la comunidad de Michacalá que se produce en grandes cantidades y es comercializada en la feria de Zumbahua, en Pujilí y Latacunga (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, págs. 58-59).

1.11 Producción ganadera

Se denomina pecuaria a aquella actividad relacionada con la producción de ganado, y forma un sector esencial dentro de las actividades agropecuarias, que a su vez se constituyen como actividades primarias dentro de la economía. La producción del ganado ovino y vacuno ubicado en los páramos con presencia de tierras comunales o individuales se dedica a la crianza de ovejas, que es la base de la economía familiar (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 59).

Las mujeres y los/as niños/as son quienes se dedican a esta tarea. La crianza del ganado vacuno con fines de explotación lechera que comercializan la leche con las empresas A pesar de la vocación agropecuaria tienen que afrontar múltiples problemas de carácter social, económico, político y técnico para desarrollar sus actividades, es así que en los talleres de diagnósticos parroquiales han determinado que el principal problema es la baja productividad y rentabilidad de la actividad agropecuaria, debido a la falta de políticas públicas de apoyo a la pequeña producción campesina y la seguridad alimentaria (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 59).

Los pequeños productores no tienen acceso a riego, tecnología productiva y crédito. El mal estado de las vías no permite una adecuada comercialización de los productos. Frente a esta realidad, es necesario promover políticas públicas de apoyo a la pequeña producción campesina (a través de programas de crédito, incentivos, riego, etc.), involucrando a todos/as los actores/as productivos/as, que tengan como prioridad (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 59).

1.12 Artesanías de la parroquia

En la comunidad de Tigua Rumichaca, Huanu, Turupata, Chami y sus alrededores incluyendo a la misma parroquia Zumbahua, son cuna de pintores indígenas, quienes en sus cuadros plasman la vida del campo y las costumbres de las comunidades asentadas en los páramos de los Andes. La particularidad de este arte radica en que el indígena utiliza como lienzo de sus pinturas el cuero de las ovejas, especie que, a más de brindar alimento y abrigo, conceden la superficie plana necesaria para crear con colores de esmalte, hermosas obras con temáticas agrarias, teológicas y cotidianas (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 60).

La comunidad de Ponce Quilotoa existe artesanos que se dedican a la comercialización de pinturas, máscaras, artesanías y vestimenta (sacos, ponchos, bufandas, guantes, chales) elaborados de lana de llamingo y alpaca. La competencia con la industria es otro de los problemas que tiene que afrontar el productor artesanal, ya que la industria generalmente elabora sus productos en serie, con mayor capacidad tecnológica y menores costos de producción (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 60).

En cambio, los artesanos no disponen de suficiente capital para invertir en la formación del capital humano, adquirir paquetes tecnológicos y ubicar mejor sus puntos de venta. A esto se suma la desorganización entre productores/as artesanales y la competencia entre ellos/as, lo que no permite una adecuada planificación de la producción y la comercialización. Tampoco existen políticas locales y/o nacionales que promuevan la organización de los artesanos y la sostenibilidad económica de la actividad (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 60).

1.12.1 Pintura en cuero de borrego, en tela y en madera

Los artículos son elaborados por las mismas personas que viven en el Sector, como son de Tigua Chimbacucho, Ponce Quilotoa y Jataló Quilotoa. Los Pintores inspiran en los sueños, montañas ríos, lagunas, paisajes, fiestas (ILION, 2014-2019).

1.12.2 Cestos de paja.

Son elaborados por hombres y mujeres de los Sectores de Tigua Chimbacucho, Rumichaca, Quilooa, Quilotoa; utilizan materia prima de la misma zona, para abaratar los precios (ILION, 2014-2019).

1.12.3 Tallado en Madera.

Los jóvenes de distintas comunidades elaboran en todo lo que se refiere a la línea de mueblería (ILION, 2014-2019).

1.12.4 Máscaras en madera.

Hay personas muy hábiles de Apahua, Jataló Quilotoa y Comunidades de Tigua, que practican el arte de moldear y tallar en madera con figuras de animales como: Mono, oso, león, tigre, perro, payaso, venado, etc. Posteriormente llevan al proceso de lacado, lijado, enyesado y luego decorados con pinturas de hermosos colores, para ser exhibidos en los centros artesanales de Quilotoa y Tigua Chimbacucho que son comercializados para diferentes partes del país (ILION, 2014-2019).

1.12.5 Tejidos con Hilos de lana de oveja.

Ponchos, chalinas, gorras, fajas, cintas, bolsos, cobijas, carteras, bufandas, guantes, etc. desde las épocas antiguas vienen confeccionando en material prima de la zona, en los actuales momentos también hay una mezcla de varios materiales, que son combinados para elaboración de diferentes objetos, las personas que dedican este importante arte son de las comunidades de Yanashpa, Jataló, Quilotoa, Sigi kinri, Tigua, Chimbacucho, Rumichaca, Talatac, Chami Zumbahua, Guantopolo, Tiopungo, Saraugsha, La Cocha y otras Comunidades (ILION, 2014-2019).

1.12.6 Manualidades elaboradas en mullo.

Collares, checa, llaveros chequeras, pulseras, etc. Elaboran mujeres y un mínimo porcentaje de los varones, que viven en los Sectores de Jataló-Quilotoa, Macapungo, Ponce Quilotoa, estos artículos son comercializados en las ferias y en Centros Artesanales (ILION, 2014-2019).

1.12.7 Artículos elaborados en cuero.

Monturas, sillones, zamarros, riendas, juguetes, estuches para diferentes objetos, bolsos, chompas de cuero, gorras, etc. estos hermosos artículos se puede conseguir en el Sector de Quilotoa Pamba, siguiendo la vía que ingresa a la Comunidad de Anchi Quilotoa, a 35 minutos desde Zumbahua, ahí laboran una familia con sus hijas y esposa desde hace varios años, utilizando técnicas y herramientas muy antiguas (ILION, 2014-2019).

1.13 Turismo

La falta de información sobre lugares, servicios, rutas, horarios de medios de transporte, infraestructura existente, seguridad, costos, etc., sumada a la falta de infraestructura de servicios adecuada y de vías de comunicación, son percibidos como los principales obstáculos para el desarrollo del sector turístico. A esto se añade la poca inversión estatal para el desarrollo turístico, también se constata una débil inversión interna de las empresas locales lo que complica el crecimiento sostenido de este sector (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 60).

- Volcán y Laguna Quilotoa.
- Cañón de Rio Toachi.
- Cueva del Inca.
- Cóndor Matzi.
- Feria de Zumbahua.
- Feria Artesanal. Quilotoa y Pintores de Tigua.
- Talabartería de Quilotoa Pamba.
- Valle de Altura.
- Complejo Verde Cocha.
- Agua Termal Chicho.
- Vertiente Termal Cashapata.
- Cordillera Yurak Yuksi.

- Vertiente Mineral Santo Rummy.
- Iglesia Matzi.
- Niñito Santo Rummy.
- Uchilla Hatun Rummy Cruz.
- Vertiente Termal Anchi.
- Taller JataloKucho.
- Complejo Tziri Matzi.
- Arcos Ventana.
- Cerro Artiza.
- Grupo Inka Ñan y Danda de Cóndor Enamorado.
- Agua Termal Yana Yaku.
- Bosque Nublado.
- Cascada Laurel.
- Molino de Piedra.
- Centro Artístico “DON BOSCO”. (ILION, 2014-2019)

De los más importantes y visitados por los turistas esta:

1.13.1 Laguna del Quilotoa

Es un volcán apagado situado dentro de los límites de la Reserva Ecológica los Ilinizas. Sus aguas de color verde turquesa al encontrarse dentro del cráter contienen una alta concentración de minerales. Desde Pujilí hay una hora y media hasta el Quilotoa, siendo necesario descender desde la carretera 45 minutos para llegar a las orillas del lago (Cantón Pujilí, 2013).

1.13.2 El cañón de Zumbahua

Se formó por los flujos piroclásticos producto de las erupciones del volcán Quilotoa, alcanza de 80 a 100 metros de alto en algunas de las zonas y pendientes de hasta 90 grados. Presenta cortes en los cuales se puede apreciar fragmentos de lítico y piedra pómez, expulsados en las erupciones, características que pueden ser apreciadas durante el recorrido a la Laguna del Quilotoa (Cantón Pujilí, 2013).

1.14 Patrimonio cultural tangible e intangible y conocimiento ancestral

Los habitantes de Zumbahua anteriormente tenían su traje ancestral, para las mujeres era una bayeta roja o rosado el anaco era negro con enagua hecha con piel de oveja que servía para proteger del clima frío de Zumbahua, el sombrero era blanco, no se utilizaba zapatos como lo hacen hoy en día, en ese entonces utilizaban sandalias o alpargatas de colores fuertes como rojo o rosado (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 32).

Los hombres solían utilizar el poncho rojo, pantalón blanco y sus respectivas chancas de color negro, en la actualidad ya no es utilizada esta vestimenta en esta comunidad, con la modernidad que vive la generación la sociedad, la mayoría de los habitantes han optado por hacer una transformación en la vestimenta andina de esta comunidad. En estos momentos los habitantes ya utilizan una vestimenta muy diferente, los chales tiene otros colores y otras formas y diseños, la falda es más corta y está hecha de diferentes telas, en vez de las alpargatas ya utilizan zapatos de taco, los sombreros tienen otro diseño y también disponen de colores diferentes para el gusto de toda persona (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 32).

1.14.1 Principales platos tradicionales de la parroquia

- Cariucho
- Caldo de mondongo
- Sopa de llama
- Yahuarlocro
- Locro de oca
- Seco de llama
- Seco de borrego
- Papas con cuy
- Chicha de oca
- Chicha de avena
- Champús (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 33).

1.14.2 Patrimonio intangible de Zumbahua

Las leyendas son reconocidas en función de análisis socio - culturales de la parroquia y se ha obtenido del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, en la parroquia también se ha hecho tradicional varios cuentos y leyendas locales que han constituido parte de su cultura, entre estos tenemos (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 34).

- Cuento del tío lobo y sobrino conejo.
- Leyenda del búho lechuza (pukunku).
- Las fiestas de noche buena en la comuna la cocha.
- Historia local del cerro Puñutiyana – Zumbahua.
- Leyenda del cerro de señora Rum.
- Historia local del cerro de Jahua Pata.
- Leyenda del cerro de Cruz Loma Tiglán.
- Leyenda de Cóndor Matzi.
- Leyenda de inundación (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 34).

En lo que tiene que ver con los yacimientos arqueológicos en la parroquia tenemos principalmente las terrazas de Zumbahua, dato que consta en el GAD del cantón Pujilí (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 34).

1.15 Dieta y cocina

Si los fines de la cocina son materiales, también lo son los medios. Un lenguaje está compuesto por sonidos, una cocina, por alimentos. Los elementos que llenan las categorías de la cocina de Zumbahua son los almidones, las carnes y los vegetales que constituyen la dieta de la parroquia (Weismantel, 1994, pág. 133).

Alimento y cocina: dieta y cocina como arte. La dieta es simplemente lo que la gente come: la lista de los alimentos que se consumen y en qué proporciones, así como también sus valores nutricionales. La composición básica de la dieta diaria de la parroquia estuvo clara para mí mucho antes que las reglas de cocina que rigen la elaboración de las comidas. Pude observar lo feculento de las comidas y la proporción entre la cebada y las papas, y el uso frecuente de cebollas (Weismantel, 1994, pág. 133).

La cocina es una consideración separada. La cocina se refiere a la construcción cultural de las comidas, las estructuras que organizan el conocimiento sobre los alimentos y el modelo de su preparación y combinación. Después de muchas comidas se agrupa los alimentos según las categorías de la cocina de Zumbahua. Por ejemplo: las papas grandes y peladas equivalen al arroz, mientras que las papas pequeñas cocinadas con cascara corresponden a las habas. Al mismo tiempo, aprendí que los alimentos, dentro de una misma categoría, pueden tener valores diferentes. La yuca puede sustituir a las papas, la gallina al cuy. Pero a pesar de que el tratamiento del ingrediente es el mismo, el valor del producto final es bastante diferente (Weismantel, 1994, págs. 133-134).

Una diferencia entre dieta y cocina es la importancia de la variación en el análisis entre diferentes hogares. Al estudiar la dieta, las diferencias entre hogares son una consideración. Por ejemplo: las diferencias de riqueza afectan la dieta. La gente de Zumbahua no habla sobre la posición económica, pero uno empieza a darse cuenta que algunos hogares tienen fruta fresca y otros no, y a reconocer la comida de harina de cebada como una señal de tiempos difíciles. Las variaciones también derivan de otros factores, como la dependencia relativa en la agricultura de subsistencia y el acceso a las diferentes zonas ecológicas. En vista de la variedad de estrategias económicas utilizadas por la gente de Zumbahua, también es importante lograr la activación de una amplia red personal, porque ésta puede ser el sustituto para el acceso directo a las zonas de recursos (por ejemplo, el tener un compadre de una comuna alta que proporcione cebollas, o el recibir frutas descompuestas del dueño de un camión que vende al por mayor la fruta del monte) (Weismantel, 1994, pág. 134).

En la discusión de la cocina, la variación entre hogares no es un problema, como lo es en la dieta. Una mujer pobre que cocina cebada y agua, y una mujer cuya olla contiene cebada, carne, zanahorias y cebollas, utilizan la misma estructura en su cocina; la una prepara una versión mínima y pobre, mientras que la otra es una versión máxima y cargada del mismo plato culturalmente correcto (Weismantel, 1994, pág. 134).

Sin embargo, existen otras diferencias entre hogares, que son asuntos tanto de cocina como de dieta. Pueden llamarse cuestiones de estilo, pero en Zumbahua se considera que tienen una naturaleza étnica: ciertos ingredientes, técnicas y combinaciones son "blancas", otras son "indias". Estas diferencias de modelo tienen correspondencia con las diferencias dietéticas entre hogares, las que resultan de la estratificación económica. La "blancura" y la riqueza, "lo indio" y la pobreza tienden a ir de la mano. Entre otras cosas, la etnicidad en el Ecuador es un lenguaje que expresa ideologías de clase. Pero las correspondencias entre dieta, estratificación

económica, clase social y expresión de etnicidad a través de la cocina, no son de ningún modo absolutas (Weismantel, 1994, págs. 134-135).

1.15.1 La dieta de Zumbahua

La dieta de la parroquia es la base material que fundamenta estos usos y prácticas, una lista de los alimentos que más comúnmente se consumen en la parroquia. Su costumbre y significado entran en esta discusión, sobre comidas, combinación de alimentos y alimentos para ocasiones especiales, en donde se considera principalmente a la cocina en sí. La estructura de la cocina se puede expresar con más facilidad una vez que se describen los materiales básicos de los que está compuesta (Weismantel, 1994, pág. 135).

Tabla 1-1: Almidones

ALMIDONES CULTIVADOS EN LA LOCALIDAD	ALMIDONES COMPRADOS	ALMIDONES MENOS UTILIZADOS
Papa/ papa	Fideo/pidiu	Lenteja/lintija
Cebada/sibada	Avena/“quaker”	Chocho/tarwi
Haba/jabus	Harina/pulvu	Arveja/urbijus
	Harina de haba/ jabus pulvu	Zambo/quinua
	Verde/virdi	Trigo/trigu
	Yuca/yuca	
	Maíz/sara	
	Morocho/muruchu	

Elaborado por: Weismantel, M

Fuente: Weismantel, M.J. (1994). Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos. Quito: Abya- Yala.

Tabla 2-1: Carnes

CARNE QUE SE CRÍA EN LA LOCALIDAD	PRODUCTOS DE ANIMALES LOCALES	CARNE Y PRODUCTOS DE CARNE COMPRADOS
Borrego/llama	Manteca/wira	Pescado
Llama/llamingu	Huevo/lulun	Sardina
Chivo/chibu	Leche/lichi	Atún
Chancho/cuchi		
Cuy/cuy		
Pollo/atallpa		
Conejo/kuniju		
Ganado/wagra		

Elaborado por: Weismantel, M

Fuente: Weismantel, M.J. (1994). Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos. Quito: Abya- Yala.

Tabla 3-1: Vegetales

VEGETALES
Cebollas/sibullas
Zanahoria/sanurya
Tomate/tomati
Zambo/quitu
Col/col
Nabos/nabus

Elaborado por: Weismantel, M

Fuente: Weismantel, M.J. (1994). Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos. Quito: Abya- Yala.

Tabla 4-1: Otros condimentos

DE SAL (UTILIZADOS FRECUENTEMENTE)	DE SAL (POCO UTILIZADOS)	DE DULCE (UTILIZADOS FRECUENTEMENTE)	DE DULCE (POCO UTILIZADOS)
Ají/uchú	Ajo	Panela/raspadura, mishqui	Arrayan
Sal/cachi	Apio	Azúcar/mishqui	Canela
Sal/muyu cachi	Cilantro	Limón/limón	Hoja de naranja
Sabor/mishqui	Orégano de sal		Orégano de dulce
Achiote/culur	(Otros)		(Otros)

Elaborado por: Weismantel, M

Fuente: Weismantel, M.J. (1994). Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos. Quito: Abya- Yala.

Tabla 5-1: Wanlla

PAN	FRUTAS	DULCES
Pan/tanda	Orito	Galletas
Huahuas de pan/tanda huahua-kuna	Capulí	Caramelos
	Mandarina	Colas
	Naranja	Gelatina
	Piña	
	Mora	
	Otros	

Elaborado por: Weismantel, M

Fuente: Weismantel, M.J. (1994). Alimentación, Género y Pobreza en los Andes Ecuatorianos. Quito: Abya- Yala.

1.15.1.1 Almidones

La importancia de los almidones en la dieta de Zumbahua no está sobredimensionada. Los almidones predominan en cada comida. Son la parte más importante tanto en la dieta como en la

cocina. Es tan pronunciada que los alimentos de Zumbahua he reducido a todos los otros alimentos a dos categorías: complementos esto es, los ingredientes que pueden añadirse a un plato para mejorar su sabor, color y consistencia, o para hacerlo "más vistoso" y wanlla confites o colaciones, alimentos que, propiamente hablando, nunca forman parte de una comida. En algunas épocas del año, se añaden ciertos vegetales a las comidas en proporciones suficientemente grandes como para convertirse en algo más que simples condimentos o complementos, pero estas ocasiones son raras. Los almidones hacen una comida; los otros ingredientes son secundarios (Weismantel, 1994, págs. 140-141).

Un modelo de subsistencia basado principalmente en alimentos vegetales de almidón es lo característico en la mayoría de las dietas de los campesinos, y de hecho de las dietas de muchos horticultores, tanto en la actualidad como en el pasado:

La mayoría de las civilizaciones sedentarias se han construido sobre el cultivo de un complejo particular de carbohidratos, como maíz o papas, arroz o mijo o trigo. En estas sociedades basadas en el almidón la gente se alimenta por su conversión corpórea de los carbohidratos complejos, ya sean granos o tubérculos, en azúcares. También se pueden consumir otros alimentos vegetales, aceites, carne, pescado, gallina, frutas, nueces y condimentos -muchos de cuyos ingredientes son nutricionalmente esenciales, pero los consumidores los consideran generalmente como secundarios, aunque sean necesarios, como adiciones al almidón principal. Esta mezcla de carbohidratos esenciales y suplemento de condimentos es la característica fundamental de la dieta humana de nuestra historia (Mintz, 1979); citado por (Weismantel, 1994, pág. 141).

1.15.1.2 Papas

La papa es considerada como el producto principal de la dieta andina indígena. De acuerdo a la exégesis de la gente de la localidad, la papa es el rey de los alimentos, el producto principal (Weismantel, 1994, pág. 141).

Existe una disminución aparente en el uso de otros tubérculos (ocas, melloco), a pesar de que los informantes afirmaron que estas clases nunca habían tenido una gran primacía en la dieta. Sin embargo, en la actualidad, el producto principal en la parroquia no es la papa sino la cebada, especialmente en las familias más pobres. Entre las familias de mejor situación, las papas y la cebada pueden jugar roles más o menos iguales en la dieta, y durante la semana existen algunas comidas que contienen papas sin cebada o habas. Pero la capacidad para comer dichas comidas se ha convertido en una señal del éxito económico del hogar (Weismantel, 1994, pág. 144).

1.15.1.3 Cebada

Al otro extremo de la dieta de los acomodados, quienes ocasionalmente consumen comidas completas que no contienen cebada y quienes tal vez pasan todo el día sin comerla, está la dieta monótona del extremadamente pobre. En algunos hogares, día tras día transcurre sin que se cocine o se coma en la cocina otra cosa que no sea gacha de cebada. En los hogares afortunados, el potaje puede estar condimentado con azúcar o sal o un poco de manteca. Se puede añadir una cebolla cortada o pocas papas pequeñas; en la estación, se mastican las hojas de los advenedizos junto con el grano. Pero con frecuencia he compartido comidas que estaban compuestas únicamente de cebada molida y agua (Weismantel, 1994, pág. 145).

Aunque la mayoría de los niños de la parroquia no parecen sufrir de desnutrición, en estos hogares existen períodos de una dieta extremadamente inadecuada. Sin embargo, esta comida de cebada molida en piedra es superior a su equivalente entre los ecuatorianos pobres que están separados de la base agraria: los bebés en las ciudades comen gacha de harina blanca y beben agua azucarada. En Zumbahua, las comidas nutricionalmente inadecuadas (nunca he visto una comida en la que hubiese una cantidad insuficiente de alimento; lo que algunas veces falta es el complemento nutricional completo) son normalmente de ocurrencia esporádica (Weismantel, 1994, pág. 145).

La cebada se prepara en dos formas diferentes: bien tostada, molida dos veces y cernida hasta la consistencia fina de la máchica/mashca, o ligeramente tostada y molida toscamente (arroz de cebada/arrus). Estos dos alimentos, máchica y arroz de cebada, forman la base en la que descansan tanto la dieta como la cocina (Weismantel, 1994, pág. 146).

