

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR
ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Ingeniero en
Administración de Empresas Gastronómicas

Preparaciones tradicionales ecuatorianas del sector Llano Grande, Parroquia de
Calderón, Distrito Metropolitano de Quito

Autor:

Diego Vicente Guayguacundo Chicaiza

Director:

Juan Francisco Romero, Mgtr

Quito, Ecuador

Noviembre, 2018

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

En mi calidad de Director de Trabajo de Titulación correspondiente al tema “Preparaciones tradicionales del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón, Distrito Metropolitano de Quito” de Diego Vicente Guayguacundo Chicaiza estudiante de la carrera de Ingeniería en Administración de Empresas Gastronómicas, determinó que dicha investigación reúne los requisitos y méritos suficientes de acuerdo al Manual de Estilo y Reglamento de Titulación UNIB.E para ser presentado a las autoridades y cuerpo docente de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Atentamente



Mgtr. Juan Francisco Romero.
Director de Trabajo de Titulación

CARTA DE AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Preparaciones tradicionales ecuatorianas del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón, Distrito Metropolitano de Quito”, así también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor del presente contenido.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o la publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la institución, citando la fuente.



Diego Vicente Guayguacundo Chicaiza

C.I. 1715372155

Quito, noviembre-2018

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento a la Universidad Iberoamericana del Ecuador, Escuela de Gastronomía, a todos los docentes que con mucho cariño y paciencia supieron transmitirme sus conocimientos, llenándome de confianza y optimismo para lograr el éxito en mi vida.

Por la ayuda incondicional al Dr. Miguel Murillo, Director del Centro de Antropología de la Casa de la Cultura Ecuatoriana, al Mgtr Juan Romero, y al centro cultural de Calderón, a mi padre el Señor José Guayguacundo, que me apoyaron en todo momento en proceso y ejecución de la presente trabajo de Titulación

A los Directores de la Escuela de Gastronomía de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, Mgtr. Patricio Guevara y Juan F. Romero que me brindó en todo momento su ayuda incondicional.

DEDICATORIA

Dedico el siguiente Trabajo de Titulación, a todas las personas que estuvieron a mi lado en todo momento, en la enfermedad y en la felicidad, en especial a mis adorables hijos, Brenda Anahí Guayguacundo Peña y José Gabriel Guayguacundo Peña, los cuales son el motor que me da fuerzas para seguir cosechando éxitos y como dejar de lado a una gran mujer, una de las personas con un corazón enorme en el cual no cabe el rencor ni envidia, y solo puede dar amor y palabras de aliento, a la Lic. Gabriela Peña, madre de mis adorables hijos, con mucho cariño y respeto para ustedes, muchas gracias.

ÍNDICE GENERAL

CARTA DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN	I
CARTA DE AUTORÍA	II
AGRADECIMIENTOS	III
DEDICATORIA	IV
RESUMEN	2
CAPITULO I	2
INTRODUCCIÓN	2
1.1. Antecedente histórico del sector de llano grande	2
1.1.2. Platos tradicionales	5
1.2. Planteamiento del problema	6
1.2.1. Formulación del problema.....	7
1.3. Justificación	7
1.4. Objetivo general.....	7
1.4.1 Objetivos específicos	8
CAPITULO II	9
MARCO TEÓRICO	9
2.1. Historia de llano grande.....	9
2.1.2. Cultura gastronómica de llano grande.....	10
2.1.3. Gastronomía de llano grande	11
2.2.1. Festividad religiosa.....	14
2.2.2. Cultura religiosa eclesiástica	17
2.2.3. Vestimenta de los pobladores de Llano Grande	18
2.3.2. Alimentación.....	18
2.3.3. Alimentación en seres humanos.....	19
METODOLOGÍA	21
3.1. Tipo de investigación	21
3.2. Diseño de investigación.....	21
3.2.1. Diseño cualitativo	21
3.3. Métodos.....	22
3.3.1. Método teórico	22

3.3.2. Método histórico lógico	22
3.3.3. Método inductivo.....	22
3.3.5. Método de observación	23
3.4. Determinación de la población y muestra.....	24
3.4.1. Población	24
3.4.2. Muestra e instrumentos aplicados	24
3.4.3. Entrevista estructurada.....	24
CAPITULO IV.....	25
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN	26
4.1. Entrevista dirigida al señor teniente político de la Parroquia de Calderón sector Llano Grande (anexo 1)	26
4.2. Entrevista dirigida a la señora presidenta del mercado de Llano Grande (anexo 2)	28
4.3. Encuesta dirigida a los moradores del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón (anexo 3).....	29
4.2.1. Encuesta dirigida a los moradores del sector Llano Grande y lugares aledaños. (Anexo 4)	36
4.4. Guía de categorización del patrimonio culinario del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón.	39
4.3.2. Requerimientos para ser patrimonio	43
4.4. Valor simbólico y religioso de las principales preparaciones tradicionales del sector de Llano Grande, Parroquia de Calderón.....	47
4.4.1. División de platos exógenos y endógenos	47
4.4.2. Valor simbólico y religioso de la uchucuta.....	49
4.4.3. Valor simbólico y religioso de los catzos	50
4.4.4. Valor simbólico y religioso del champús.....	52
4.4.5. Valor simbólico y religioso del chawarmishqui	53
4.4.6. Valor simbólico y religioso de la fritada.....	54
4.4.7. Valor simbólico y religiosa de la colada de churos	55
4.4.8. Valor simbólico y religioso de la chicha de jora	57
5.2.9. Valor simbólico y religioso de la huagrasinga.....	58
CAPITULO V.....	78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
GLOSARIO DE TÉRMINOS	81
BIBLIOGRAFÍA	84
ANEXOS	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Población Económicamente Activa por Rama de Actividad en Llano Grande	3
Tabla N° 2. Población Económicamente Activa (PEA), Inactiva (PEI) y en Edad de Trabajar (PET).....	4
Tabla N° 3. Festividad religiosa Killa Raymi.....	7
Tabla N°4. Festividad religiosa Kapak Raym.....	7
Tabla N° 5. Festividad religiosa Paukar Raymi.....	8
Tabla N° 6. Festivade religiosa Inti Raymi.....	8
Tabla N° 7. Definición de títulos por su origen étnico y social.....	10
Tabla N° 8. Datos sobre natalidad del Sector Llano Grande	29
Tabla N° 9. Grado de Conocimiento sobre la Gastronomía Tradicional del Sector Llano Grande.....	30
Tabla N° 10. Respuestas registradas en la variable formas de adquisición de conocimientos	31
Tabla N° 11. Conocimiento de técnicas de preparación de alimentos	31
Tabla N° 12. Análisis de resultados sobre manejo de temperaturas.....	32
Tabla N° 13. Referencia orientativa sobre tiempos de cocción de alimentos	32
Tabla N° 14. Respuestas más comunes sobre que es la contaminación cruzada	