1.15.1.4 Habas

El lugar de las habas en la dieta varía ampliamente de acuerdo a la estación. Desde Semana Santa hasta Corpus (aproximadamente de Abril a Junio), se comen frescas (habas tiernas/llullu jabus). Durante este período, muchas comidas se centran alrededor de las jabus; se convierten en el almidón principal para la parroquia. Incluso cuando se preparan otros platos, se añaden manos llenas del llullu jabus. Cuando se comen en esta forma, las jabus se acercan al papel de "vegetal" según nuestra propia cocina; en otras palabras, son frescas, un vegetal verde presente en cantidades más grandes que un complemento, pero más pequeñas que un plato normal o que el ingrediente principal. En estos meses, las habas son el alimento principal, y ocupan el lugar fundamental en la mayoría de las comidas y algún lugar en cada comida (Weismantel, 1994, págs. 146-147).

El resto del año, las habas secas se tuestan o se hierven y tuestan como una colación. También se muelen para hacer la harina utilizada en las coladas. La frecuencia del uso varía de acuerdo al hogar, y varía de año a año, dependiendo de la calidad de la cosecha. La cosecha de habas no es tan confiable como la de cebada, ya que está propensa a heladas, plagas y enfermedades. En este sentido, los hogares de las partes bajas de la parroquia sufren debido al aire frío y húmedo de la noche. Sin embargo, el daño por las heladas es extremadamente específico y con frecuencia afecta a una parte del campo y deja a las otras intactas. Las tierras de una altitud mayor también producen habas hasta finales del año (Weismantel, 1994, pág. 147).

1.15.2 Productos principales que se compran

1.15.2.1 Fideos

Los fideos, la avena y harina de trigo son los tres productos principales procesados que se compran. Los hogares con una cocina extremadamente indígena eligen esos tres artículos al comprar los alimentos: están completamente integrados a la alimentación indígena. En algunas ocasiones, los fideos son el principal ingrediente de un caldo y algunas veces un complemento o suplemento que se añade a otro almidón importante, papas y/o arroz (Weismantel, 1994, pág. 147).

1.15.2.2 Avena

La avena se come únicamente después de que ésta ha sido cernida. Se retiene únicamente el líquido, el resto se da a los cerdos. El líquido se utiliza como un agente para espesar sopas o bebidas, en el que es el ingrediente principal con otros condimentos añadidos, de dulce o "salados". Se la utiliza básicamente como un sustituto para la máchica (Weismantel, 1994).

La avena también es el almidón más comúnmente elegido para la producción de chicha/aswa, o de bebidas alcohólicas fermentadas. A lo largo de los Andes, la chicha/aswa se elabora comúnmente del maíz, a pesar de que se conocen muchos otros tipos. En el Oriente, una chicha/aswa de yuca de un contenido alcohólico extremadamente bajo es el producto principal de la dieta en muchas áreas (Weismantel, 1994, págs. 147-148).

La chicha/ aswa está desapareciendo, en Zumbagua y en toda a la región andina. En Zumbahua, se la menciona siempre como un componente necesario de las celebraciones, especialmente de

los matrimonios. Pero muchos matrimonios no tienen aswa. Cuando se la hace, la forma más común es el Quaker aswa, avena fermentada y cernida (Weismantel, 1994, pág. 148).

1.15.2.3 Harina de trigo

La harina de trigo se utiliza como un sustituto de la máchica. Ocupa una parte importante en la dieta de aquellos que no tienen tierra, debido a que es muy barata. Se la consume frecuentemente en el período difícil antes de Pascua, cuando los abastecimientos de las cosechas del año anterior son bajos y cuando todavía faltan varios meses para la cosecha del año (Weismantel, 1994, pág. 148).

1.15.2.4 Maduros

Los maduros, un producto de la Costa, se venden como tales o como verdes. Los maduros son para freír; esta técnica se utiliza rara vez en la cocina indígena, por tanto, la mayoría de los hogares no los compran. Los verdes hervidos se utilizan ocasionalmente en las cocinas Zumbahüeñas como un almidón adicional. Se consumen más comúnmente junto con llullu jabus en su estación, y ocupan su parte en la versión local de la fanesca, la sopa ecuatoriana tradicional de Semana Santa (Weismantel, 1994, pág. 149).

1.15.2.5 Yuca

Esta se vende en el mercado cada sábado, junto con otros productos de las laderas occidentales, tales como el muyu cachi, raspadura y maduros. Normalmente, la compran únicamente las familias pobres; es muy barata. Generalmente se la come con papas en una sopa, y se la considera como un sustituto inferior de la papa por cuanto ésta es más costosa (Weismantel, 1994, pág. 149).

1.15.2.6 Sara y morocho

Generalmente se come cocido en la forma de mote/muti. Sin embargo, los informantes insistieron que durante los años buenos el dinero que se utilizaba para comprar papas serviría para comprar el maíz y especialmente el morocho (un maíz duro empleado en hacer harina y comidas). Y, de hecho, después de la buena cosecha de 1984, el morocho sí apareció en las dietas de varios hogares, no todos acomodados. Era molido y utilizado como el arroz de cebada. Aunque con menos frecuencia, el choclo también apareció entre las familias más adineradas.

Los residentes más antiguos son enfáticos al decir que el maíz debe ser parte de la dieta, pero las familias más jóvenes parecen estar acostumbradas a su ausencia (Weismantel, 1994, pág. 150).

1.15.3 Otros almidones

Las lentejas, las arvejas, los chochos y la quinua son apreciados por la gente de Zumbahua. Ocupan una parte muy pequeña en la dieta total y principalmente se considera que sirven para añadir una variedad a la comida básica. Aparecen más comúnmente en la fanesca. Se compran junto con el pescado; si es posible, forman parte de los gastos para los alimentos de la Pascua (Weismantel, 1994, pág. 151).

1.15.3.1 Zambo

Según (Weismantel, 1994, pág. 151) “El zambo grande, redondo, duro, color naranja, igual que una calabaza. Se lo corta y se lo cocina en las sopas junto con otros ingredientes. Cuando se come, ocupa un lugar muy pequeño en la dieta”.

1.15.4 Carnes

1.15.4.1 Oveja

La carne de oveja es la que se come más comúnmente en la parroquia. Una familia grande mataría a una oveja propia, dividiendo su carne entre las varias familias a las que pertenece. Lo hacen así cuando un animal muere por causas naturales, para las ocasiones especiales (del calendario y de la crisis-de-vida), o simplemente cuando se siente que ha habido muy poca carne durante un largo tiempo. Existe una variación extremadamente amplia en la frecuencia del consumo de carne entre las familias de la parroquia. Las familias tradicionalmente establecidas, quienes no sufren de una escasez de tierra, probablemente comen más proteína animal, especialmente si tienen fácil acceso a las tierras de pastoreo (Weismantel, 1994, págs. 152-153).

El clima frío, que inhibe la descomposición, contribuye para que la carne pueda ser conservada por varios días. Generalmente, la sangre y los órganos internos se consumen en el mismo día de la carnicería, seguidos por la cabeza y las patas. Las costillas y las piernas se mantienen para el consumo posterior. Al colgar la carne de los cabríos sobre un alambre templado en el humo del fuego, pero por encima de su calor, la seca parcialmente y la mantiene por algún tiempo. Las últimas partes en comerse son las franjas de grasa suspendidas de esta manera, utilizadas para sazonar las sopas mucho después que se haya terminado el resto de la carne. La última tira de

grasa puede ser comida entre los diez días y dos semanas después de la carnicería, habiéndose intercalado varios días sin carne (o por lo menos sin carne de oveja) (Weismantel, 1994, pág. 154).

1.15.4.2 Llamas y chivos

Las llamas se comen más raramente que las ovejas, siendo menos comunes y más valiosas. Pero se les da muerte tanto en los caseríos como en el mercado. El proceso se asemeja al de la matanza de una oveja. Los chivos no se comen con frecuencia, son menos valiosos y menos comunes que las llamas (Weismantel, 1994, pág. 155).

1.15.4.3 Chanchos

Los chanchos son extremadamente valiosos. Cada hogar trata de criar por lo menos un chanco; los lechones son altamente cotizados y pueden ser vendidos en un precio sustancial. A diferencia de otros alimentos que produce un hogar, el chanco no es para su consumo. Los chanchos son criados como asunto financiero: ellos transforman los productos de deshecho de la cocina en un activo fácilmente convertible (Weismantel, 1994, pág. 155).

La gente de la parroquia come puerco rara vez, debido a que es muy caro. Cuando se lo come, generalmente es comprado ya cocinado en el mercado, ya sea en porciones pequeñas para el consumo inmediato o en grandes pedazos para llevarlos a casa y comerlos con otros alimentos (Weismantel, 1994, págs. 155-156).

1.15.4.4 Cuyes, gallinas, conejos

La carne de todos estos animales es utilizada para comidas de ocasiones especiales, como se discute subsecuentemente. Normalmente, no se comen en una dieta diaria. Pero la hierba con que los cuyes se alimentan es muy escasa durante la época seca, y en esta época se puede matar a la mayoría de los machos y las hembras mayores, para dar al resto una mejor oportunidad de sobrevivencia (Weismantel, 1994, pág. 157).

1.15.4.5 Carne de res

Muy pocas familias son dueñas de ganado, y aquéllas que lo son lo utilizan como productor de leche y, al igual que los cerdos, como "bancos caminantes". En el mercado de Zumbagua no se

mata al ganado, a pesar de que la carne de res se encuentra con facilidad en los mercados del valle Interandino y es comparativamente barata. Ni tampoco los cocineros de Zumbagua compran las patas de vaca, las tripas u otras partes baratas para cocinar; aquí se desconoce el famoso caldo de patas ecuatoriano, un caldo con la pata de la vaca y con mote (Weismantel, 1994, pág. 157).

1.15.4.6 Manteca animal

La manteca animal es una substancia altamente cotizada. Su uso básico es para dar sabor a las sopas. La manteca "Porky" es la utilizada con más frecuencia en este lugar, pero lo ideal es un trozo de manteca animal. También se considera que la wira tiene una variedad de propósitos medicinales. Las mujeres de casa guardan una pequeña cantidad de llama wira (manteca de oveja) o llamingu wira (manteca de llama) para utilizarla como ungüento y aplicarla en las heridas (Weismantel, 1994, pág. 157).

1.15.4.7 Huevos

Pocas familias indígenas comen huevos diariamente. La familia que es poseedora de una gallina ponedora rara vez cocinará aquellos huevos, puesto que son vendidos o utilizados en el intercambio redistributivo/recíproco. Al huevo lo preparan como sigue: se rompe un huevo en un tazón y se lo bate bien. Se añade una cantidad de líquido de la sopa y la mezcla es nuevamente batida. Luego el líquido es vertido rápidamente en la olla. Por consiguiente, el huevo desaparece por completo en el caldo. A pesar de que en teoría el aumento de un huevo puede cambiar la consistencia del caldo (como en las sopas de huevo griegas y chinas), en la práctica actual en Zumbagua, la cantidad de líquido y la presencia de almidones hace que generalmente el huevo pase desapercibido. Sin embargo, es un aditamento agradable en la olla. Luego son comidos con naturalidad, a menudo duros, como una forma de convite o wanlla, en lugar de que sea parte de una comida. La costumbre "blanca" de comer un huevo duro con pan y café no es practicada (Weismantel, 1994, págs. 158-159).

1.15.4.8 Leche

A diferencia de la manteca o de los huevos, la leche no ocupa un lugar especial en las teorías curativas de Zumbagua, ni es un alimento para una ocasión especial. Sin embargo, es rara y valiosa. No se vende leche en el mercado de Zumbagua. Debido a la escasez de vacas, esta leche es casi desconocida en la parroquia. Pero las mujeres de las comunas altas ordeñan sus ovejas;

las pequeñas cantidades obtenidas se añaden a la sopa de la manera arriba descrita para los huevos, proporcionando un pequeño suplemento proteínico (Weismantel, 1994, pág. 159).

1.15.5 Carnes compradas

1.15.5.1 Pescado

En ocasiones el pescado es comprado crudo en el mercado. Los pescados son pequeños, fuertes en sabor y llenos de huesos, pero a la gente les gustan mucho. Se cocinan fritos en una cazuela pequeña para comerlos con arroz o estofado para hacer la fanesca en la Semana Santa. Los dos platos son caros a pesar de que no son considerados apropiados como platos de "ocasiones-especiales" (Weismantel, 1994, pág. 161).

1.15.5.2 Atún y sardinas

Estos productos están disponibles en latas. Se compran únicamente para comidas de ocasiones especiales. Algunas veces, mezclados con cebollas se utilizan como salsa o acompañados de papas, arroz o fideos. También mezclados con fideos pueden ser utilizados como salsa para el arroz y/o las papas. Por lo común las sardinas vendidas en Ecuador son enlatadas en salsa de tomate, la que se considera que da sabor a la sardina (Weismantel, 1994, pág. 161).

1.15.6 Vegetales

1.15.6.1 Cebollas

La cebolla es el vegetal más importante en la dieta de Zumbahua. En casi todos los caseríos, las cebollas se comen cada día. Únicamente en los caseríos más pobres o en épocas de terrible pobreza no hay cebollas. Las cebollas cultivadas y comidas en la parroquia son una variedad de tierras altas desconocida en los Estados Unidos. La cebolla paiteña querida por los cocineros ecuatorianos no es utilizada en Zumbahua. La cantidad de cebolla utilizada en la comida es controlada por una fuerte corriente cultural en la que las cebollas deben estar presentes, pero no de manera abrumadora. A las sopas se añaden por lo menos tres ramas de cebolla. Las salsas o acompañados hechos de cebolla finamente picada y con otros ingredientes fritos en manteca, se sirven en pequeñas cantidades, no más de una cuchara de mesa. La salsa de ají hecha de cebolla cortada, ají y sal, incluso se utiliza en cantidades mucho más pequeñas (Weismantel, 1994, págs. 161-162).

1.15.6.2 Zanahorias y tomates

Estos dos vegetales son utilizados igual que las cebollas, pero con menos frecuencia, porque deben ser comprados. Las cantidades son en línea general muy pequeñas y son picadas muy finamente. Cuando se los prepara en casa, nunca se comen crudos, a pesar de que algunas veces forman parte de los acompañados que se añaden a los chochos y al mote vendido por las cholitas en el mercado (Weismantel, 1994, pág. 162).

1.15.6.3 Col y nabos

La col es comprada, y por consiguiente se come rara vez. Debido a que es barata, aparece en las ollas de Zumbahua con más frecuencia que otros vegetales comprados, pero aun así no es utilizada ordinariamente. Al cocinarla, se añade a las sopas en pedazos y en cantidades bastante grandes. Se añade más comúnmente a las sopas de cebada. Los nabos (*Brassica campestris* L.), que se cultivan en la parroquia, son cocinados igual que la col. Al no ser comprados, proporcionan un vegetal para las familias más pobres, aunque es de temporadas (Weismantel, 1994, pág. 162).

1.15.7 Otros condimentos

1.15.7.1 Ají

El ají es un condimento de alguna importancia simbólica en la cultura andina. Su significado dietético actual en Zumbahua es mínimo; sin embargo, en realidad no se aproxima a la descripción que (Salomón, 1980, págs. 144-145) hace sobre el rol del ají/uchu en el área que rodea a Quito en las épocas prehispánicas: "no solo universal, sino el mínimo absoluto de comodidad" (Weismantel, 1994, pág. 163).

1.15.7.2 Sal

En la parroquia se utilizan dos clases de sal. Una, sal comercialmente procesada, es comprada en fundas plásticas. Otra es la sal de roca o en bruto traída de las minas de sal de la Costa. La sal es utilizada al cocinar. Se añade a las sopas, al arroz o al agua en la que se cocinan grandes papas peladas, junto con otros condimentos: manteca, cebolla picada. Para ese propósito se puede utilizar ya sea muyu cachi o sal comprada. La única ocasión en la que el muyu cachi no

es apropiado es cuando se fríen las carnes o los acompañados, ya que no se disuelve al añadirla en la cazuela. Sin embargo, este estilo de cocinar no es común, y tiene connotaciones "blancas" (Weismantel, 1994, págs. 164-165).

1.15.8 Condimentos empacados

Estos pequeños paquetes de condimentos se llaman sabor, pero también se los conoce como mishqui, un término que generalmente significa "dulce", aunque también quiere decir "sabroso". Son muy baratos. El sabor es utilizado libremente por las mujeres Zumbahüeñas. Existen familias tan pobres que deben cocinar sin él, pero las mujeres que tienen sí lo utilizan en cada olla de sopa. El grupo promedio de condimentos para cualquier sopa es sal, sabor, wira y cebollas. A pesar de que el sabor es un complemento comprado, goza de un status diferente al de otros bienes "importados", tales como los tomates y las zanahorias, o las varias hierbas comúnmente utilizadas por las mujeres "blancas" (Weismantel, 1994, pág. 165).

1.15.8.1 Achiote

El achiote rojo y brillante o la semilla anato (Bixa orellana), localmente conocido como culur en referencia a su uso como un agente colorante, es nativo de la costa sudamericana. En la Sierra su uso es exclusivamente culinario. Al cocinar, como en las artes decorativas, el color rojo y brillante del achiote es importante. Al igual que la paprika en la cocina de EE.UU., el achiote añade más color que sabor a las comidas (Weismantel, 1994, págs. 165-166).

El achiote no es utilizado cada día en la cocina de Zumbagua. Su uso clásico es en la preparación de boda/buda, un plato obligado en ocasiones especiales. El achiote por sí solo es lo que le convierte en buda: el color rojo y brillante marca la ocasión como festiva (Weismantel, 1994, pág. 166).

El achiote también es utilizado para dar color/sabor a otros platos. Puede ser añadido a cualquier plato de sal, pero se lo utiliza sobre todo para salsas y acompañados. Los fideos comúnmente preparados o la salsa de fideos y sardinas para el arroz y/o papas es a menudo coloreada con achiote (Weismantel, 1994, pág. 167).

1.15.8.2 Raspadura

La raspadura es diferente al azúcar de color café o blanco, y el azúcar blanco refinado; ha sido separada de la melaza. El azúcar "café" es blanco que luego ha sido mezclado nuevamente con

algo de melaza para añadir sabor; el color oscuro del azúcar depende de la cantidad de melaza añadida. La raspadura es el azúcar cuya melaza no ha sido separada; es hecha hirviendo el jugo de caña hasta que se evapore el contenido de agua. De alguna manera es una reminiscencia de un azúcar color café muy oscuro, pero tiene un sabor más rico y más penetrante, y es más húmedo y menos granular (Weismantel, 1994, pág. 168).

1.15.8.3 Limón

El limón, mitad lima mitad limón, es utilizado para fines medicinales en Zumbahua. Cualquier tipo de inflamación, congestión o infección de la cabeza, garganta o pulmones es primero y frecuentemente tratada con agua caliente en la que se ha sumergido un limón. Esta preparación se bebe con la frecuencia suficiente para ser parte regular de la dieta, especialmente entre los hogares más antiguos de los que pueden realizar este gasto (Weismantel, 1994, pág. 169).

1.15.9 Utilizados con poca frecuencia

Condimentos dulces ("blancos"): De la vasta gama de hierbas "dulces" utilizadas en la cocina ecuatoriana, tales como el arrayán, hoja de naranja, canela, clavo, manzanilla, hierba buena, toronjil, pocas entran en la cocina indígena de Zumbahua. Algunas mujeres compran una variedad de hierbas dulces para dar sabor a la colada morada para los Finados (a pesar de que el hacerlo significa una imitación conspicua de los blancos y las mujeres que se preparan para Finados (Weismantel, 1994, pág. 169).

1.15.10 Wanlla

1.15.10.1 Pan

El pan es el wanlla por excelencia. Es un regalo universalmente apropiado, el convite favorito. La distribución del pan es críticamente importante en muchos contextos sociales y ceremoniales. Se necesitan grandes cantidades de pan para ciertos intercambios formales de regalos: entre las familias de la novia y del novio en los matrimonios, para el muerto en Finados, al solicitar un favor formal. El pan recibido en esta forma es redistribuido entre la extensa familia (Weismantel, 1994, pág. 170).

En las mentes de Zumbahua, el pan no tiene la calidad de un producto principal. Es en verdad una golosina, un convite, un lujo. Más que cualquier otro alimento, el consumo del pan tal vez depende directamente del ingreso económico familiar disponible. Es el alimento especial que todos desearían tener en la mano todo el tiempo, mientras que al mismo tiempo se reconoce que

nadie "necesita" pan siempre. Las papas y la cebada son necesidades; el pan es para disfrutarlo (Weismantel, 1994, pág. 171).

1.15.10.2 Frutas comunes

Las frutas que se comen todo el tiempo en la parroquia incluyen las bananas, y más a menudo el orito pequeño y dulce y varias clases de naranjas. De alguna manera, son caras para los presupuestos de la parroquia; pocos hogares pueden comprarlas en una forma regular, pero probablemente las comprarán por lo menos una o dos veces al mes. Los caseríos en los que uno o más hombres trabajan en el monte, tienen acceso a esta clase de fruta cuando ellos regresan a casa, y también sus familias pueden esporádicamente recibir fruta (Weismantel, 1994, pág. 172).

1.15.10.3 Dulces

Según (Weismantel, 1994, pág. 173) los dulces baratos son una parte importante de los intercambios sociales, por tanto, tienen alguna importancia en la dieta. Principalmente son comidos por las mujeres y por los niños.

1.16 Cocina nacional

La cubierta de un libro de cocina popular ecuatoriana, Doña Juanita, presenta una fotografía claramente coloreada de un plato de comida. La carne, papas y vegetales en el plato están acompañados por una porción de arroz blanco con un huevo frito sobre él. Esta clase de plato es conocido en Ecuador como seco. Es un plato que lleva un pedazo de carne (res, gallina, cabra), cocinada utilizando una técnica de su limitado repertorio, condimentos y vegetales. A un lado, tal vez se encuentren papas fritas y otros vegetales, o una sabrosa marinada, cebollas y tomates finamente picados con limón y cilantro (Weismantel, 1994, págs. 184-185).

Sin embargo, el elemento dominante del plato es la gran porción de arroz blanco no condimentado. En un almuerzo completo, el seco será precedido por una sopa y seguido por una colada dulce; los platos que evocan una estructura de la comida descienden de modelos prehispánicos. Pero debido a que el caldo de patas y otras sopas ecuatorianas son reemplazados, en gran cantidad, por importaciones como "crema de hongos", y la colada de frutas por un vaso de cola o por un plato de duraznos enlatados, la antigua herencia se debilita a pesar de que la secuencia de su curso todavía soporta su marca (Weismantel, 1994, pág. 185).

La presencia de arroz y huevo sugiere que aquí se pueden encontrar las comidas tradicionales del Ecuador, los platos típicos que simbolizan la herencia del país. Aquí no existen recetas para pizzas o sandwiches hechos de pan de miga, queso americano y pastel mexicano, las fascinantes comidas rápidas, procesadas y ligeras que están de moda entre los jóvenes y los nuevos ricos, entre los estudiantes y las clases profesionales. Los platos típicos son sustanciales, sólidos: suaves y con almidón, alcanzan su punto máximo en el almuerzo tradicional, la comida pesada de mediodía en la cual se reúne toda la familia. Los platos típicos representan la fuerza de la familia, aquella virtud principal de la sociedad tradicional ecuatoriana (Weismantel, 1994, págs. 185-186).

La cocina no siempre es un asunto aceptado sin discutir. Surgen tensiones y se dan argumentos sobre qué comer, cómo y cuándo. La existencia de cocinas competitivas pone en evidencia las divisiones entre los roles sociales, surgiendo las diferencias entre viejo y joven, hombre y mujer, rico y pobre. Un dueño de hotel se deleita llevando a los turistas norteamericanos a comer en restaurantes que tengan una "verdadera comida ecuatoriana", comentando en sobremesa acerca de la decadencia de Europa, visible en su cocina (Weismantel, 1994, pág. 186).

Como resultado, encontramos a jóvenes izquierdistas escuchando conscientemente la cumbia y comiendo ceviche en un intento por preservar algo de la pureza ideológica y cultural. Sin embargo, la importancia ideológica de los platos típicos es problemática para Ecuador, en el sentido que caracteriza el dilema que los ecuatorianos afrontan en la búsqueda de una identidad autónoma a través del énfasis en la herencia cultural de su nación. Los platos típicos conllevan otros mensajes además de "familia" y "nación". También representan a los pobres, ignorantes, no blancos: gente con quienes la élite, en su mayoría, no desea identificarse (Weismantel, 1994, págs. 186-187).

Esta oposición entre el almuerzo completo y comida ligera, a pesar de ser real, oculta una jerarquía más compleja de cocinas. Los ceviches de camarones y las frutas tropicales como la granadilla y la chirimoya, están ciertamente en el lado ecuatoriano de las dos cocinas rivales americanas encontradas una la de Estados Unidos y la comida Nacional. Pero a pesar de que la "cocina ecuatoriana" surge como una entidad unificada cuando se opone a los sandwiches o pizzas, Ecuador tiene en realidad muchas cocinas. Por ejemplo, la constante rivalidad entre Sierra y Costa está simbolizada por papas versus arroz, por loco versus secos, por poco condimento versus mucho condimento (Weismantel, 1994, pág. 187).

Esta separación existe a pesar de que el seco hecho con arroz se encuentra en todo el Ecuador. Como lo demuestra la cubierta del libro de Doña Juanita, el seco domina la cocina ecuatoriana.

Este predominio refleja una cierta relación histórica entre Costa y Sierra. Los platos típicos de toda clase también evocan a las provincias en lugar de la ciudad capital. En pueblos pequeños e incluso en las capitales provinciales, todos los restaurantes ofrecen el mismo menú: churrascos y apañados, pollo dorado, seco de chivo (los que constituyen clases de secos), y todos están dispuestos en el plato de la misma manera. Pero mientras para los quiteños dichos platos significan provincialismo y una herencia nativa dejada atrás por el mundo moderno, para la gente de Zumbagua el mismo menú representa aquel mundo de afuera, urbano, moderno, del que se sienten dependientes (Weismantel, 1994, págs. 187-188).

1.16.1 El lugar de las cocinas nacionales dentro de la cocina de Zumbagua

Al igual que los ecuatorianos sofisticados se enfrentan con emblemas de la cultura popular de los Estados Unidos, la gente de Zumbagua mira a los platos del restaurante, tales como secos, con odio y deseo. El arroz blanco, alimentos fritos, grandes cantidades de carne, los vegetales que no son cultivados en las altitudes de la parroquia, son todos objetos de anhelos insatisfechos. Los secos contrastan con el alimento diario de Zumbagua, no solo en sus ingredientes sino también en otras formas, incluyendo los principios estéticos sobre color, textura, temperatura y consistencia. En la parroquia, se considera que una comida glamorosa debe ser líquida, espesa, uniforme y apenas tibia. Es por este ideal por el que las mujeres se esfuerzan al cocinar. El seco, por su propia naturaleza como no-sopa, contrasta con esta norma (Weismantel, 1994, pág. 188).

Sin embargo, las diferencias en la cocina van más allá de dichas preferencias estéticas generalizadas. La cocina también consiste en reglas esenciales al unir ingredientes para una comida, reglas de exclusión e inclusión que están basadas en ejes constitutivos sintagmáticos y paradigmáticos. Así también, la cocina de Zumbagua difiere de la cocina "blanca" en estas dimensiones, a pesar de que hay similitudes que revelan las herencias comunes que comparten (Weismantel, 1994, pág. 188).

1.16.2 Comida y cocina Zumbahüeña

De las muchas comidas que presencié y compartí en Zumbagua, fue posible abstraer un sistema semiótico básico estos diagramas contienen reglas para la composición de las posibles comidas, en lugar de describir cualquier comida en particular. Debido a que la cocina de Zumbagua es un sistema simple y limitado, fue posible incluir en cada paradigma todos los posibles elementos del grupo. Esta representación abstracta de la cocina de Zumbagua demuestra la existencia de un sistema esencial en la base de la práctica culinaria. Es un grupo de reglas que gobiernan las

relaciones entre los elementos, de las cuales se puede generar un grande pero limitado número de alimentos (Weismantel, 1994, pág. 189).

Al describir la cocina de Zumbagua, se utilizó los términos -sopa y seco, caldo y colada- que provienen de la cocina nacional ecuatoriana, pero que aquí se aplican a las categorías empleadas dentro de la parroquia. No son palabras utilizadas por la gente de la parroquia. A pesar de que más residentes de la parroquia aculturados e hispano-hablantes pueden utilizar estos términos al referirse a los platos de Zumbagua, los quichua-hablantes monolingües no lo hacen (Weismantel, 1994, pág. 190).

A las sopas se refieren comúnmente como "almuirzu", del español almuerzo. Hasta cierto punto, los ingredientes definen los platos, de manera que para decir "arrus", refiriéndose al arroz de cebada toscamente molida, esto implica en sí una comida de cebada tipo colada, aunque se haya añadido cualquier otro ingrediente apropiado; lo mismo ocurriría con el "jabus pulvu" y así. Las categorías que se emplean son categorías implícitas utilizadas por las mujeres de Zumbagua al cocinar: se refieren a clases específicas de cadenas sintagmáticas que descubrí en su práctica. Utilizo los términos españoles-ecuatorianos debido a que son los que más se aproximan a las categorías nativas -sin causar sorpresa, considerándose las raíces culturales comunes (Weismantel, 1994, pág. 191).

1.16.2.1 La sopa

En Zumbagua, a pesar de la centralidad general de los almidones y de la posición periférica de otros ingredientes, no existe ni un solo almidón que deba presidir cada combinación de alimentos para que sea reconocido como constitutivo de una comida, como existe en muchas dietas agrícolas alrededor del mundo. (Mintz, 1985; citado por (Weismantel, 1994). De hecho, una falta de esenciales estrictos tipifica la cocina de la parroquia, a pesar del extremadamente pequeño número total de ingredientes familiares en la cocina de Zumbagua. Aquéllos que tienen recursos, pueden comer papas con harina y sopa de col un día, sopa de avena el siguiente y arroz con pescado frito el tercer día (Weismantel, 1994, págs. 192-194).

En la cocina de Zumbagua, al igual que en la de los serranos blancos, existen dos categorías básicas de platos: sopas y secos. Pero en contraste con un almuerzo blanco, en el que la sopa y la colada están junto a un seco central, en Zumbagua la sopa tiene un rotundo predominio. Si es que no existe ninguna clase de alimento que marque el "almuirzu" como una comida, no hay duda que la estructura de la sopa convalida la mayoría de las comidas de Zumbagua. Es el

sintagma (plato/comida) más importante y más típico en la cocina Zumbahüeña (Weismantel, 1994, pág. 194).

1.16.2.2 El seco

A pesar de que la cocina serrana y la cocina de Zumbagua contienen un gran número de elementos y platos idénticos, el contraste entre las dos cocinas en la manera de elaborar las comidas fuera de estos elementos y platos, es igualmente notable. En la parroquia, el reemplazo de la sopa por el seco ocurre bajo dos circunstancias muy diferentes: estacionalmente, durante el período de Semana Santa a Corpus Christi; y en ocasiones especiales en cualquier época del año. En el primer caso el seco preparado es muy informal en contraste con la sopa, mientras que el seco de la ocasión especial se sirve cuando se desea una comida más formal que la sopa. Por consiguiente, estas dos clases de secos contrastan con la sopa más típica, pero en formas opuestas. El uno representa el extremo de la informalidad, y el otro de la formalidad (Weismantel, 1994, pág. 199).

1.16.2.2.1 El seco formal: arroz y papas

Esta comida, sin embargo, al igual que las comidas de Zumbagua, puede ser elaborada únicamente con almidones: las papas y/o arroz se sirven solos frecuentemente, sin ningún acompañamiento. Esta clase de seco, si es que no incluye un cuy, se come en ocasiones en muchas familias por variar o como parte de un agasajo. Sin embargo, es bastante apropiado cuando los invitados van a venir, y en especial si dichos invitados tienen dinero o son "blancos" en comparación con sus anfitriones (Weismantel, 1994, pág. 200).

CAPÍTULO II

2 Metodología

2.1 Localización y temporalización.

En la presente etnografía se ha compilado información de la parroquia Zumbahua perteneciente a la Provincia de Cotopaxi al sur oeste y oeste del cantón Pujilí, en una de los paramales más importantes de la zona occidental del cantón, ubicados entre los 3.300 y 4.000 msnm (Cantón Pujilí, 2013).

Identificación costumbres y tradiciones y de esta manera poder recopilar las diferentes preparaciones tradicionales, conocer los diferentes métodos de cocción que utilizan los pobladores de Zumbahua de esta manera poder estandarizar los platos tradicionales y el valor nutricional de los mismos, finalizando con la difusión de una revista digital del estudio gastronómico nutricional de la parroquia.



Figura 1-2: Provincia de Cotopaxi y sus cantones.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

Fuente: https://www.google.com.ec/search?rlz=1C1CHZL_esEC743EC743&biw=933&bih=626&tbm=isch&sa=1&ei=efiFWqOZNY-2ggfym7DIDQ&q=provincia+de+cotopaxi+y+sus+cantones&oq=provincia+de+cotopaxi+&gs_l=psy-ab.1.0.0l5j0i67k1j0l4.271975.271975.0.273061.1.1.0.0.0.199.199.0j1.1.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.197....0.GzPwdrGtYzA#imgcr=sAQVpak6ttW7TM.



Figura 2 -2: Cantón Pujilí.

Elaborado por: Jessica Pulloquina., 2018.

Fuente:https://www.google.com.ec/search?rlz=1C1CHZL_esEC743EC743&biw=933&bih=626&tbn=isch&sa=1&ei=jPmFWuhi7YaCB8aTmIAF&q=canton+pujili+&oq=canton+pujili+&gs_l=psy-ab..3..0i30k1j0i24k115.857602.866659.0.867119.29.15.7.7.7.0.202.2514.0j13j1.15.0..0...1c.1.64.psy-ab..0.23.2050.0..0j0i67k1j0i5i30k1j0i8i30k1.181.tWhoyz1mhT8#imgrc=haamCo1x9yJY_M:

2.2 Tipos de investigación

En la presente etnografía se utilizó las siguientes investigaciones:

2.2.1 Investigación aplicada.

En la comunidad Talatac existe un problema que afecta directamente en ámbito social debido a que en esta población rica en costumbres y tradiciones existe una pobreza muy marcada lo cual hace que la población venda la mayoría de sus alimentos para poder mantener a sus familias.

Los datos arrojados en esta investigación son de vital importancia puesto que de esta manera se pudo conocer los diferentes platos tradicionales, métodos de cocción y el valor nutricional de cada uno de ellos y de esta manera realizar una comparación en base a 100 g de alimento para conocer cuántos g de nutriente consume la población.

2.2.2 Investigación Bibliográfica.

Se ha recolectado información de diversas fuentes como: libros físicos, libros digitales, sitios web que se utilizaron para armar esta etnografía en la cual existe información sobre: cocina, alimentación, datos de la comunidad, platos tradicionales distribución de los alimentos entre otros.

2.3 Métodos de investigación

Los métodos técnicos que se utilizó en esta investigación son:

2.3.1 Método Teórico

Según (Sánchez, 2004-2011) el método teórico corresponde aquella investigación cuya finalidad es la concepción de las grandes teorías que son el fundamento de determinadas ciencias. En la investigación se utilizó el método teórico para la creación de una revista en la que se tomó en cuenta: historia, clima, producción agrícola, producción ganadera, artesanías, turismo, vestimenta, cuentos, platos tradicionales sus ingredientes, su procedimiento y su valor nutricional y de esta manera documentar la información de la comunidad Talatac.

2.3.2 Método Empírico

La mayoría de las personas que viven en la comunidad Talatac aprendieron de forma empírica. Por ejemplo, si tienen frío es necesario utilizar una prenda que les proporcione calor por esta razón estas personas crearon el poncho que es elaborado de la lana de llama o borrego. De la misma manera pasa con los alimentos si ellos tienen hambre prepararan un platillo a base de borrego ya que este animal es propio de la zona y no tienen comprarlo para consumirlo. Según (Landeau, 2007, pág. 11) este comportamiento es una relación causa-efecto; basados en el conocimiento dado por la experiencia una vez que se realizan numerosas observaciones de la realidad circundante.

2.4 Instrumentos

2.4.1 La entrevista

Las entrevistas y el entrevistar son elementos esenciales en la vida contemporánea, es comunicación primaria que contribuye a la construcción de la realidad, instrumento eficaz de

gran precisión en la medida que se fundamenta en la interrelación humana. Proporciona un excelente instrumento heurístico para combinar los enfoques prácticos, analíticos e interpretativos implícitos en todo proceso de comunicar (Galindo, 1998, pág. 277).

Sabino, (1992:116) comenta que la entrevista, desde el punto de vista del método es una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una investigación.

El investigador formula preguntas a las personas capaces de aportarle datos de interés, estableciendo un diálogo peculiar, asimétrico, donde una de las partes busca recoger informaciones y la otra es la fuente de esas informaciones. Por razones obvias sólo se emplea, salvo raras excepciones, en las ciencias humanas. La ventaja esencial de la entrevista reside en que son los mismos actores sociales quienes proporcionan los datos relativos a sus conductas, opiniones, deseos, actitudes y expectativas, cosa que por su misma naturaleza es casi imposible de observar desde fuera. Nadie mejor que la misma persona involucrada para hablarnos acerca de todo aquello que piensa y siente, de lo que ha experimentado o proyecta hacer (Sabino, 1992, pág. 166).

Las preguntas del cuestionario pueden ser estructuradas o semi estructuradas, para esta investigación se llevan a cabo éstas últimas para obtener información cualitativa. Las entrevistas semi-estructuradas, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre temas deseados (Hernández, 2003, pág. 455).

Una entrevista semiestructurada (no estructurada o no formalizada) es aquella en que existe un margen más o menos grande de libertad para formular las preguntas y las respuestas (Sabino, 1992, pág. 18).

2.4.2 La encuesta

La encuesta es un procedimiento que permite explorar cuestiones que hacen a la subjetividad y al mismo tiempo obtener esa información de un número considerable de personas, así, por ejemplo:

Permite explorar la opinión pública y los valores vigentes de una sociedad, temas de significación científica y de importancia en las sociedades democráticas (Grasso, 2006, pág. 13).

Al respecto, Mayntz et al., (1976:133) citados por Díaz de Rada (2001:13), describen a la encuesta como la búsqueda sistemática de información en la que el investigador pregunta a los investigados sobre los datos que desea obtener, y posteriormente reúne estos datos individuales

para obtener durante la evaluación datos agregado para ello, el cuestionario de la encuesta debe contener una serie de preguntas o ítems respecto a una o más variables a medir (Gómez M. , 2006, pág. 127).

Según (Gómez M. , 2006, pág. 127) refiere que básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas. Las preguntas cerradas contienen categorías fijas de respuesta que han sido delimitadas, las respuestas incluyen dos posibilidades (dicotómicas) o incluir varias alternativas. Este tipo de preguntas permite facilitar previamente la codificación (valores numéricos) de las respuestas de los sujetos (Gómez M. , 2006, pág. 127).

Las preguntas abiertas no delimitan de antemano las alternativas de respuesta, se utiliza cuando no se tiene información sobre las posibles respuestas. Estas preguntas no permiten precodificar las respuestas, la codificación se efectúa después que se tienen las respuestas. (Gómez M. , 2006, págs. 127-128).

2.5 Grupos de estudio.

La parroquia de Zumbahua cuenta con 12.643 habitantes según el censo de población y vivienda 2010 del INEC.

La etnografía está dirigida a los habitantes de la comunidad Talatac la que cuenta con una población total de 900 personas entre niños, adultos y adultos mayores de los cuales un gran número de personas emigraron a ciudades más grandes y otro número de la población son niños por lo que solo 145 personas viven en la comunidad Talatac por lo que el presidente de la comunidad cuenta en total con 145 personas activas según manifestó el presidente de la comunidad.

Las personas a las que se aplicó las encuestas están entre un promedio de 20 a 78 años se tomó en cuenta a este grupo de la población ya que son personas de edad avanzada y jóvenes para conocer los platos tradicionales que realizaban sus antepasados.

Si la población es finita, es decir conocemos el total de la población y deseásemos saber cuántos del total tendremos que estudiar la fórmula sería:

Donde:

- N = Total de la población
- Z_{α} = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)

- p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)
- q = 1 – p (en este caso 1-0.05 = 0.95)
- d = precisión (en su investigación 5%).

MUESTRA DE ENCUESTAS	MUESTRA DE ENTREVISTAS
<p>De las 145 personas que están activos en la comunidad Talatac la formula muestral nos indica que las encuestas se deben aplicar a 40 personas.</p>	<p>De las 40 personas que se deben encuestar aplicaremos la formula muestral y nos dice que debemos entrevistar a 26 personas.</p>
$n = \frac{N * Z^2 p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$ $n = \frac{145 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (145 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$ $n = \frac{145 * 3.84 * 0.05 * 0.95}{0.0025 * 144 + 3.84 * 0.05 * 0.95}$ $n = \frac{26.45}{0.36 + 0.18}$ $n = \frac{26.45}{0.65}$ <p>n = 41 Encuestas</p>	$n = \frac{N * Z^2 p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$ $n = \frac{40 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (40 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$ $n = \frac{40 * 3.84 * 0.05 * 0.95}{0.0025 * 39 + 3.84 * 0.05 * 0.95}$ $n = \frac{7.3}{0.098 + 0.18}$ $n = \frac{7.3}{0.28}$ <p>n = 26 Entrevistas</p>

CAPITULO III

3 Resultados y discusión

En este capítulo se detalla el análisis de las encuestas y entrevistas que se realizaron a los pobladores de la comunidad Talatac. Con el fin de recabar la información para la creación de la revista gastronómica nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac parroquia Zumbahua del cantón Pujilí.

3.1 Análisis de resultados aplicados en la encuesta al grupo muestral

PREGUNTA 1

¿Conoce usted alguna de las siguientes leyendas tradicionales de la comunidad?

Tabla 6-3: Leyendas tradicionales.

RESPUESTA	F	%
Cuento del tío lobo y sobrino conejo	8	19,51
Leyenda del búho lechuza (pukunku)	2	4,88
Leyenda del cerro de señora Rum	3	7,32
Historia local del cerro de Jahua Pata	1	2,44
Leyenda del cerro de Cruz Loma Tigrán.	2	4,88
Leyenda de Cóndor Matzi	15	36,59
Leyenda de inundación	10	24,39
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

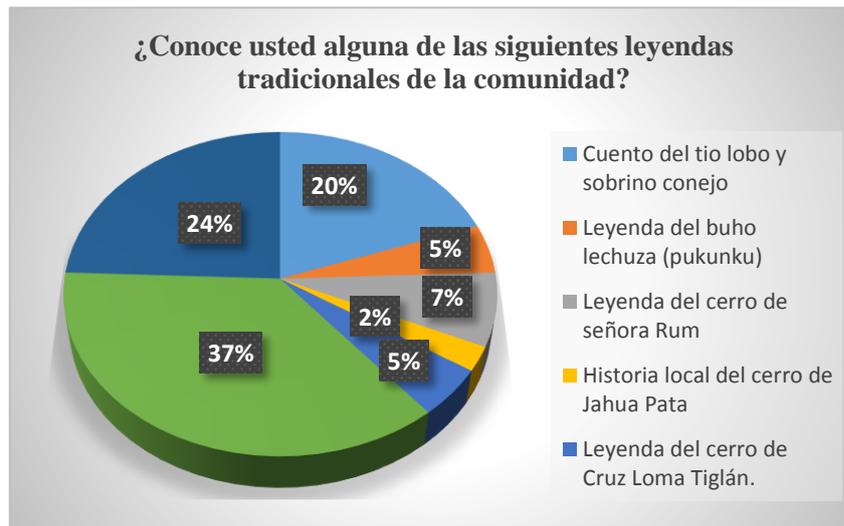


Gráfico 1-3: Leyendas tradicionales.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquinga, 2018.

ANÁLISIS

“Tradición no significa que los vivos estén muertos, significa que los muertos viven.” **Harold Macmillan**. En la comunidad Talatac existen un registro de las personas que vivieron y viven hay por lo que los antepasados de esta población transmitieron de generación en generación las leyendas con las que ellos crecieron y de esta manera mantener viva la tradición de contar cuentos en familia.

Como se puede observar en el Gráfico N^o 1 la leyenda de cóndor Matzi tiene el 37% que representa a 15 personas encuestadas que dijeron que la leyenda se la contaron sus abuelitos y ellos siguen manteniendo esa tradición ya que junta a las familias y los niños ponen a volar su imaginación y creatividad. Seguido se encuentra la leyenda de inundación 10 personas que corresponde a 24% mencionaron que esta leyenda es una de las más antiguas y sucedió en la vida real ya que en los años

1982-1983 este fenómeno llamado el niño fue el protagonista de arruinar los cultivos de papa y otros productos.

El cuento del tío lobo y el sobrino conejo tiene un 20% que simboliza 8 personas que mencionaron que esta leyenda trata sobre el egoísmo del tío lobo con su sobrino conejo ya que no lo ayudo cuando él lo necesitaba. Mientras que la leyenda del cerro de la Señora Rum tiene un 7% que representa a 3 personas que manifestaron recordar la leyenda de este cerro. La leyenda del búho y la leyenda del cerro de la cruz loma Tiglán obtuvieron el 5% lo que

representa a 2 personas que guardaban en su memoria estas leyendas de antaño. Por último, pero no menos importante se encuentra la historia local del cerro de Jahua Pata en la que 1 persona que representa el 2% dijo que el recordaba la leyenda que hace años sus antepasados la contaban en reuniones familiares.

PREGUNTA 2

¿Conoce usted el tipo de vestimenta que se utilizaba en la comunidad?

Tabla 7-3: Tipo de vestimenta.

RESPUESTA	F	%
Si	41	100
No	0	0
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.



Gráfico 2-3: Tipo de vestimenta.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“El pueblo no es verdaderamente libre mientras que la libertad no esté arraigada en sus costumbres e identificada con ellas”. **Mariano José de Larra.**

Ecuador es un país lleno de costumbres y tradiciones que con el paso del tiempo se están quedando en el olvido, si un pueblo pierde sus costumbres está perdiendo su identidad es por ello que esta etnografía tiene como objetivo identificar las costumbres de los pobladores de la comunidad Talatac y de esta manera realizar un tributo a esta comunidad ancestral que lucha por mantener sus hábitos contra los cambios que le presenta esta sociedad.

Como se puede visualizar el Gráfico N^o 2 se aplicó la encuesta a los pobladores de la comunidad Talatac, en la que ellos debían responder si conocen la vestimenta de su comunidad. De 41 encuestados que corresponden la muestra el 100% respondieron que si conocen la vestimenta de su pueblo que es distinguida como un traje ancestral. En la antigüedad las mujeres utilizaban una bayeta rosada, su anaco de color negro con una enagua echa de piel de oveja, un sombrero de color blanco y sandalias o alpargatas de colores llamativos los cuales adornaban la vestimenta de este pueblo ancestral. Mientras que el hombre vestía un poncho rojo, pantalón blanco, blusa blanca con bordados hermosos hechos a mano por sus esposas y sus respectivas chanclas de color negro (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 32).

Pero en la actualidad ya no es utilizada esta vestimenta en la comunidad, con la modernidad que vive la generación la sociedad, la mayoría de los habitantes han optado por hacer una transformación en la vestimenta andina de esta comunidad. En estos momentos los habitantes ya utilizan una vestimenta muy diferente, los chales tiene otros colores y otras formas y diseños, la falda es más corta y está hecha de diferentes telas, en vez de las alpargatas ya utilizan zapatos de taco, los sombreros tienen otro diseño y también disponen de colores diferentes para el gusto de cada persona (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la Parroquia Zumbahua, 2015, pág. 32).

PREGUNTA 3

¿En qué material era confeccionado el tipo de vestimenta que se utilizaba en la comunidad?

Tabla 8-3: Tipo de material.

RESPUESTA	F	%
Piel de oveja	34	82,93
Piel de llama	1	2,44
Tela tradicional	6	14,63
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

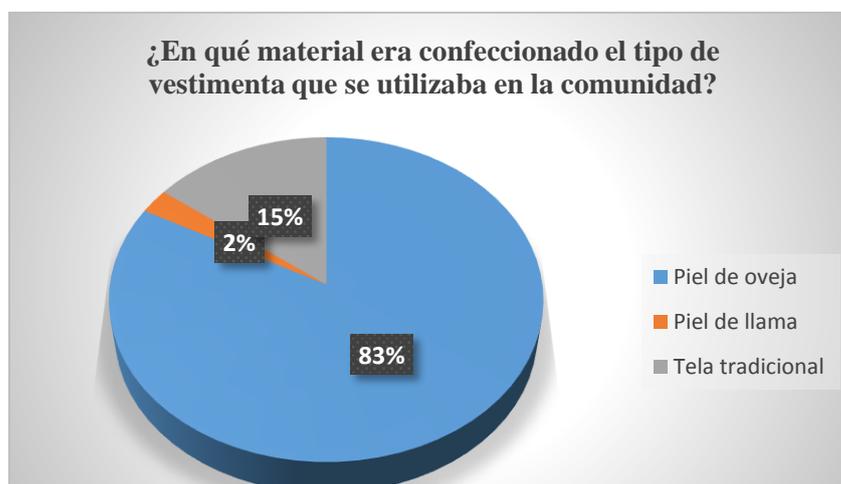


Gráfico 3-3: Tipo de material.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

Como se puede observar en el Gráfico N° 3 en la encuesta se colocó esta pregunta con la finalidad de saber cuál es el material del que esta confeccionada la ropa que cubre a las personas que viven en la comunidad Talatac sabiendo que ellos aprendieron a trabajar en la lana de borrego por enseñanza de sus padres o abuelos y de esta manera mantienen las costumbres de su pueblo creando prendas para cubrirse del frío.

Del total de los pobladores encuestados el 83% que representa a 34 pobladores respondieron que utilizan la piel y lana de las ovejas puesto que las personas de esta comunidad cuentan con rebaños extensos de ovejas los cuales sirven como alimento y también como materia prima para

confeccionar sus prendas de vestir. Estos animales cuentan con un pelaje suave y cálido los cuales sirven perfectamente para cubrir del frío a los pobladores de esta comunidad en la antigüedad se utilizaba un poncho rojo el cual tenía tejidos finos en la actualidad se ha cambiado estos ponchos por unos más pesados y cargados de lana ya que de esta manera cubre de mejor a los pobladores de la comunidad Talatac.

Mientras que el 15% que representa a 6 pobladores respondieron que ellos utilizan ropa confeccionada con la lana de llamas que es un animal que ellos crecen al igual que las ovejas estos animales son utilizados como alimento y vestimenta ya que la lana es cálida y sirve para cubrirse del frío. Y tan solo un 2% que representa a 1 persona dijo que sus prendas de vestir son confeccionadas con telas tradicionales que el mercado les ofrece para vestir. En este pueblo nada se desperdicia todo se consume debido al alto índice de pobreza que existe.

PREGUNTA 4

¿Conoce usted los platos tradicionales de la comunidad?

Tabla 9-3: Platos tradicionales.

RESPUESTA	F	%
Si	41	100
No	0	0
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

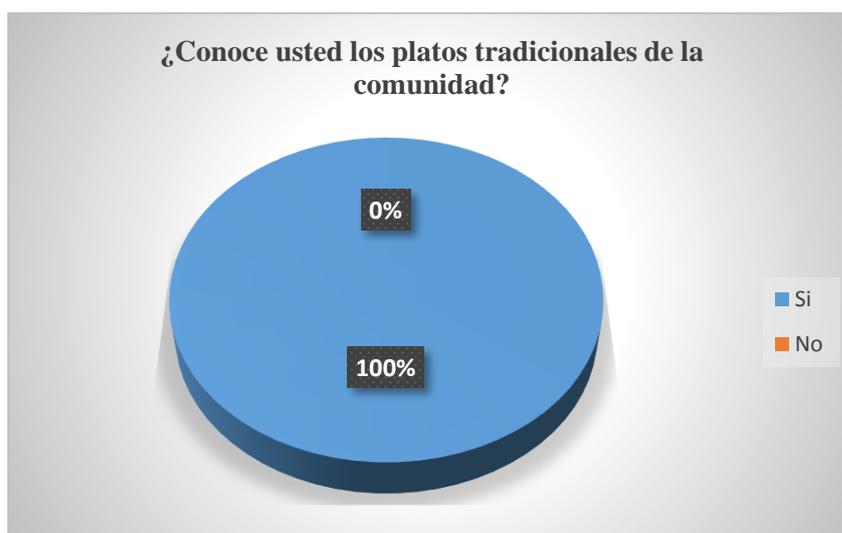


Gráfico 4-3: Platos tradicionales.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“Un cocinero se convierte en artista cuando tiene cosas que decir a través de su plato, como un pinto en un cuadro.” **Joan Miró.**

En el Gráfico N° 4 se puede observar que la cocina de la comunidad Talatac es una obra de arte puesto que los elementos que forman parte de los platos tradicionales tienen una armonía que en el paladar se extiende sacando una sonrisa por la mezcla de sabores y sensaciones. De 41 personas que se encuestaron el 100% manifestó que conocen todos los manjares que ofrece esta comunidad rica en su alimentación ya que la mayoría de los productos que ellos consumen son cultivados en esta comunidad. De entre los alimentos que más consumen cuando preparan sus platos tradiciones están las habas y papas, en la antigüedad ellos poseían más de 40 variedades de papas propias de esta población, pero con el clima y una inundación este tipo de cultivo fue desapareciendo. También la alimentación de esta comunidad está basada en el consumo de la carne de las ovejas ya que es un animal con el que cuenta la mayoría de familias.

Con todos estos ingredientes la cocina de la comunidad Talatac es una delicia al momento de servirse por lo que esta etnografía tiene como objetivo la recopilación de los platos tradicionales más representativos de este pueblo tomando en cuenta también el valor nutricional que aporta cada una de estas preparaciones en base a 100g de alimento y nutriente.

PREGUNTA 5

¿De la siguiente lista de platos tradicionales cual es el más apetecido por la comunidad?

Tabla 10-3: Listado de platos tradicionales.

RESPUESTA	F	%
Cariucho	12	29,27
Caldo de mondongo	7	17,07
Sopa de llama	1	2,44
Yahuarlocro	6	13,41
Locro de oca	1	2,44
Seco de llama	3	7,32
Seco de borrego	2	3,66
Papas con cuy	1	2,44
Chicha de oca	5	12,20
Chicha de avena	1	2,44
Champús	3	7,32
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

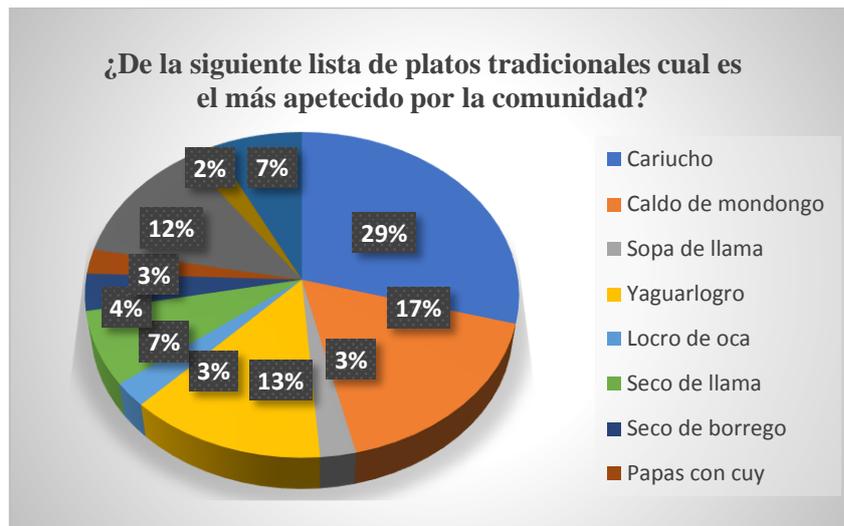


Gráfico 5-3: Listado de platos tradicionales.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“Los secretos, especialmente en la cocina, son mejores cuando son compartidos para que la cocina continúe viviendo.” **Bo Songvisava**. En el Gráfico N° 5 se puede observar que la comunidad Talatac es una de las comunidades más antiguas de la parroquia Zumbahua este pueblo ancestral cuenta con diferentes platos tradicionales los cuales están dejando de prepararse ya sea por la dificultad, el tiempo que requiera para su elaboración o porque la persona que conocía la receta ya falleció y no dejó legado alguno para que se siga preparando estos platos tradicionales y representativos de esta comunidad. De 41 personas que se encuestaron el 29% que corresponden a 12 pobladores dijeron que el plato más representativo de la comunidad Talatac es el cariucho que es un plato elaborado con los intestinos de la oveja es un platillo que tiene cierta dificultad y toma tiempo en ser preparada ya que los pobladores se encargan del faenamiento del animal y la preparación de este plato tradicional.

De entre todos los platos tradicionales el segundo más apetecido por la comunidad con un 17% que representa a 7 personas es el caldo de mondongo que es elaborado con la cabeza de la oveja, este animal es consumido en mayor parte por comunidad ya que cuentan con rebaños extensos. Seguido está el Yaguarlocro con el 13% que representa a 6 pobladores este plato tradicional está elaborado con los intestinos de la oveja, papas, la sangre del animal acompañamiento de aguacate y tomate este platillo se elabora a nivel de toda la sierra centro y en la comunidad Talatac no es la excepción. En cuarto puesto esta la chicha de oca con el 12% que simboliza a 5 pobladores de la comunidad, manifestaron que se ha dejado de preparar esta chicha, esta bebida ancestral se elabora con la oca que se cultiva en la zona se la cocina y se la exprime para extraer

el líquido y de esta manera preparar la chicha de oca. Después se encuentra el champús con el 7% que representa a 3 pobladores que declararon que esta bebida es elaborada con harina de maíz, leche y panela para darle sabor dulce, en la antigüedad se la ofrecía en los matrimonios hoy en día se ha dejado de realizar este néctar por el tiempo que lleva su elaboración.

Seguido está seco de llama con el 7% que simboliza a 3 personas encuestadas quienes manifestaron que esta elaboración se la consume en fechas especiales es decir en la Pascua de Cuasimodo, el día de la Madre, Corpus Cristi entre otros. Mientras que 2 personas encuestadas que representan el 4% de la encuesta manifestaron que el seco de borrego es un plato tradicional que lo elaboran ocasionalmente debido a que el borrego se lo consume en otras preparaciones más apetitosas para esta población. Otro plato tradicional que se consume en la comunidad Talatac es la sopa de llama con el 2% que simboliza 1 persona encuestada dijo que esta elaboración al igual que el seco de borrego no es muy consumido en la comunidad Talatac ya que existen otras elaboraciones más cotizadas por esta población.

Debido a la producción de la oca existe un plato tradicional preparado en la comunidad llamado locro de oca el cual tiene el 2% que representa a 1 poblador encuestado, este plato no es consumido con frecuencia en la comunidad. El cuy es bastante apetecido por este pueblo ancestral pero debido al clima no existe suficiente vegetación para alimentar a estos animales. Por lo que las papas con cuy tienen un 2% que representa a 1 persona encuestada. La chicha de avena con el 2% que simboliza a 1 poblador manifestó que no consume con tanta frecuencia ya que no es tan apetecida por la comunidad.

PREGUNTA 6

¿Qué tipo de animales utilizan para la elaboración de los platos tradicionales de su comunidad?

Tabla 11-3: Tipo de animal.

RESPUESTA	F	%
Cuy	1	2,44
Borrego	36	87,80
Llama	4	9,76
Chanco	0	0
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquinga, 2018.



Gráfico 6-3: Tipo de animal.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquinga, 2018.

ANÁLISIS

Como se puede observar en el Gráfico N° 6 en la comunidad Talatac el género cárnico que más utilizan es la oveja el 88% que simboliza 36 pobladores encuestados manifestaron que la carne de oveja es empleada para la elaboración de diversos platos tradicionales de la comunidad entre estos tenemos: cariucho, caldo de mondongo, yahuarlocro, seco de borrego entre otros. En la antigüedad no existían los electrodomésticos como la refrigeradora por lo que la gente mantenía la carne a la intemperie, pero con el clima de la comunidad se mantenía la carne en condiciones óptimas para el consumo por algunos días. La sangre y los intestinos del animal son consumidos el mismo día, seguidos por la cabeza y de las patas del animal mientras que las costillas y el resto del cuerpo son colgadas para darles un ahumado parcial que se considera un método de conservación de la carne lo cual ayuda a mantener sus condiciones para consumirla sin problema.

Mientras que un 10% que representa a 4 encuestados mencionan que consumen ocasionalmente la carne de llama debido a que son más valiosas si las venden a personas de fuera de la provincia ya que representa más recursos económicos para la comunidad, por esta razón solo se la prepara en ocasiones especiales. Tan solo 1 persona que representa el 2% de los encuestados mencionan que consumen el cuy este género cárnico al igual que las llamas se lo ingiere en ocasiones especiales debido a que la vegetación con la que se alimentan es escasa es por eso que sacrifican a los machos para el consumo mientras que las hembras tienen más oportunidad de vida. La población no consume la carne de cerdo debido a que este animal se lo crece para la

venta con precios bastante altos si a una familia se le muere este animal representa pérdidas económicas bastante altas por lo que la gente de esta comunidad busca vender la carne para tener una pérdida menos costosa. Cuando la gente de esta comunidad consume cerdo es en porciones pequeñas es decir la compran en los mercados para ingerir este producto de inmediato o por libras para preparar en el hogar.

PREGUNTA 7

¿Qué tipo de almidón utiliza en la elaboración de los platos tradicionales de su comunidad?

Tabla 12-3: Almidones.

RESPUESTA	F	%
Papas	30	73,17
Arroz	3	7,32
Habas	8	19,51
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.



Gráfico 7-3: Almidones.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“Una comida bien equilibrada es como un poema al desarrollo de la vida”. **Anthony Burgess.**

En el Gráfico N° 7 se puede visualizar que la alimentación de los pobladores de la comunidad Talatac está basada en el consumo de carbohidratos ya que les ayuda en la conservación corpórea, también son aquellos que nos dan energía para realizar nuestras actividades diarias. Por esta razón se preguntó en la encuesta que tipo de almidón utilizan para la elaboración de los platos tradicionales, la papa es el almidón utilizado con más frecuencia 30 personas encuestadas que representa el 73% manifiesta que se considera como un producto principal en la dieta de esta comunidad. Debido a que esta se puede cultivar en los sembríos del hogar en años pasados la papa era el sostén de las familias de la comunidad, pero con el mal tiempo y la inundación los diversos tipos de papa fueron desapareciendo por lo que en la actualidad se mantiene los pocos cultivos para el consumo diario.

Mientras que las habas tienen el 20% que simboliza a 8 personas encuestadas manifiestan que las habas se pueden consumir de diferente manera en todo el proceso del corpus se comen frescas, y también secas ya que el resto del año se las puede tostar y hervir para servirse como una colación también se la puede moler y hacer harina que se utiliza para la elaboración de coladas. Mientras que 3 que representan el 7% de las personas encuestadas manifestaron que el arroz es un producto que las personas de la comunidad Talatac deben comprar es decir este producto no se da en los cultivos de esta zona por lo cual no está en las mesas de esta población.

PREGUNTA 8

¿Con que acompaña los platos tradicionales de su comunidad?

Tabla 13-3: Acompañamiento.

RESPUESTA	F	%
Curtido de cebolla, tomate, limón y hierbas (cilantro, perejil)	27	65,85
Tomate, Cebolla, lechuga	13	31,71
Choclo, zanahoria, arveja	1	2,44
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.



Gráfico 8-3: Acompañamiento.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

Como se puede observar en el Gráfico N° 8 nuestra alimentación debe ser equilibrada ya que somos lo que comemos es por ello que se colocó una pregunta para saber si los pobladores de la comunidad consumen vegetales en la elaboración de sus platos tradicionales, 27 de las personas encuestadas que representan el 66% de los pobladores responden que los vegetales que más consumen son: el tomate, cebolla, limón y hierba (perejil, cilantro). Debido a la gran producción de cebolla larga esta localidad la utiliza en diversas preparaciones, pero también consumen la cebolla paiteña para realizar ensaladas, pero en general la cebolla que más se consume en esta población la cebolla larga ya sea para la elaboración de una sopa o un plato fuerte la presencia de este producto será esencial.

El tomate es utilizado con menos frecuencia debido a que no se cultiva en esta zona y deben ser comprados lo que resta los recursos económicos de las familias de la comunidad este producto por lo general es picado finamente. Al igual que el tomate el limón es poco consumido debido a que se debe comprar para hacer uso de este producto y más que para cocinar este producto se lo utiliza con fines medicinales. Las hierbas se las utiliza con condimento de los platos tradicionales de la comunidad, así como para una pizza es el orégano para la cocina de la comunidad Talatac es el cilantro y el perejil.

La segunda opción de ensalada es: tomate lechuga y cebolla que tiene el 32% que simbolizan a 13 personas encuestadas manifiestan que el tomate es uno de los elementos más utilizados a la hora de acompañar un plato tradicional a pesar que se debe comprar para acceder a este producto, la cebolla es un vegetal propio de la zona con la que se puede realizar diferentes

preparaciones, con la lechuga sucede algo similar que con el tomate debido que se debe comprar porque la localidad no produce este alimento.

Por último, tenemos las ensaladas de granos y vegetales como: la alverja, el choclo y la zanahoria, la cual obtuvo el 2% que representa a 1 poblador encastado quien manifestó que es una ensalada que requiere un poco más de tiempo para su elaboración además que las ensaladas antes mencionadas solo se deben picar y resulta más fácil de servir.

PREGUNTA 9

¿Cuál es la frecuencia del consumo de los platos tradicionales?

Tabla 14-3: Frecuencia de consumo.

RESPUESTA	F	%
Anual	0	0,00
Continua	8	19,51
Ocasional	33	80,49
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.



Gráfico 9-3: Frecuencia de consumo.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

Como se puede observar en el Gráfico N° 9 en la comunidad Talatac se preparan los platos tradicionales en fechas especiales o en conmemoración de ciertas ocasiones razón por la cual se indago sobre los diferentes platos tradicionales.

En esta pregunta se obtuvo el 80% que simboliza a 33 personas encuestadas quienes manifestaron que se consume ocasionalmente de los diferentes platos tradicionales debido a que la comunidad realiza estas elaboraciones cuando tienen fechas importantes o especiales como es el caso del champús esta bebida es exclusiva de los matrimonios ya que mientras los invitados van ingresando a la reservación se les va dando un vaso de champús este vendría siendo el champagne de esta comunidad ya que este licor también es utilizado para celebrar ocasiones especiales.

Mientras que el 20% que representan a 8 personas encuestadas manifiestan que consumen continuamente el cariucho o el caldo de mondongo que la comunidad prepara o también se lo puede encontrar en el mercado de la parroquia ya que estas preparaciones son tradicionales de esta zona además que hay ciertos productos con los que se elaboran los platos tradicionales que se cultivan en esta comunidad lo cual facilita el consumo de los mismos.

PREGUNTA 10

¿Cuál es el método que utiliza para cocinar sus alimentos?

Tabla 15-3: Métodos de cocción.

RESPUESTA	F	%
Hervidos	13	31,71
Parrilla	28	68,29
Al horno	0	0
Fritos	0	0
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

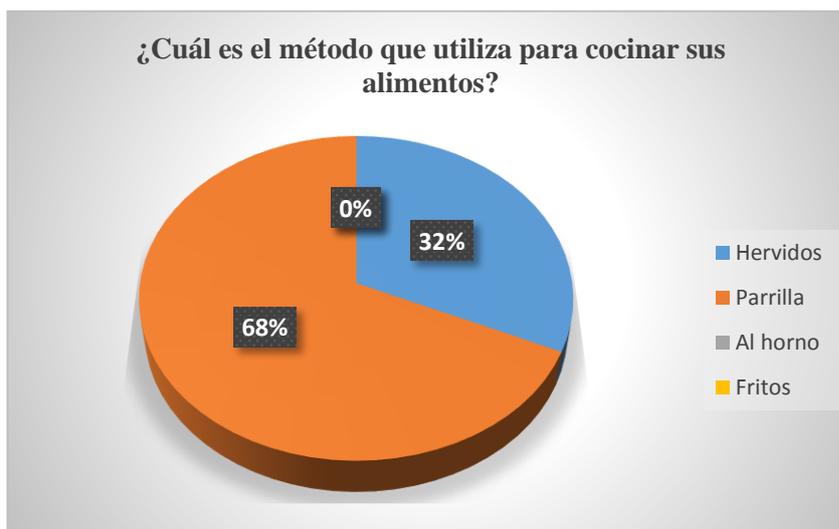


Gráfico 10-3: Métodos de cocción.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“Una comida bien preparada tiene sabores delicados que hay que retener en la boca para apreciarlos”. **Tennessee Williams** en la comunidad Talatac los diferentes platos tradicionales son elaborados con distintos métodos de cocción los cuales conservan los nutrientes de cada uno de los alimentos por lo que se vio necesario preguntar qué tipo de método utilizan para elaborar los platos tradicionales de la comunidad.

Como se puede observar en el Gráfico N^o 10 el 68% que simboliza 28 de las personas encuestadas manifestaron que los platos tradicionales de la comunidad Talatac utilizan el método de cocción en medio aéreo de los cuales sobresale el asado a la parrilla este método de cocción se realiza en contacto directo al fuego este método es utilizado principalmente para cocer diversos tipos de carnes ya sean de res, oveja, cerdo, llama, mariscos, este método cocina el género cárnico caramelizando las proteínas lo que se busca con esta elaboración es que la carne forme una costra en la parte exterior y en el centro del alimento se mantenga jugoso y de esta manera conservar sus nutrientes y el sabor característico de la pieza de carne.

El 32% que representa a 13 pobladores que realizaron la encuesta manifestaron que una gran parte de los platos tradicionales de la comunidad son elaborados a base de el método de cocción en medio líquido esta técnica se base en colocar un alimento en agua o fondos en ocasiones se puede elevar la temperatura para que los alimentos que estamos cocinando no se peguen al fondo de la cacerola o se lo puede cocer a bajas temperaturas para reducir líquidos. Mientras el método por cocción en medio graso como es la fritura y el método por cocción aérea que es al

horno tuvieron un 0% del total de la encuesta ya que los platos tradicionales de la comunidad Talatac son elaborados en gran porte a la parrilla o hervidos.

PREGUNTA 11

¿Cree usted que es importante conservar los diferentes platos tradicionales de su comunidad?

Tabla 16-3: Importancia de los platos tradicionales.

RESPUESTA	F	%
Si	41	100
No	0	0
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.



Gráfico 11-3: Importancia de los platos tradicionales.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

En el Gráfico N° 11 se puede observar que la comunidad Talatac cuenta con diferentes platos tradicionales de los cuales la mayoría de ellos está desapareciendo es por ello que se realizó una pregunta la cual cuestiona a los pobladores de la comunidad ya que de ellos depende que esta tradición culinaria no desaparezca. El 100% de la comunidad encuestada que representan a 41 personas manifestaron que quieren conservar sus platos tradicionales ya que esa es su identidad y de esta manera se pueden dar a conocer ya que sus combinaciones culinarias son una mezcla de sabores, texturas que en conjunto tienen una armonía que marca la diferencia, además es importante mantener las tradiciones culinarias ya que esa es la historia de los pueblos ancestrales.

PREGUNTA 12

¿Cree usted que es importante difundir el estudio gastronómico nutricional de la comunidad Talatac?

Tabla 17-3: Importancia del estudio gastronómico nutricional.

RESPUESTA	F	%
Si	41	100
No	0	0
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

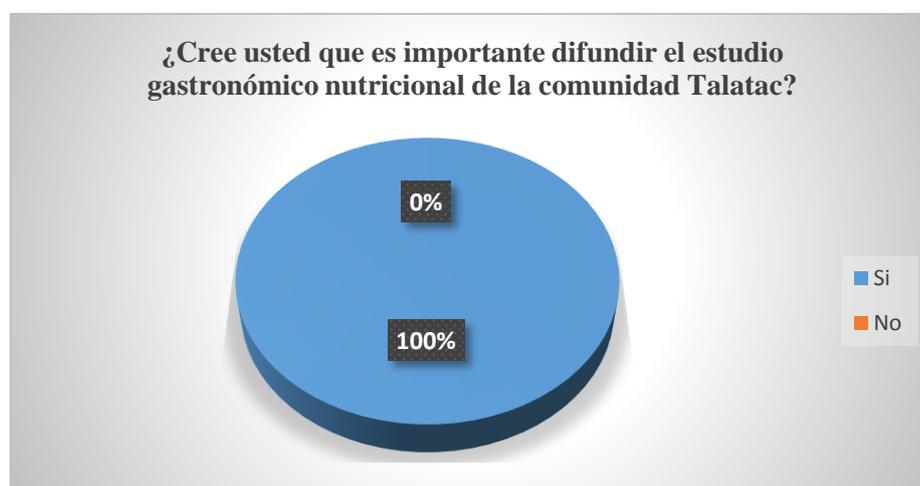


Gráfico 12-3: Importancia del estudio gastronómico nutricional.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“No puedes tener una influencia de la cocina de un país si no la entiendes. Y para entenderla, tienes que estudiarla.” **Ferran Adrià**. La presente etnografía tiene como objetivo difundir el estudio gastronómico nutricional de la comunidad Talatac después de recopilar la información necesaria. Como se puede observar en el Gráfico N^o 12 se obtuvo que el 100% que representa a 41 personas encuestadas están de acuerdo. Debido a que la mayoría de sus platos tradicionales se están perdiendo y ellos quisieran darle vida nuevamente a este tipo de elaboraciones que realizaban sus antepasados ya que es la identidad de ellos la que está desapareciendo. Tomando en cuenta los diferentes ingredientes y la forma de ser elaborados fue necesario realizar este estudio poniendo en práctica los conocimientos adquiridos, por lo que se estandarizara los platos tradicionales mayor mente consumidos por los pobladores de la comunidad realizando

una comparación de 100g de alimento para saber cuántos gramos de nutriente le aporta a su alimentación estos platos tradicionales propios de la comunidad Talatac.

PREGUNTA 13

¿Por qué medio de comunicación cree usted que se puede difundir el estudio gastronómico nutricional de la comunidad Talatac?

Tabla 18-3: Medios de comunicación.

RESPUESTA	F	%
Revista digital	30	73,17
Canal de televisión	4	9,76
Radiodifusoras	7	17,07
TOTAL	41	100

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

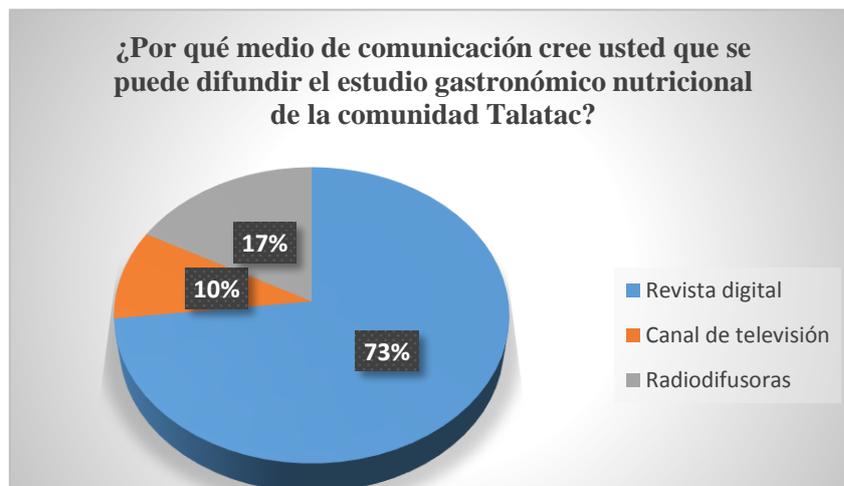


Gráfico 13-3: Medios de comunicación.

Fuente: Encuesta aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

ANÁLISIS

“Vivimos en una época en la que hay muchos medios de comunicación sumamente eficaces. La información viaja a la otra punta del planeta con gran rapidez.” **Thich Nhat Hanh**. Si bien es cierto los medios de comunicación han logrado unir fronteras también la noticia llega en el momento que sucede, es por ello que para esta investigación se colocó una pregunta la cual nos deje saber por qué medio de comunicación la comunidad prefiere que se difunda la revista.

Como se puede observar en el Gráfico N° 12 el 73% de las personas encuestadas que representan a 30 pobladores respondieron que sería mejor si se crea una revista digital para difundir el Estudio Gastronómico Nutricional de la comunidad Talatac ya que es más fácil acceder a este documento desde cualquier parte del mundo debido a que estará en la plataforma del internet. Mientras que el 17% que simboliza a 7 de las personas encuestadas opinan que se debería transmitir esta información por un canal de televisión la desventaja con este medio de comunicación es que necesitamos saber el momento en el que va a ser transmitida la información ya que no se podrá acceder a ella a cualquier hora. El 10% que representa a 4 personas encuestadas mencionan que de la misma manera sucede con una radio difusora ya que no se puede acceder a la información total por esta razón la mayoría de las personas apoyan la creación de una revista digital que se pueda visualizar a cualquier hora y en cualquier parte del mundo.

3.2 Análisis de las entrevistas

Se detalla el análisis de las entrevistas que se realizaron a los pobladores de la comunidad Talatac. Con el fin de recabar la información para estandarizar las recetas de los platos tradicionales de esta comunidad.

PREGUNTA 1

¿Podría dar una breve reseña del cuento a leyenda que usted conoce?

Cuando se aplicó la entrevista los pobladores manifestaron que los cuentos tradicionales de la comunidad Talatac son transmitidos de sus abuelos a sus padres y de padres a hijos esta es una tradición que se siguen manteniendo en pocas familias debido a que la mayoría de estas están dividida porque la mayoría han tenido que emigrar fuera de la parroquia en búsqueda de mejores oportunidades.

La leyenda que más recuerdan los pobladores de la comunidad Talatac es la del cóndor Matzi. La gente de los pueblos de los Andes ecuatorianos cuenta que el cóndor es un “Don Juan”, conquista a las jóvenes pastorcitas y se las lleva para su nido. En los Andes, el cóndor es el ave emblemática, entonces no podía faltar como personaje principal de las historias y de la tradición oral de los pueblos que en él habitan. La Bisabuela de Alfonso prefería relatar el cuento a las mujeres, porque ellas son las que tienen que saber de la sapiencia del ave andina, cuando se vuelve un conquistador de corazones. La versión del cuento dice: “Cuando las chicas van al páramo a pastorear a las ovejas, el cóndor siempre llega donde ellas están. El cóndor es muy hábil, a veces se convierte en un hombre y se pone a conversar, tal como lo haría una persona. Es usual que el cóndor asome con el pretexto de ayudar a la joven en el pastoreo, por eso es que la gente con el paso de los años, lo denominó como el Cóndor Enamorado, por toda esa cortesía que demuestra en el cortejo. En el diálogo siempre ocurre que la chica enamora al cóndor y el cóndor a ella; cuando la relación de amistad avanza, el enamorado lleva a su amiga a un cerro grande, muy alto y muy lejos, de donde es difícil que salgan por sí solas. La leyenda es una moraleja para las jóvenes casaderas. Las mamitas de las comunidades siempre dicen a sus chiquillas que no tienen que ser como la jovencita que hizo amistad con el cóndor (Tarde, 2016).

Seguido esta la inundación de la parroquia Zumbahua. En septiembre de 1983, justo después de las cosechas. Fue una época dura para la gente de Zumbagua. Lluvias fuertes de proporciones desastrosas, parte del fenómeno general de El Niño que devastó al Ecuador en 1982-1983, habían dañado severamente a los productos. Incluso los productos almacenados se habían podrido en la paja debido a la humedad. La gente decía que "ni siquiera los cerdos las comerían". Los resultados de este desastre fueron más allá de aquel año. Debido a la destrucción de los almacenes de la semilla, las semillas para la plantación del año siguiente debieron ser compradas. Para los hogares que ya estaban llegando a la escasez de sus fondos, el comprar los alimentos para comer era una carga onerosa. La crisis se agravó cuando los precios se dispararon más allá de lo que nunca antes habían alcanzado. Muchos agricultores de Zumbagua estaban escépticos, no sabían si las lluvias pararían realmente; había grandes diferencias de opinión sobre si el fenómeno era simplemente un capricho o señalaba un cambio permanente en el clima de la zona. Pocas familias cultivaron durante el primer año nadie sembró en grandes cantidades. De aquellas que sembraron, muchas descubrieron en los meses subsiguientes que las plantas no crecieron, pocas alcanzaron la madurez, y aquellas que lo hicieron, nunca florecieron. Esta falta de éxito fue atribuida al hecho de que la semilla era comprada y provenía de otra región. El comprar la semilla iba en contra de la costumbre local, y en verdad es posible que las variedades compradas no hayan podido adaptarse a la altitud de la parroquia, excepcionalmente

alta para Ecuador. Misteriosamente, pocas familias sí tenían campos exuberantes y saludables, y eran muy envidiadas. (Weismantel, 1994, pág. 143)

Al año siguiente, 1985, la sequía golpeó, y no solamente hubo pocos productos sino ninguno, sino que incluso las habas y la cebada se produjeron escasamente. Las cosechas fueron las más pobres que se haya visto. Esta tercera cosecha me hizo cuestionar sobre si el año de El Niño había sido tan cataclismo como se presumía ampliamente. Ahora empiezo a preguntarme si las papas en realidad habían sido el producto más importante antes de 1983. Debido a esta inundación se perdieron diferentes productos propios de la zona que en la actualidad solo forman parte de la leyenda de la riqueza de este pueblo ancestral (Weismantel, 1994, pág. 145).

Por último, tenemos el cuento del tío lobo y el sobrino conejo un día el lobo regresaba de la montaña, trajo trago, miel de caña y fiambre para el camino, y otro poco para compartirlo con su familia. En el camino se encuentra con un conejo muerto, pero no le hizo caso. Por tercera vez aparece ante sus ojos el cadáver de su sobrino. Esta vez, un poco más adelante, decidió regresar para comérselo. Dejó su equipaje en el camino y se regresó, pero no encontró nada en el sitio donde antes lo vio muerto. Se siguió regresando donde había visto el anterior, pero tampoco lo encontró. El asunto es, que el conejo bandido se hizo el muerto para que el lobo deje lo que llevaba. En vez del equipaje dejó llenando con hojas secas. Y el lobo sin darse cuenta, cargó sus cosas y siguió su camino. En la casa quiso repartir los regalos a sus hijos y a su señora y ya no encontró nada bueno, tuvo mucha ira y resolvió vengarse. El lobo fue engañado por ser egoísta, este cuento ensena a los pobladores de la comunidad a brindar su ayuda si en el camino encuentran a alguien mal herido o si necesita ser auxiliado ya que si no ayudan a su prójimo pueden ser castigados como el tío lobo. (Simiantug, 2012)

PREGUNTA 2

¿Cuál es la historia de los platos tradicionales de la comunidad de Talatac?

Existen varios platos tradicionales que se preparan en la comunidad Talatac de entre ellos destacan cinco preparaciones estas son: cariucho, caldo de mondongo, yahuarlocro, chicha de oca, champús. A más de estos platos se consumen loco de oca, sopa de llama, seco de llama, seco de borrego, papas con cuy, chicha de avena, todas estas preparaciones tienen su historia que marcan la gastronomía del lugar de entre ellas el cariucho en la antigüedad las personas de la comunidad Talatac servían el Cariucho cuando se cobijaba la casa con paja. Las personas que iban a cobijar su hogar rogaban de casa en casa a todas las personas de la comunidad para que

les regalaran un huanguito de paja para cobijar la vivienda. En esta ocasión se mataban de 2 a 4 borregos para hacer el cariucho.

De la misma manera las personas de la comunidad Talatac por lo general se mata un borrego y se utiliza la cabeza para preparar el caldo de mondongo este platillo se lo prepara para festejar un cumpleaños, para festejar la resurrección de cristo en las pascuas de cuasimodo o para celebrar la cosecha del año en agradecimiento de los productos recibidos.

El yahuarlocro es un potaje de consumo campesino, se ofrece en los puestos de comida de las ferias. También fue un plato importante en las casas de los hacendados que conservaron sus propiedades después de la revolución de Alfaro. Hoy en día es un potaje serrano de consumo general. Pues bien, la clave del éxito se encuentra en el modo de limpiar las tripas. Se las debe lavar por dentro y por fuera en agua que corre; luego de frotarlas con troncos de col se las deja en reposo con hierbabuena, hoja con la que también se las frota. Una hora después se procede a cocerlas con agua. En la actualidad hasta las cartas de los grandes hoteles cuentan con este plato tradicional propio de la tierra ecuatoriana (Pazos J. , 2003).

A la llegada de los conquistadores españoles a estas tierras, se dieron cuenta que los indígenas tomaban una extraña bebida de color dorado, que le hacía “perder” el control a los nativos, la bebían en ocasiones especiales, como ceremonias o rituales en honor a sus imágenes religiosas, también la bebían después del trabajo del campo. Los españoles no vieron con buenos ojos la ingesta de esta bebida y lentamente comenzó a ser perseguida. Con la fundación de los poblados, también aparecieron las chicherías, atendidas por mujeres, eran los puntos de reunión y de debate de la gente de alpargata y ruana de lana virgen (Gómez A. , 2015).

Si los franceses tienen el vino, los alemanes la cerveza nosotros tenemos la muy sabrosa chicha, esta bebida está en todos los campos, en todos los cultivos, en casi todas las fincas, los campesinos la beben como alimento indispensable para poder realizar las labores del campo (Gómez A. , 2015).

La chicha viene del maíz, pero también se la fabrica a base de otros productos como zanahoria, avena, morocho u oca. La chicha es un símbolo de unidad, de trabajo y de amistad, porque todos toman de la misma totuma. A principios del siglo XX se gestó una campaña en contra de la chicha, esto por la llegada de la industria cervecera, las chicherías eran objeto de allanamientos y se destruían las ollas y vasijas de barro en donde se fabricaba, a tal punto que las mujeres que atendían las chicherías eran condenadas a la cárcel. Hoy en día esta bebida cuenta de nuevo con

buena imagen, se consume chicha en muchas actividades culturales y sociales propias del agro y los sectores populares (Gómez A. , 2015).

Quienes gustaban de las ferias populares o se aproximaban a los mercados de pueblos y ciudades de la Sierra ecuatoriana podían encontrar los puestos del champús. El origen de esta bebida se remonta al tiempo del incario, aunque en esa cultura pudo ser una mezcla cocinada de harina de maíz aderezada con yaguarmishqui y con algunas frutas nativas como naraijilla, chamburo o babaco. En la comunidad Talatac es una tradición servir esta bebida en los matrimonios según contaban los pobladores se recibe la compañía y se reparte un vaso de champús la creencia de las personas de la comunidad son que una sola persona debe cocinar el champús y debe hacerlo en silencio porque si no espesa (Pazos J. , 2003).

En la comunidad Talatac se consume la sopa de llama para realizar festejos importantes y dar tributo a fechas conmemorativas (bautizos, matrimonios, fiestas religiosas). Las llamas se comen raramente, debido a que la mayor parte de estos animales, se venden, pero se realiza una división las hembras se quedan para procrear hijos mientras que los machos se sacan a la feria que se realiza los días sábados en la plaza de la parroquia de Zumbahua. El proceso de faenamiento es muy parecido al de los borregos (Weismantel, 1994, pág. 155).

Este platillo se sirve en temporada de cosecha debido a que la mayoría de caseríos cuentan con este alimento. En la comunidad Talatac se prepara el locro de oca debido a la gran producción de este tubérculo para realizar este platillo se debe secar la oca y después se cocina con un refrito de cebolla, cilantro y perejil y leche esta elaboración tiene un sabor entre dulce y salado. Con el pasar de los años el locro sigue siendo el potaje más importante de las sopas patrimoniales en la sierra ecuatoriana (Patrimonio, 2016).

En la comunidad Talatac se consume el seco de llama como acompañamiento de la sopa de llama para agasajar bautizos, matrimonios, y fiestas religiosas. Las llamas se comen raramente, debido a que la mayor parte de estos animales, se venden, pero se realiza una división las hembras se quedan para procrear hijos mientras que los machos se sacan a la feria que se realiza los días sábados en la plaza de la parroquia de Zumbahua. Este platillo se lo consume con una porción de arroz, papas cocidas o habas tiernas. (Weismantel, 1994, pág. 155).

La carne de oveja es la que se come con más frecuencia en la comunidad Talatac. Una familia grande mataría a una oveja propia, para celebrar ocasiones especiales como las pascuas de cuasimodo o el Corpus Cristi, o simplemente cuando se siente que habido muy poca carne durante un largo tiempo. En la comunidad Talatac se aprovecha todo el animal ya que la carne

para realizar para realizar el seco de borrego mientras que los intestinos para elaborar el cariucho, yahuarlocro y la cabeza para el caldo de mondongo consumiendo en su totalidad a este animal (Weismantel, 1994, págs. 152-153).

“El cuy es el animal emblemático de la cocina de los pueblos indígenas de nuestra serranía se lo consume asado: aunque las comunidades indígenas y campesinas lo preparaban, hace decenas de años, en sopa o locro. El cuy, en los pueblos del altiplano interviene en prácticas tradicionales relacionadas con la familia y el entorno social. En la comunidad Talatac el cuy entra en peticiones de mano y bodas acompañado siempre de papas cocidas enteras, siendo un signo de respeto y prosperidad” (Pazos J. , 2008).

La chicha viene del maíz, pero también se la fábrica a base de otros productos como zanahoria, avena, morocho u oca. La chicha es un símbolo de unidad, de trabajo y de amistad, porque todos toman de la misma totuma. (Gómez A. , 2015). La avena también es el almidón más comúnmente elegido para la producción de chicha/aswa, o de bebidas alcohólicas fermentadas. A lo largo de los Andes, la chicha/aswa es elaborada comúnmente del maíz, pero en la comunidad Talatac se elabora de avena ya que el maíz no se puede cultivar.

PREGUNTA 3

¿Cuáles son los ingredientes de estos deliciosos platos tradicionales?

El cariucho es un plato tradicional de la comunidad Talatac el cual está elaborado con los intestinos de borrego, papas, arroz, cebolla larga, zanahoria, arveja, perejil, cilantro, pimienta y sal todos estos ingredientes juntos conforman una armonía de sabores que caracterizan este platillo. El borrego es un animal que se utiliza bastante en esta comunidad debido a que la mayoría de familias cuentan con extensos rebaños, también tenemos las papas, la cebolla, perejil, cilantro y hasta la arveja son productos que se cultivan en el pueblo por lo que son utilizados en la mayoría de comidas.

En el caldo de mondongo también se hace uso del borrego, pero en este caso se utiliza la cabeza de borrego y otros ingredientes como, mote, zanahoria, cebolla, apio, sal. En el caso de la zanahoria, cebolla y el apio son ingredientes que se consumen a diario en la alimentación de los pobladores ya que se cultivan en la zona lo que no sucede con el mote ya que el maíz no se cultiva por lo que este producto se debe comprar en el mercado de la parroquia Zumbahua.

Yahuarlocro es una sopa que representa a la sierra centro ya que es una de las sopas más antigua del país. Este platillo es elaborado con los intestinos de borrego, sangre de borrego, papas, cebolla larga, zanahoria, cilantro, perejil, apio, tomate, aguacate, cebolla paiteña, sal, orégano.

Esta sopa es muy consumida en la comunidad Talatac debido al sabor y a la combinación de los ingredientes que la componen además que esta elaboración contiene ingredientes propios de la zona.

Chicha de oca es una de las bebidas con más protagonismo en la comunidad debido a que la oca se cultiva en la zona y se debe hacer madurar ya que el sabor es más dulce además esta preparación cuenta con otros ingredientes como la panela, hierba luisa, hoja de naranja, canela, anís, pimienta dulce, clavo de olor lo que le da el sabor bastante agradable y característico de la chicha. Champús es una elaboración a base de harina de maíz, agua, naranja, naranjilla, mora, mortiño, panela, ishpingo, clavo de olor. La única dificultad de esta preparación es que los pobladores de la comunidad deben comprar la harina de maíz, naranja, naranjilla, mora, para realizar esta elaboración.

Sopa de llama es un plato elaborado con los huesos de llama, papas, cebolla, zanahoria, apio, cilantro, perejil, sal debido a que la llama no es un animal con el que cuente la mayor parte de familias de la comunidad se la consume muy rara vez, pero su carne es muy sabrosa y dependiendo de la edad del animal es bastante suave.

Para la elaboración del locro de oca es necesario dejar que madure ya que le da un sabor diferente al locro además se utiliza hueso de res, cebolla, zanahoria, apio, cilantro, perejil, sal. La combinación de lo dulce y salado hace de este locro un plato muy apetecido por las personas de la comunidad además que ellos mismos cultivan este alimento.

Seco de borrego para esta elaboración se utiliza la carne de borrego la que se aliña con un día de anticipación lo que mejora su sabor este animal es muy consumido por las personas de la comunidad Talatac además este plato cuenta con ingredientes como el arroz, tomate, cebolla, naranjilla, panela, ajo, cilantro, perejil, sal. Este plato tiene un sabor entre dulce y ácido debido a la panela y naranjilla que en contacto con la carne de borrego tienen una fusión de sabores agradable.

Para el seco de llama se utiliza la carne del animal, arroz, tomate, cebolla, ajo, cilantro, perejil, sal. Algunos de los ingredientes de esta preparación se deben comprar ya que no se cultivan en la zona, en cuanto a la carne de llama como no se consume con mucha frecuencia se desposta estos animales solo para fechas importantes. Papas con cuy este animalito es bastante consumido en la sierra Ecuatoria pero en la comunidad Talatac se lo consume rara vez debido a que no hay suficiente comida para mantener estos animales por lo que solo se los prepara para matrimonios o se los utiliza para hacer el pedido de mano de la novia además este plato cuenta

con papa, cebolla larga, maní, leche, ajo, viseras de cuy, sal y carbón que son ingredientes que se pueden conseguir con facilidad en la feria de Zumbahua además que son bastante económicos.

Chicha de avena agua, es la chicha que más se utilizaba en la antigüedad. Además de la avena también se utiliza panela, hierba luisa, hoja de naranja, canela, anís, pimienta, clavo de olor. Esta bebida es bastante deliciosa y refrescante se la utilizaba para dar como cortesía en las compañías de matrimonio, pero con el paso del tiempo y debido al proceso de fermentación en la actualidad ya no se elabora.

PREGUNTA 4

¿Cuál es la forma de preparación?

En la comunidad Talatac se preparan los alimentos en el momento que se los cultivan o se faenan es por esta razón que los pobladores utilizan estos alimentos en diferentes preparaciones.

Para elaborar el cariucho se debe faenar al animal, después se cuelgan los intestinos se lavan en agua que corre, se cocina por 30 minutos las vísceras excepto el estómago este se debe cocinar por cinco minutos máximo porque se reduce demasiado, se prepara un refrito de zanahoria, cebolla, cilantro, perejil, un poco de sal, se coloca agua, se incorpora el arroz y las papas se deja hervir se colocan los intestinos del borrego, picar perejil, cilantro y cebolla larga finamente mesclar y reservar, servir la preparación con un poco de picadillo.

Para elaborar el caldo de mondongo se debe cortar la cabeza del borrego después se retira toda la lana y se lava, se cocina la cabeza y las extremidades (Patas) durante tres horas, se realiza un mirepoix (zanahoria, cebolla, apio) y se coloca en el caldo de mondongo. Se deja reducir el caldo, se rectifican los sabores con un poco de sal. Después se pica perejil, cilantro y cebolla larga finamente mesclar y reservar. Servir el caldo con mote pelado y para decorar un poco de picadillo.

En la comunidad Talatac se faena el animal, se lavan los intestinos con agua que corre y se reserva, en un recipiente almacenar la sangre del animal y colocar agua para evitar que se coagule, cocinar los intestinos con un mirepoix. (cebolla, zanahoria, apio), realizar un refrito de cebolla, zanahoria, cilantro, perejil, sal y se reserva. En la cacerola de la sangre colocar el refrito, las papas y mesclar.

Cuando las papas estén cocidas incorporar los intestinos, servir con una rodaja de tomate, aguacate y cebolla paiteña. Nota: En algunas familias la sangre del animal se la fríe con cebolla, cilantro y perejil y después se incorpora a la cacerola.

Para realizar la chicha de oca se coloca agua en una cacerola grande, cocinar la oca previamente madura y seca por una hora. Después cernimos y reservamos el agua, colocamos en el agua de oca la panela, hierba luisa, hoja de naranja, canela, anís, pimienta dulce, y clavo de olor, se puede servir fría o caliente si desea se puede tamizar o mantener las especias para que el sabor se concentre más. El champús se elabora colocando agua y harina de maíz en un pondo se cocina y cernir, después se realiza jugo de la naranjilla, mora, naranja, mortiño, colocamos ishpingo, clavo de olor mezclamos todo y dejamos reposar hasta el día siguiente. Al día siguiente cocinamos y mesemos hasta que hierba la harina de maíz para que no se asiente en la olla, después que hierve se pone la panela, se cocina por un tiempo más y se sirve caliente. Nota: No se debe hacer ruido y una sola persona debe encerrarse para realizar esta bebida ya que se cree que, si hay ruido o se cambia de persona el champús no espesa.

Colocar agua en una cacerola, incorporar los huesos de llama, realizar un mirepoix y dejar que hierva, colocar las papas y realizar un refrito de cebolla, cilantro, perejil y sal, cuando la sopa esté lista servir con un poco de picadillo.

Para elaborar el locro de oca se debe dejar madurar la oca hasta que tenga un color amarillo, colocar agua en una cacerola los huesos de res, realizar un mirepoix y dejar que hierva, colocar las ocas, después realizar un refrito de cebolla, cilantro, perejil y sal, dejar hervir cuando la sopa esté lista servir con un poco de picadillo.

El seco de borrego se prepara aliñando la carne desde el día anterior con ajo, naranjilla y sal, realizamos un refrito con tomate, cebolla, cilantro, perejil y sal, después colocamos la carne de borrego previamente aliñada en el refrito, colocamos una cuarta parte de agua, panela y el jugo de la naranjilla en la cacerola que realizamos el refrito, dejamos reducir y reservamos rectificamos con un poco de cilantro y perejil, colocar una pisca de sal en el agua, ponemos el arroz previamente lavado dejamos cocinar por unos 20 min y escurrimos, dejamos secar a llama baja. Para servir colocamos el arroz en una parte del plato y después el seco de borrego.

Para el seco de llama Aliñamos la carne de llama con ajo, realizar un refrito con tomate, cebolla, cilantro, perejil y sal, después colocamos la carne de llama previamente aliñada en el refrito, colocamos una cuarta parte de agua en la cacerola que realizamos el refrito, dejamos reducir y reservamos rectificamos con un poco de cilantro y perejil. Para cocinar el arroz colocar una pisca de sal en el agua, ponemos el arroz previamente lavado dejamos cocinar por unos 20 min

y escurrimos, dejamos secar a llama baja y para servir colocamos el arroz en una parte del plato y después el seco de llama.

Las papas con cuy son muy deliciosas para elaborar este plato se pela el cuy en agua caliente, se aliña el cuy con ajo, cebolla y sal, colocar el cuy aliñado en un palo de quinoa y estiramos se ajusta con hilo de bridar y reservamos. Encender el carbón y colocar el cuy en el asador, darle vueltas constantemente y dejar que dore con su propia grasa, después limpiamos las vísceras del cuy y cocinamos con una pizca de sal por 10 minutos. Hacemos un refrito con la cebolla blanca, aceite y una pizca de sal. Licuamos el maní con leche y colocamos las vísceras dejamos reducir y reservamos, cocinar las papas con un poco de sal y una cebolla cuando esté listo escurrir el agua y reservamos, Cuando todos los elementos que conforman el plato estén listos colocamos una porción de papas, bañada con la zarza y el cuy en la parte superior.

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

PREGUNTA 5

¿Qué tiempo se demora al realizar esta preparación?

Cada uno de estos platos tradicionales tienen su oportuno tiempo de elaboración: el cariucho tiene un tiempo de preparación 2 horas debido a que las personas de la comunidad Talatac faenan al animal y luego elaboran este plato tradicional, para la elaboración del caldo de mondongo se necesitan cinco horas debido a la limpieza y cocción de la cabeza del animal debido a que en la cocción se lleva tres horas.

Para la elaboración del yahuarlocro se necesita 1h y 30 minutos ya que se deben lavar los intestinos del animal con agua que corre como los intestinos del borrego son muy delgados resulta complicado limpiarlas bien por esta razón el tiempo de preparación de este plato.

Para elaborar la chicha de oca se necesita 1h y 30 minutos ya que se debe cocinar la oca hasta que este suave y se pueda extraer todo el almidón del alimento después se colocan todas las especias y la panela se deja cocer se puede servir fría o caliente. Para realizar el champús se lo debe hacer con antelación es decir un día antes se debe dejar la harina de maíz con los jugos de

las frutas hasta el otro día después se colocan las otras frutas más las especias se deja cocinar un tiempo más y se coloca la panela y por esta razón esta preparación se realiza en 2 días.

Para elaborar la sopa de llama se necesita una 1 h debido a la cocción de la carne y de la papa ya que esta elaboración es sencilla y similar a una sopa de hueso. El locro de oca es bastante consumido en tiempo de cosecha por los pobladores de la comunidad Talatac para elaborar este plato tradicional es necesaria una 1 h ya que se debe deshacer la oca para que la sopa tenga un espesor característico del locro. El seco de llama se elabora en una 1 h ya que se debe cocinar el arroz y también se debe realizar un refrito después se debe dejar cocer la carne de llama.

En cuanto al seco de borrego es necesario 2 días ya que la comunidad Talatac siempre aliña esta carne con un día de antelación y de esta manera mejorar y concentrar mejor los sabores de este género cárnico. Para las papas con cuy se necesita 1 h y 30min ya que el cuy debe ser pelado, aliñado, estirado en palos de quinoa y asado lo cual toma alrededor de 40 minutos solo en la elaboración de este género cárnico y el tiempo restante se utiliza en la elaboración de papas y zarza.

Para la chicha de avena es necesario una 1 h y 30min ya que se debe cocinar por un tiempo prolongado a la avena para poder extraer el almidón y colocar la panela y las diferentes especias que le dan el sabor a esta bebida ancestral.

PREGUNTA 6

¿Cómo haría usted para rescatar las costumbres y tradiciones que encontramos en la comunidad?

Las personas de la comunidad Talatac mencionan que es necesario rescatar las costumbres y tradiciones que tienen este pueblo es decir la preparar de los alimento, su vestimenta y su idioma, sus artesanías, y su música, ya que en la actualidad algunos platos has sido modificados ya que las personas de edad avanzada nunca trasmitieron sus recetas sino que las personas que continúan con esta tradición la realizan empíricamente y recordando cómo lo preparaban sus antepasados por lo que las personas de la comunidad mencionan que es muy buena idea la creación y difusión de la revista ya que en las hojas quedaran plasmadas las costumbres, tradiciones culinarias de los platos tradicionales que preparan. Además, es de gran ayuda para la comunidad Talatac ya que se está construyendo de una hostería comunitaria en donde se pretende ofertar la gastronomía del lugar, sus costumbres y tradiciones, música, baile, y las leyendas que guardan los páramos andinos de esta comunidad.

3.3 Estandarización de recetas.

CARIUCHO

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Cariucho	ÚMERO DE PORCIONES		20			
TIPO DE MENÚ		Entrada (Sopa)	MÉTODO CULINARIO		Cocción en medio líquido y grasa			
TIEMPO DE PREPARACIÓN		2 horas	Hervir y Saltear					
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO(g)	PROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Intestinos de borrego	1.320	66	g	0,53	11,88	2,11	72	36
Papas	2.724	136,2	g	23,79	2,75	0,12	105	2,7
Arroz flor	1.362	68,10	g	54,00	4,50	0,39	245	1,8
Cebolla larga	240	12	g	0,56	0,22	0,07	3,12	1
Zanahoria	621	31,05	g	2,97	0,29	0,07	13	2
Arveja tierna	454	22,7	g	3,28	1,23	0,09	18	1
Perejil	10	0,5	g	0,03	0,01	0,00	0,18	0,10
Cilantro	10	0,5	g	0,04	0,02	0,00	0,21	0,10
Pimienta	3	0,15	g	0,10	0,02	0,00	0,38	0,10
Sal	45	2,25	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
TOTAL				85	21	3	457	44,95
							PVP	2,25
PREPARACIÓN								
<p>Faenar al animal, después se cuelgan los intestinos se lavan en agua y se cortan.</p> <p>Cocinar por 30 minutos las vísceras, el estómago se debe cocinar por cinco minutos máximo porque se reduce demasiado.</p> <p>Después se prepara un refrito de zanahoria, cebolla, cilantro, perejil, un poco de sal y se coloca agua.</p> <p>Después se incorpora el arroz y las papas se deja hervir y se colocan los intestinos del borrego.</p> <p>Picar perejil, cilantro y cebolla larga finamente mesclar y reservar.</p> <p>Después servir la preparación con un poco de picadillo.</p>								

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

Como se puede observar en el cariucho el nivel de carbohidratos es bastante alto debido a que el arroz aporta 54g de carbohidratos por cada porción de alimento tomando en cuenta que este macro nutriente es la fuente principal de energía, además esta receta esta elabora con viseras de oveja las cuales aportan 11.88g de proteínas por cada porción de alimento las cuales son estructurales ya que nos ayudan en la regeneración de tejidos además que las veceras tienen un alto porcentaje de hierro debido a la hemoglobina animal.

De la misma manera tenemos a los lípidos que se encuentran en las vísceras ya que aportan 2.11 g de nutriente por cada porción de alimento los lípidos se dividen en dos los de origen animal y los de origen vegetal en esta preparación podemos observar que los lípidos aportados por el cariucho son de origen animal este tipo de nutriente nos ayuda en el transporte de vitaminas liposolubles o de diferentes nutrientes esenciales también ayuda en el almacenamiento de energía este macro nutriente se lo debe consumir en cantidades moderadas ya que si se consume en exceso puede ocasionar problemas cardiacos.

Esta preparación conserva las propiedades de los alimentos debido a que se utiliza la cocción en medio líquido y en medio grasa como es el hervido que se emplea para cocer las vísceras y el salteado para resaltar los sabores de los diferentes alimentos que intervienen en la elaboración del cariucho hacen de esta sopa un plato rico debido a su alto valor nutricional además esta preparación aporta un total de 457kcal por porción de alimento cubriendo un 9.92% del 100% lo que se serviría a una persona que realiza actividad física media que debe consumir 2700 kcal.

CALDO DE MONDONGO



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



CALDO DE MONDONGO



BREVE RESEÑA

Las personas de la comunidad Talatac por lo general utilizan a los borregos para una fecha importante como un cumpleaños o cuando se reúne la familia en las pascuas de cuasimodo o en el Corpus Cristi se mata un borrego y se utiliza la cabeza para preparar el caldo de mondongo que se da como entrante este platillo se lo prepara para festejar a él cumpleaños también para festejar la resurrección de cristo en las pascuas de cuasimodo o para celebrar la cosecha del año en agradecimiento de los productos recibidos.

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Caldo de mondongo	NÚMERO DE PORCIÓN	6
TIPO DE MENÚ	Entrante (Sopa)	MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido
TIEMPO DE PREPARACIÓN	5 horas		Estofar

INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO (g)	ROTEÍNAS (g)	GRASAS (g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Cabeza de borrego	600	100	g	0,00	14,20	5,60	111	10
Mote	454	76	g	49	2,05	0,53	106	1
Zanahoria	207	34,5	g	3,30	0,32	0,08	84,90	1
Cebolla	120	20	g	0,94	0,36	0,82	5,20	0,40
Apio	5	0,83	g	0,03	0,01	0,00	0,12	0,10
Sal	15	2,5	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
		TOTAL		53	17	7	307	13
							PVP	2,09

PREPARACIÓN

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

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

En caldo de mondongo es una sopa que aporta una gran cantidad de carbohidratos debido a que esta preparación está elaborada con mote que aporta 49g de carbohidratos por cada porción de alimento tomando en cuenta que este ingrediente es una leguminosa que nos aporta la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias, también aporta un 14.20g de proteínas por cada porción de alimento esta proteína se obtiene de la cabeza de borrego igualmente este alimento es rico en potasio y en fosforo y también aporta 5.60g de lípidos los cuales son de origen animal que tiene como función proteger del frio y el almacenamiento de almacenamiento de energía también como transporte de diversas sustancias al torrente sanguíneo y a el hígado.

En esta preparación el método culinario que se utiliza en esta elaboración es el estofado ya que se somete a una cocción prolongada la cabeza y después que esta cocida se utiliza el fondo conservando así los nutrientes y el sabor que se redujo en la cocción de la cabeza. Esta preparación aporta un total de 307kcal por porción de alimento cubriendo un 1.37% del 100% de la dieta diaria que debe consumir una persona que realice actividad física media y que consuma 2700kcal.

YAHUARLOCRO



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



YAHUARLOCRO



BREVE RESEÑA

La ausencia del yahuarlocro en estos recetarios revelaría que el potaje era de consumo campesino. Debió ofrecérselo en los puestos de comida de las ferias. También pudo haber sido plato importante en las casas de los hacendados que conservaron sus propiedades después de la revolución de Alfaro. Hoy en día es un potaje serrano de consumo general. Pues bien, la clave del éxito se encuentra en el modo de limpiar las tripas. Se las debe lavar por dentro y por fuera en agua que corre; luego de frotarlas con troncos de col se las deja en reposo con hierbabuena, hoja de la que también se las frota. Una hora después se procede a cocerlas con agua. En la actualidad hasta las cartas de los grandes hoteles cuentan con este plato tradicional propio de la sierra ecuatoriana. (Pazos, 2003)

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Yahuarlocro	ÚMERO DE PORCIONES	20
TIPO DE MENÚ	Entrante (Sopa)	MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido y graso
TIEMPO DE PREPARACIÓN	1 h y 30min		Hervir y Saltear

INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO(g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Intestinos de borrego	1.320	66	g	0,53	11,88	2,11	72	36
Sangre de borrego	454	22,7	g	0,00	0,00	0,00	0,00	2
Papas	4.086	204,30	g	35,69	41,25	0,18	157	4
Cebolla larga	240	12	g	0,56	0,22	0,07	3,12	1
Zanahoria	621	31,05	g	2,98	0,29	0,07	13	2
Cilantro	10	0,5	g	0,04	0,02	0,07	0,21	0,10
Perejil	10	0,5	g	0,03	0,01	0,00	0,18	0,10
Apio	10	0,5	g	0,01	0,00	0,00	0,07	0,10
Tomate	780	39	g	1,79	0,31	0,12	8	1
Aguacate	920	46	g	3,93	0,92	6,75	74	1
Cebolla paitaña	222	11,1	g	1,08	0,16	0,02	99,90	1
Sal	45	2,25	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
Orégano	5	0,25	g	0,16	0,03	0,03	0,00	0,05
		TOTAL		47	55	9	427	48
							PVP	2,40

PREPARACIÓN

Faenar el animal, lavar los intestinos con agua que corre girar la tripa y seguir lavándola.
 En un recipiente almacenar la sangre del animal y colocar agua para evitar que se coagule.
 Cocinar los intestinos con un mirepoix. (cebolla, zanahoria, apio).
 Se realiza un refrito de cebolla, zanahoria, cilantro, perejil, sal y se reservar.
 En una cacerola colocar la sangre el refrito, las papas y mesclar.
 Cuando las papas estén cocidas incorporar los intestinos.
 Servir con una rodaja de tomate, aguacate y cebolla paitaña.
 Nota: En algunas familias la sangre del animal se la fríe con cebolla, cilantro y perejil y después se incorpora a la cacerola.

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

En yahuarlocro contiene una gran cantidad de proteína que aporta la papa con 41.25g de nutriente por porción de alimento además se utiliza las vísceras del animal y aportan hierro, fosforo y potasio también la papa aporta un 35.69g de carbohidratos por cada porción de alimento tomando en cuenta que este alimento nos aporta una gran cantidad de energía que es indispensable para el organismo.

El aguacate es una fuente de lípidos de origen vegetal, que ayuda a reducir los niveles de colesterol ya que contienen lípidos saludables que benefician al organismo de la misma manera contiene potasio y ácidos grasos monosaturadas que benefician al corazón. Debido al método de cocción que se utiliza para esta preparación se conserva la mayor cantidad de nutrientes ya que se utiliza el estofado en donde se utiliza el fondo de los intestinos y el salteado para resaltar sabores. Esta preparación aporta 427kcal por porción de alimento cubriendo un 5.28% del total de 2700kcal que debe consumir una persona que realiza actividad física media.

CHICHA DE OCA



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



CHICHA DE OCA



BREVE RESEÑA

A la llegada de los conquistadores españoles a estas tierras, se dieron cuenta que los indígenas tomaban una extraña bebida de color dorado, que le hacía “perder” el control a los nativos, la bebían en ocasiones especiales, como ceremonias o rituales en honor a su imagen religiosa, también la bebían después del trabajo del campo. Los españoles no vieron con buenos ojos la ingesta de esta bebida y lentamente comenzó a ser perseguida. Con la fundación de los poblados, también aparecieron las chicherías, atendidas por mujeres, eran los puntos de reunión y de debate de la gentes de alpargata y ruana de lana virgen. (Gómez, 2015)

Si los franceses tienen el vino, los alemanes la cerveza nosotros tenemos la muy sabrosa chicha, esta bebida está en todos los campos, en todos los cultivos, en casi todas las fincas, los campesinos la beben como alimento indispensable para poder realizar las labores del campo.

La chicha viene del maíz, pero también se la fabrica a base de otros productos como zanahoria, arracacha y oca. La chicha es un símbolo de unidad, de trabajo y de amistad, porque todos toman de la misma totuma. A principios del siglo XX se gestó una campaña en contra de la chicha esto por la llegada de la industria cervecera, las chicherías eran objeto de allanamientos y se destruían las ollas y vasijas de barro en donde fabricaba, a tal punto que las mujeres que atendían las chicherías eran condenadas a la cárcel. (Gómez, 2015)

Hoy en día esta bebida cuenta de nuevo con buena imagen, en la mayoría de los municipios del país se consume chicha en muchas actividades culturales y sociales propias del agro y los sectores populares. (Gómez, 2015)

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Chicha de oca	ÚMERO DE PORCIONES	12					
TIPO DE MENÚ	Bebida	MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido					
TIEMPO DE PREPARACIÓN	1 h y 30min		Hervir					
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO(g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Oca	454	37,83	g	6,70	0,52	0,05	29	2
Agua	3	0,25	lt	0,00	0,00	0,00	0	0
Panela	454	37,83	g	34	0,15	0,19	135	2
Hierba luisa	4	0,33	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Hoja de naranja	3	0,25	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Canela	2	0,17	uni	0,13	0,01	0,01	0,44	0,10
Anís	1	0,08	uni	0,04	0,02	0,01	0,28	0,10
Pimienta dulce	4	0,33	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Clavo de olor	3	0,25	uni	0,15	0,02	0,05	0,81	0,10
		TOTAL		41,28	0,71	0,31	165	4
							PVP	0,34

PREPARACIÓN

En una cacerola grande colocar agua y cocinar la oca previamente madura y seca por una hora. Después cernimos y reservamos el agua.

Colocamos en el agua de oca la panela, hierba luisa, hoja de naranja, canela, anís, pimienta dulce, y clavo de olor.

Se puede servir fría o caliente si desea se puede tamizar o mantener las especias para que el sabor se concentre más.

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

La chicha de oca contiene gran cantidad de carbohidratos gracias a la panela que se utiliza en esta preparación aportando 34g de nutriente por cada porción de alimento siendo este un carbohidrato simple y de fácil absorción para el organismo obteniendo la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo humano. Esta bebida es ideal para deportistas ya que funciona como energizante debido a su alto nivel de carbohidratos, fosforo y potasio que contiene.

La panela es un endulzante puro que ayuda a mantener oxigenado el torrente sanguíneo y también regula los niveles de glucosa. Esta preparación aporta 165kcal por cada porción de alimento cubriendo un 6.11% de 2700kcal que representan el 100% que debe consumir una persona que realiza actividad física media.

CHAMPÚS

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 									
CHAMPÚS									
									
BREVE RESEÑA									
<p>Quienes gusten de las ferias populares o se aproximen a los mercados de pueblos y ciudades de la Sierra ecuatoriana pueden encontrar los puestos del champús. Sobre una mesa cubierta con mantel de color indefinido, señorean un balde de hierro enlozado y media docena de vasos de cristal. En el balde reposa el champús. Una vendedora, en ocasiones cubierta con delantal blanco y tocada con cofia blanca. (Pazos, 2003)</p> <p>El origen de esta mazamorra se remonta al tiempo del incario, aunque en esa cultura pudo ser una mezcla cocinada de harina de maíz aderezada con yaguarmishqui y con algunas frutas nativas como naranjilla, chamburo o babaco. En la comunidad Talatac es una tradición servir esta bebida en los matrimonios según contaban los pobladores se recibe la compañía y se reparte un vaso de champús. la creencia de las personas de la comunidad son que una sola persona debe cocinar el champús y debe hacerlo en silencio porque si no espesa(Pazos, 2003)</p>									
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Champús			ÚMERO DE PORCIONES	12				
TIPO DE MENÚ	Bebida			MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido				
TIEMPO DE PREPARACIÓN	2 días				Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO(g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO	
Harina de maíz	908	75,67	g	59	6,43	1,29	277	2	
Agua	12	1,00	tz	0,00	0,00	0,00	0,00	0	
Naranja	460	38,33	g	4,50	0,36	0,05	18	0,5	
Naranjilla	320	26,67	g	1,81	0,19	0,03	7,47	1	
Mora	454	37,83	g	3,64	0,53	0,19	16	1	
Panela	908	75,67	g	69	0,30	0,38	269	2	
Ishpingo	1	0,08	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
Clavo de olor	6	0,50	uni	0,31	0,03	0,10	1,62	0,10	
TOTAL				138	7,84	2,02	590	5,70	
								0,48	
PREPARACIÓN									
<p>Colocar agua y harina de maíz en un pondo cocinar y cernir. Realizamos jugo de la naranjilla, mora, naranja, mortño. Colocamos ishpingo, clavo de olor mezclamos todo y dejamos reposar hasta el día siguiente. Al día siguiente cocinamos y mesemos hasta que hierba la harina de maíz para que no se asiente en la olla. Después que hierve se pone la panela, se cocina por un tiempo más y se sirve caliente. Nota: No se debe hacer ruido y una sola persona debe encerrarse para realizar esta bebida ya que se cree que, si hay ruido o se cambia de persona el champús no espesa.</p>									

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

El champús tiene un alto nivel de carbohidratos debido a la panela que aporta 59g y la harina de maíz aporta 69g de nutriente por cada porción de alimentos, ideales para sustituir los requerimientos del organismo ya que la harina de maíz contiene vitamina A (retinol) que ayuda en la visión y calcio para el fortalecimiento de los huesos. Esta bebida tiene un alto valor energético puesto que en su elaboración intervienen frutas como la naranja, mora, naranjilla siendo perfecta para niños y deportistas. Además, la harina de maíz aporta 6.43g de proteína y 1.29g de lípidos por cada porción de alimento. Esta preparación aporta 590kcal por cada porción de alimento cubriendo un 21.86% de 2700kcal que representa el 100% que debe consumir una persona que realiza actividad física media.

SOPA DE LLAMA

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 									
SOPA DE LLAMA									
									
BREVE RESEÑA									
<p>En la comunidad Talatac se consume la sopa de llama para realizar festejos importantes y dar tributo a fechas conmemorativas (bautizos, matrimonios, fiestas religiosas). Las llamas se comen raramente, debido a que la mayor parte de estos animales, se venden, pero se realiza una división las hembras se quedan para procrear hijos mientras que los machos se sacan a la feria que se realiza los días sábados en la plaza de la parroquia de Zumbahua. El proceso de faenamiento es muy parecido al de los borregos (Weismantel, 1994, p. 155).</p>									
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Sopa de llama		ÚMERO DE PORCIONES		4			
TIPO DE MENÚ		Entrante (Sopa)		MÉTODO CULINARIO		Cocción en medio líquido y grasa			
TIEMPO DE PREPARACIÓN		1 h				Hervir y Saltear			
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO(g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO	
Hueso de llama	454	113,5	kg	0,00	23,33	5,12	145	4	
Papas	454	113,5	kg	19,83	2,29	0,10	87	0,45	
Cebolla	120	30	kg	1,41	0,54	0,18	7,80	1	
Zanahoria	270	67,5	kg	6,47	0,63	0,16	28	0,5	
Apio	5	1,25	kg	0,04	0,01	0,00	0,18	0,05	
Cilantro	5	1,25	kg	0,10	0,04	0,01	0,53	0,05	
Perejil	5	1,25	kg	0,08	0,04	0,03	0,45	0,05	
Sal	15	3,75	kg	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	
		TOTAL		28	26,8725	5,605	269	6,20	
							PVP	1,55	
PREPARACIÓN									
<p>Colocar agua en una cacerola, incorporar los huesos de llama. Realizar un mirepoix y dejar que hierva. Colocar las papas, después realizar un refrito de cebolla, cilantro, perejil y sal. Cuando la sopa esté lista servir con un poco de picadillo.</p>									

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.
Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

La sopa de llama aporta 19.83g de carbohidratos misma que provee energía para el organismo también cuenta con fosforo, potasio que ayudan con el equilibrio de líquidos que se encuentran en el cuerpo. Esta preparación aporta 23.33g de proteína que contiene fosforo, potasio, sodio, magnesio y un bajo nivel de grasas saturadas ya que aporta un 5.12g por cada porción de alimento siendo esta una buena proteína para el cuerpo. Esta preparación aporta 269kcal por cada porción de alimento cubriendo un 9.96% de 2700kcal que representa el 100% que debe consumir una persona que realice actividad física media.

LOCRO DE OCA

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 								
LOCRO DE OCA								
								
BREVE RESEÑA								
<p>Este platillo se sirve en temporada de cosecha debido a que la mayoría de caseríos cuentan con este alimento. Las sopas espesas elaboradas con raíces y féculas son un producto ancestral andino; la papa era la más importante de estas raíces a la llegada de los conquistadores españoles, pero en la comunidad Talatac debido a la gran producción de oca para realizar este platillo se debe secar la oca y después se cocina con un refrito de cebolla, cilantro y perejil y leche esta elaboración tiene un sabor entre dulce y salado. Con el pasar de los años el locro sigue esta elaboración tiene un sabor entre dulce y salado. Con el pasar de los años el locro sigue siendo la más importante de las sopas patrimoniales en la sierra ecuatoriana (Patrimonio, 2016).</p>								
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Locro de oca							
TIPO DE MENÚ	Entrante (Sopa)							
TIEMPO DE PREPARACIÓN	1 h							
ÚMERO DE PORCIONES	4							
MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido y grasa							
PREPARACIÓN	Hervir y Saltear							
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO (g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Hueso de res	454	113,5	g	0,00	21,20	19,47	266	2
Oca	454	113,5	g	20,10	1,56	0,16	86	2
Cebolla	120	30	g	1,41	0,54	0,18	7,80	0,4
Zanahoria	270	67,5	g	6,47	0,63	0,16	28	0,5
Apio	5	1,25	g	0,04	0,01	0,00	0,18	0,05
Cilantro	5	1,25	g	0,10	0,04	0,01	0,53	0,05
Perejil	5	1,25	g	0,08	0,04	0,03	0,45	0,05
Sal	15	3,75	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
			TOTAL	28	24,01	20,01	388	5
							PVP	1,29
PREPARACIÓN								
<p>Dejar madurar la oca hasta que tenga un color amarillo. Colocar agua en una cacerola, colocar los huesos de res. Realizar un mirepoix y dejar que hierva. Colocar lasocas, después realizar un refrito de cebolla, cilantro, perejil y sal. Dejar hervir cuando la sopa esté lista servir con un poco de picadillo.</p>								

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

El locro de oca es una sopa bastante sustanciosa debido a la cantidad de oca que se utiliza por esta razón contiene un alto nivel de carbohidratos ya que aporta 20.10g de nutriente por porción de alimento también cuenta con un alto nivel de vitamina A buena para la visión. Este plato tradicional aporta 21.20g de proteína buena para la masa muscular y la reconstrucción de tejidos esta proteína también aporta 19.47g de lípidos ya que es un alimento de origen animal se debe consumir con moderación ya que su alto nivel de colesterol puede ocasionar problemas en el torrente sanguíneo.

Debido a su método de cocción se conserva la mayor cantidad de nutrientes y sabor de esta preparación ya que se realiza un fondo en donde se reduce el sabor de la proteína seguido de un refrito para resaltar los sabores de este plato tradicional. Esta preparación aporta 388kcal por cada porción de alimento cubriendo un 4.37% de 2700 que corresponde al 100% que debe consumir una persona que realice actividad física media.

SECO DE LLAMA

 ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PUBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA 									
SECO DE LLAMA									
									
BREVE RESEÑA									
<p>En la comunidad Talatác se consume el seco de llama como acompañamiento de la sopa de llama para agasajar fechas importantes como bautizos, matrimonios, y fiestas religiosas. Las llamas se comen raramente, debido a que la mayor parte de estos animales, se venden, pero se realiza una división las hembras se quedan para procrear hijos mientras que los machos se sacan a la feria que se realiza los días sábados en la plaza de la parroquia de Zumbahua. El proceso de faenamiento es muy parecido al de los borregos este platillo se lo consume con una porción de arroz o papas cocidas en ciertas ocasiones con habas tiernas. (Weismantel, 1994, p. 155).</p>									
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Seco de llama			ÚMERO DE PORCIONES		4		
TIPO DE MENÚ		Fuerte			MÉTODO CULINARIO		Cocción en medio líquido y grasa		
TIEMPO DE PREPARACIÓN		1 h					Estofar y Saltear		
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO (g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO	
Carne de llama	454	113,5	g	0,00	16,12	5,79	126	5	
Arroz	454	113,5	g	90	7,50	0,66	409	0,6	
Tomate	390	97,5	g	4,48	0,78	0,29	20,48	0,6	
Cebolla	74	18,5	g	1,80	0,26	0,04	8,33	0,2	
Ajo	2	0,5	g	0,15	0,03	0,00	0,67	0,05	
Cilantro	5	1,25	g	0,10	0,04	0,01	0,53	0,05	
Perejil	5	1,25	g	0,08	0,04	0,03	0,45	0,05	
Sal	15	3,75	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	
		TOTAL			97	24,77	6,81	565	6,70
							PVP		1,68
PREPARACIÓN									
<p>Aliñar la carne de llama con ajo. Realizar un refrito con tomate, cebolla, cilantro, perejil y sal. Después colocamos la carne de llama previamente aliñada en el refrito. Colocamos una cuarta parte de agua en la cacerola que realizamos el refrito, dejamos reducir y reservamos rectificamos con un poco de cilantro y perejil. Colocar una pizca de sal en el agua, ponemos el arroz previamente lavado dejamos cocinar por unos 20 min y escurrimos, dejamos secar a llama baja. Para servir colocamos el arroz en una parte del plato y después el seco de llama.</p>									
<p>Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatác, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.</p>									

En el seco de llama se utiliza papa que se cultiva en la zona este alimento posee un alto nivel de carbohidratos los cuales aportan 90g de nutriente por cada porción de alimento de la misma manera está la carne de llama que posee un alto valor energético ya que aporta 16.21g de nutriente por cada porción de alimento así mismo la carne de llama aporta 5.79g de lípidos de origen animal también contiene hierro, calcio, fosforo y potasio. Este plato tradicional conserva su valor nutricional ya que se cocina el seco de llama en su propio jugo y por un tiempo prolongado ya que se utiliza el método de cocción líquido y en medio grasa. Esta preparación aporta 565kcal por cada porción de alimento cubriendo un 20.93% de 2700kcal que representa el 100% que debe consumir una persona que realice actividad física media.

SECO DE BORREGO



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



SECO DE BORREGO



BREVE RESEÑA

La carne de oveja es la que se come con más frecuencia en la comunidad Talatac. Una familia grande mataría a una oveja propia, para celebrar ocasiones especiales como las pascuas de cuasimodo o en el Corpus Cristi, o simplemente cuando se siente que ha habido muy poca carne durante un largo tiempo. Y des esta manera se aprovecha la carne para realizar este platillo tradicional dejando los intestinos para elaborar el cariucho, yahuarlocro y la cabeza para otras otras preparaciones como el caldo de mondongo y de esa manera la comunidad no desperdicia los alimentos (Weismantel, 1994, pp. 152-153).

NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Seco de borrego	ÚMERO DE PORCIONES	4
TIPO DE MENÚ	Fuerte	MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido y grasa
TIEMPO DE PREPARACIÓN	2 días		Estofar y Saltear

INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO (g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Carne de borrego	454	113,5	g	0,00	23,03	5,96	152	3,50
Arroz	454	113,5	g	90	7,50	0,66	409	0,6
Tomate	390	97,5	g	4,49	0,78	0,29	20,48	0,6
Cebolla	74	18,5	g	1,80	0,26	0,04	8,33	0,2
Naranja	160	40	g	2,70	0,28	0,04	11,20	1
Panela	50	12,5	g	11,33	0,05	0,06	45	1,5
Ajo	2	0,5	g	0,15	0,03	0,00	0,67	0,05
Cilantro	5	1,25	g	0,10	0,04	0,01	0,53	0,05
Perejil	5	1,25	g	0,08	0,04	0,01	1,80	0,05
Sal	15	3,75	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1
		TOTAL		111	32,0075	7,065	648	7,65
							PVP	1,91

PREPARACIÓN

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

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

El seco de borrego aporta 90g de carbohidratos por cada porción de alimento debido a que el arroz es rico en calcio, hierro y ácido fólico. También este plato tradicional aporta 23.03g de proteína las cuales ayudan a fortalecer los músculos y a reconstruir tejidos además contiene hierro, fosforo, potasio y zinc y también por ser un lípido de origen animal el cual aporta 5.96g de lípidos que intervienen en el transporte de nutrientes. Este platillo conserva el valor nutricional de los ingredientes que intervienen en la preparación debido a que se utiliza el estofado para esta elaboración. Esta preparación aporta 648kcal por cada porción de alimento cubriendo un 24% de 2700kcal que representa el 100% que debe consumir una persona que realice actividad física media.

PAPAS CON CUY

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA </div>  </div>									
PAPAS CON CUY									
									
BREVE RESEÑA									
<p>“El cuy es el animal emblemático de la cocina de los pueblos indígenas de nuestra serranía se lo consume asado: aunque las comunidades indígenas y campesinas lo preparaban, hace decenas de años, en sopa o loco. El cuy, en los pueblos del altiplano interviene en prácticas tradicionales relacionadas con la familia y el entorno social. En la comunidad Talatac el cuy entra en peticiones de mano y bodas acompañado siempre de papas cocidas enteras, es signo de respeto y prosperidad” (Pazos, 2008)</p>									
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN		Papas con cuy			ÚMERO DE PORCIONES		4		
TIPO DE MENÚ		Fuerte			MÉTODO CULINARIO		Cocción en medio aéreo y grasa		
TIEMPO DE PREPARACIÓN		1 h y 30min					Parrilla y Saltear		
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO (g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO	
Cuy	454	113,5	g	0,00	22,76	6,30	154	5	
Papa	454	113,5	g	19,83	2,29	0,10	87	0,45	
Cebolla larga	180	45	g	2,12	0,81	0,27	11,70	0,6	
Maní	50	12,5	g	2,37	3,30	6,15	73	1	
Ajo	5	1,25	g	0,37	0,07	0,00	1,68	0,05	
Viseras de cuy	50	12,5	g	0,00	2,51	0,70	17,00	1	
leche	225	56,25	g	2,54	1,81	1,83	34	0,45	
Carbón	454	113,5	g	0,00	0,00	0,00	0,00	2	
Sal	15	3,75	g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	
		TOTAL		27	33,54	15,35	378	10,65	
							PVP	2,66	
PREPARACIÓN									
<p>Pelar el cuy en agua caliente. Aliñar el cuy con ajo, cebolla y sal, colocar el cuy aliñado en un palo de quinoa se estira y ajusta con hilo de brida y reservamos. Encender el carbón y colocar el cuy en el asador, darle vueltas constantemente y dejar que dore con su propia grasa. Limpiar las vísceras del cuy y cocinar con una pizca de sal por 10 minutos. Hacemos un refrito con la cebolla blanca, aceite y una pizca de sal. Licuamos el maní con leche y colocamos las vísceras dejamos reducir y reservamos. Cocinar las papas con un poco de sal y una cebolla cuando esté listo escurrir el agua y reservar. Cuando todos los elementos que conforman el plato estén listos colocamos una porción de papas, bañada con la zarza y el cuy en la parte superior.</p>									
<p>Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.</p>									

El cuy con papas es una fuente ideal de proteína ya que aporta 22.76g de nutriente por cada porción de alimento también contiene hierro, fosforo y magnesio bueno para el fortalecimiento de los huesos, movilidad de los músculos y el metabolismo de macronutrientes además este alimento aporta bajos niveles de lípidos siendo recomendable su consumo. Debido a la utilización de papas en la elaboración de este platillo contiene un alto nivel de carbohidratos aportando 19.83g de nutriente por cada porción de alimento.

La cocción a la parrilla resulta un método culinario excelente para conservar nutrientes, tomando en cuenta que al aplicar este método no se hace uso de grasas adicionales sino el alimento se dora con su grasa natural además que la mayoría de ella se cae de la pieza que se está elaborando, resalta el sabor de la preparación y deja el género cárnico jugoso por dentro y por fuera mantiene una corteza dorada. Esta preparación aporta 378kcal por cada porción de alimento cubriendo un 14% de 2700kcal que representa el 100% que debe consumir una persona que realice actividad física media.

CHICHA DE AVENA

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO		FACULTAD DE SALUD PÚBLICA		ESCUELA DE GASTRONOMÍA				
CHICHA DE AVENA								
								
BREVE RESEÑA								
La chicha viene del maíz, pero también se la fabrica a base de otros productos como zanahoria, arracacha oca o avena. La chicha es un símbolo de unidad, de trabajo y de amistad, porque todos toman de la misma totuma. (Gómez, 2015). La avena también es el almidón más comúnmente elegido para la producción de chicha/aswa, o de bebidas alcohólicas fermentadas. A lo largo de los Andes, la chicha/aswa se elabora comúnmente del maíz, pero en la comunidad Talatac se elabora de avena ya que el maíz no se siembra en esta parroquia (Weismantel, 1994, pp. 147-148).								
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN	Chicha de avena	ÚMERO DE PORCIONES	12					
TIPO DE MENÚ	Bebida	MÉTODO CULINARIO	Cocción en medio líquido					
TIEMPO DE PREPARACIÓN	1 h y 30min		Hervir					
INGREDIENTES	CANTIDAD	PORCIÓN	UNI	CHO (g)	PROTEÍNAS(g)	GRASAS(g)	TOTAL(kcal)	PRECIO
Avena	454	37,83	g	25	6,38	2,61	147	1
Agua	3	0,25	lt	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Panela	454	37,83	g	34	0,15	0,19	135	2
Hierba luisa	4	0,33	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Hoja de naranja	3	0,25	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Canela	2	0,17	uni	0,13	0,01	0,01	0,44	0,10
Anís	1	0,08	uni	0,04	0,02	0,01	0,28	0,10
Pimienta	4	0,33	uni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10
Clavo de olor	3	0,25	uni	0,15	0,02	0,05	0,81	0,10
		TOTAL		59,58	6,57	2,87	283	3
							PVP	0,26
PREPARACIÓN								
En una cacerola colocamos el agua, avena y cocinamos a fuego bajo. Después que haya hervido y todo el almidón este en el agua colocamos la panela y las demás especias dejamos hervir un poco más. Cuando la chicha esta lista se puede servir fría o caliente.								

Fuente: Entrevista aplicada a los pobladores de la comunidad Talatac, Tabla de composición de alimentos de Centroamérica.

Elaborado por: Jessica Pulloquina, 2018.

La chicha de avena contiene un alto nivel de carbohidratos que presenta la panela con 34g y la avena con 25g de nutriente por cada porción de alimento ideales para cumplir los requerimientos de energía que el organismo necesita para sus actividades diarias. También esta bebida aporta 6.38g de proteína debido a la fibra soluble que contiene equilibra los niveles de colesterol que el organismo posee también contiene calcio, fósforo, potasio y magnesio.

Debido a el método de cocción se puede reducir los sabores de esta preparación y de esta manera conservar los nutrientes que aporta la panela y la avena siendo esta elaboración una bebida energética ya que la panela es un endulzante natural que aporta glucosa. Esta preparación aporta 283kcal por cada porción de alimento cubriendo un 0.48% de 2700kcal que representa el 100% que debe consumir una persona que realice actividad física media.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

La presente etnografía sobre el “Estudio Gastronómico Nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac, parroquia Zumbahua del cantón Pujilí, 2018” contiene información sobre: sus costumbres y tradiciones, los platos tradicionales que elabora la comunidad Talatac, los diferentes métodos de cocción, ingredientes y preparación, también el análisis en base a g de alimento, cuantos g de nutriente aporta a la alimentación de los pobladores de la comunidad. No existe una revista que informe a las personas sobre los platos tradicionales y lo rico de esta comunidad ancestral por esta razón se realizó un trabajo investigativo el cual nos dio la información necesaria para la creación de una revista digital que mantenga en sus hojas las memorias de este pueblo y de esta manera fomentar el consumo de estos platos tradicionales a nivel local y extranjero ya que estas elaboraciones se están dejando de preparar y por ende se está perdiendo la identidad de este pueblo patrimonial.

4.1 Revista

La revista nace de la necesidad de difundir las costumbres, tradiciones, atractivos turísticos, artesanías, gastronomía local y sobre todo el valor nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac con la finalidad de mostrar la riqueza de este pueblo que se mantiene de generación en generación ya que “Tradición no significa que los vivos estén muertos, significa que los muertos viven.” **Harold Macmillan** en la memoria de este pueblo. Dando a conocer a propios y extraños lo apetitosa que es la gastronomía de esta localidad.

4.2 A quien va dirigida la revista

Ecuador ama la vida es una manera de dar a conocer lo rico de este país lleno de gente cálida y amable que siempre para brinda ayuda a turistas extranjeros y turistas ecuatorianos. Por esta razón la revista está a disposición de las personas que deseen conocer los “Estudio Gastronómico Nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac, parroquia Zumbahua del cantón Pujilí, 2018”.

4.3 Contenido de la revista

- Portada.
- Introducción.
- Índice de contenido.
- Historia.
- Clima.
- Producción agrícola.
- Producción ganadera.
- Artesanías.
- Turismo
- Patrimonio cultural tangible.
- Patrimonio intangible.
- Dieta de Zumbahua.
- Cocina y comida de Zumbahua.
- Platos tradicionales de la comunidad Talatac.
- Análisis de los platos tradicionales de la comunidad Talatac en base a g de alimento y g de nutriente.

CONCLUSIONES

- En la presente etnografía se concluye que las costumbres y tradiciones culinarias reflejan la identidad de este pueblo ancestral rico en platos tradicionales que dejan ver su valor nutricional en base a g de alimento por g de nutriente que aporta a la alimentación de los pobladores de la comunidad.
- La gastronomía que encontramos en la comunidad Talatac cuenta con varios platos tradicionales tales como: cariucho, caldo de mondongo, yahuarlocro, chicha de oca, champús, sopa y seco de llama, locro de oca, seco de borrego, papas con cuy y chicha de avena. Todos estos platillos tienen su historia y fechas conmemorativas para ser consumidos.
- Los platos tradicionales de la comunidad Talatac tienen diferentes métodos de cocción los cuales intervienen en la preparación de los mismos entre ellos tenemos cocción en medio líquido y grasa; hervir y saltear, cocción en medio líquido; estofar, cocción en medio líquido y grasa; estofar y saltear, cocción en medio líquido; hervir, cocción en medio aéreo y grasa; a la parrilla y saltear todos estos métodos de cocción mantienen las propiedades nutricionales de los platos tradicionales.
- Los platos tradicionales de la comunidad Talatac cuentan con diferentes valores nutricionales así tenemos al cariucho que aporta 409kcal, caldo de mondongo que contribuye con 236kcal, yahuarlocro aporta 285kcal, chicha de oca que contribuye con 165kcal, champús aporta 590kcal, sopa de llama que contribuye con 269kcal y seco de llama aporta 565kcal, locro de oca que contribuye con 388kcal, seco de borrego aporta 647kcal, papas con cuy que contribuye con 378kcal y chicha de avena aporta 283kcal. La gastronomía que ofrece este pueblo ancestral es variada y balanceada.
- A través de autogestión en el Municipio de Pujilí y del Gobierno Autónomo descentralizado de la parroquia de Zumbahua se difunde el estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac.

RECOMENDACIONES

- Fomentar las costumbres y tradiciones de este pueblo ancestral para que no pierda su identidad cultural mediante la creación de una hostería comunitaria en donde se exponga su música, vestimenta, bailes autóctonos, gastronomía tradicional y artesanías.
- Es recomendable consumir los diferentes platos tradicionales de la comunidad Talatac ya que cada uno de estos platillos son elaborados con productos que se cultivan en la zona además que cuentan con alimentos variados que aportan altos valores nutricionales que y se debería consumir en la dieta diaria de propios y extraños.
- Se recomienda conservar los diferentes métodos de cocción de estos platos tradicionales ya que ayudan a mantener la mayor cantidad de nutrientes, así como también las características organolépticas de los alimentos conservando sus sabores y texturas.
- Las kcal que aportan cada uno de los ingredientes de estos platos tradicionales están elaborados en base a la tabla de composición de alimentos en Centroamérica razón por la que es recomendable implementar estos alimentos en la dieta diaria ya que aportan la cantidad de nutrientes necesarios para mantener una alimentación balanceada.
- Se recomienda extender el canal de difusión de la revista digital a otros cantones y provincias con el objetivo de dar a conocer los diferentes platos tradicionales y su valor nutricional para que propios y extraños muestren interés socio cultural y visiten este pueblo milenario y ancestral.

BIBLIOGRAFÍA

- Alberti, G., & Mayer, E.** (1974). *Reciprocidad e intercambio en los Andes Peruanos*. Lima: IEP.
- Benito, J., Calvo, S., Gómez, C., & Iglesias, C.** (2014). *Alimentación y nutrición en la vida activa ejercicio físico y deporte*. Madrid.
- Cantón Pujilí, G. M.** (2013). Obtenido de <http://www.municipiopujili.gob.ec/pujili/images/turismo2013/zumbagua12.pdf>
- Correo.** (2015). Recuperado el 9 de Septiembre de 2015, de <https://diariocorreo.pe/miscelanea/conoce-las-multiples-propiedades-de-la-oca-556347/>
- Delgado, H.** (2012). *Tabla de composición de alimentos de centroamérica*. Recuperado el 2012, de http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/80-tabla-de-composicion-de-alimentos-de-centroamerica
- Galindo, J.** (1998). *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*.
- Gómez, M.** (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Brujas : Brujas.
- Grasso, L.** (2006). *Encuestas. elementos para su diseño y análisis*. Brujas: Editorial Brujas.
- Heinemann, K.** (2003). Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte. En K. Heinemann, *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte* (pág. 176). Barcelona- España: Paidotribo .
- Hernández, e. a.** (2003). *Metodología de la investigación*. México: México D.F.: McGraw-Hill.
- ILION.** (2014-2019). *Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural de Zumbahua*. Obtenido de <http://zumbahua.gob.ec/cotopaxi/?p=96>
- Jiménez, R.** (1998). *Metodología de la investigación elementos básicos para la investigación clínica* . La Habana .
- Landeau, R.** (2007). Elaboración de trabajo de investigación. En R. Landeau, *Elaboración de trabajo de investigación* (pág. 11). Venezuela : ALFA.
- Llopis, R.** (2004). *Grupos de discusión* . Madrid : @ ESIC EDITORIAL .
- Long, J.** (2003). *Conquista y comida* . México.

- Martínez, J.** (2011). *Gastronomía y nutrición*. España: SINTESIS.
- Merino, M., Pintado, T., Sánchez, J., & Grande, I.** (2015). *Introducción a la investigación de mercados* (Segunda ed.). Madrid , España: @ ESIC EDITORIAL .
- Mintz, S.** (1979). *Time, sugar and sweetness*. New York: Viking Press.
- Otlet, P.** (2007). El tratado de documentación. En P. Otlet, *El tratado de documentación* (pág. 335). Murcia: Edit.um.
- Patrizia, J.** (2012). *Huffposti*. Recuperado el 20 de Noviembre de 2012, de https://www.huffingtonpost.com/jenny-patrizia/carne-cordero-beneficios-como-cocinarla_b_2165148.html
- Pazos, J.** (2003). *Ecuador terra incognita*. Obtenido de http://www.terraecuador.net/allimicuna/25_allimicuna_yahuarlocro.htm
- Pazos, J.** (2008). El sabor de la memoria . Quito : Biblioteca basica de Quito .
- Plan de Desarrollo y ordenamiento territorial de la parroquia Zumbahua.** (2015). Obtenido de file:///E:/escritorio/etnografia/libros%20etnografias/zumbahua%20informacion.pdf.
- Rivas, E.** (1994). *Metodología de la investigación*. Trujillo: U.P Orrego.
- Ruiz, F. J.** (2012). Temas de investigación comercial. En F. J. Ruiz, *Temas de investigación comercial* (pág. 128). España: Club Universitario.
- Sabino, C.** (1992). *El proceso de investigación*. Caracas : Ed. Panapo, Caracas.
- Salomón, F.** (1980). *Los Señores étnicos de Quito en la época de los Incas*. Otavalo : Los Señores étnicos de Quito en la época de los Incas.
- Sánchez, J. C.** (2004-2011). Metodología de la investigación científica y tecnológica . En J. C. Sánchez, *Metodología de la investigación científica y tecnológica* (pág. 84). Madrid : Díaz de Santos S.A.
- Simiantug.** (2012). *Simiantug* . Recuperado el 2012, de <http://www.simiatug.com/es/cultural/los-cuentos/el-tio-lobo-y-el-sobrino-conejo>
- Tarde, L.** (2016). *Late* . Recuperado el 29 de Diciembre de 2016, de <http://www.late.com.ec/2016/12/29/el-condor-enamorado-una-leyenda-de-amor/>
- Toaquiza, C.** (Marzo de 2011). Elaboración de un folleto sobre historia y tradiciones de la comunidad Cocha. Latacunga .

Toyos, I. (2008). *Manual básico de la buena cocina* . Guayaquil : Sol90.

Turismo, M. (2013). *Issuu*. Recuperado el 13 de Enero de 2013, de <https://issuu.com/direcdigital/docs/guiagastronomicag/85>

Uribe, M. (2015). *Tiempo histórico y representación en la Histórica de Reinhart Koselleck* . Puebla.

Vázquez, C., Cos, A., & López, C. (2005). *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico*. Madrid : Díaz de Santos.

Weismantel, M. (1994). *Alimentación género y pobreza en los Andes Ecuatorianos*. Quito: Abya-Yala.

Yuni, J. A. (2006). *Técnicas para investigar* . En J. A. Yuni, *Técnicas para investigar* (págs. 30-32). España: Brujas.

ANEXOS

Anexo A: Modelo de encuesta.



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

OBJETIVO: Realizar un estudio gastronómico nutricional de los platos tradicionales de la comunidad Talatac parroquia Zumbahua del cantón Pujilí, 2018.

INDICACIONES: Por favor contestar las siguientes preguntas con una “X” donde usted crea conveniente y con la mayor sinceridad.

1. ¿Conoce usted alguna de las siguientes leyendas tradicionales de la comunidad?

Cuento del tío lobo y sobrino conejo.

Leyenda del búho lechuza (pukunku).

Leyenda del cerro de señora Rum.

Historia local del cerro de Jahua Pata.

Leyenda del cerro de Cruz Loma Tiglán.

Leyenda de Cóndor Matzi.

Leyenda de inundación

2. ¿Conoce usted el tipo de vestimenta que se utilizaba en la comunidad?

Sí No

3. En que material era confeccionado el tipo de vestimenta que se utilizaba en la comunidad

Piel de oveja

Piel de llama

Tela tradicional

4. ¿Conoce usted los platos tradicionales de la comunidad?

Sí No

5. ¿De la siguiente lista de platos tradicionales cual es el más apetecido por la comunidad?

Cariucho

Caldo de mondongo

Sopa de llama

Yahuarlocro

Locro de oca

Seco de llama

Seco de borrego

Papas con cuy

Chicha de oca

Chicha de avena

Champús

6. ¿Qué tipo de animales utilizan para la elaboración de los platos tradicionales de su comunidad?

Cuy

Borrego

Llama

Chancho

7. ¿Qué tipo de almidón utiliza en la elaboración de los platos tradicionales de su comunidad?

Papas

Arroz

Habas

8. ¿Con que acompaña los platos tradicionales de su comunidad?

Curtido de cebolla, tomate limón y hierbas.

(cilantro, perejil)

Tomate, cebolla, lechuga

Choclo, zanahoria, arveja

9. ¿Cuál es la frecuencia del consumo de los platos tradicionales?

Anual

Continua

Ocasional

10. ¿Cuál es el método que utiliza para cocinar sus alimentos?

Hervidos

Parrilla

Al horno

Fritos

11. ¿Cree usted que es importante conservar los diferentes platos tradicionales de su comunidad?

Sí No

12. ¿Cree usted que es importante difundir el estudio gastronómico nutricional de la comunidad Talatac?

Sí No

13. ¿Por qué medio de comunicación cree usted que se puede difundir el estudio gastronómico nutricional de la comunidad Talatac?

Revista digital

Canal de televisión

Radiodifusoras

Gracias por su colaboración

Anexo B: Modelo de entrevista.



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

La presente entrevista tiene como objetivo identificar la comida tradicional que encontramos en la comunidad Talatac, por favor contestar según usted crea conveniente y con la mayor sinceridad.

- 3 ¿Podría dar una breve reseña del cuento a leyenda que usted conoce?

- 4 ¿Cuál es la historia del (nombre del plato tradicional) que es uno de los platos tradicionales de la comunidad de Talatac?

- 5 ¿Cuáles son los ingredientes de estos deliciosos platos tradicionales?

- 6 ¿Cuál es la forma de preparación?

- 7 ¿Qué tiempo se demora al realizar esta preparación?

- 8 ¿Como haría usted para rescatar las costumbres y tradiciones que encontramos en la comunidad?

Gracias por su colaboración

Anexo C: Modelo de receta.

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PUBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA</p> </div>  </div>						
BREVE RESEÑA						
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN				NUMERO DE PORCIONES		
TIPO DE MENÚ				MÉTODO CULINARIO		
TIEMPO DE PREPARACIÓN						
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS	TOTAL
		TOTAL				
					kcal	
PREPARACIÓN						

Anexo D: Comunidad Talatac.



Anexo E: Certificación de habitantes.



Anexo F: Bienvenida y presentación.



Anexo H: Explicación de la encuesta.



Anexo G: Presentación.



Anexo I: Indicaciones generales.



Anexo J: Aplicación de las encuestas.



Anexo K: Aplicación de las encuestas.



Anexo L: Mujeres comunidad Talatac.



Anexo M: Mujeres comunidad Talatac.



Anexo N: Preparación de yahuarlocco.



Anexo Ñ: Preparación de yahuarlocco.



Anexo O: Vestimenta de la comunidad Talatac.



Anexo P: Caldo de mondongo.



Anexo Q: Yahuarlocro.



Anexo R: Queso con panela.



Anexo S: Decoración torta de zanahoria.

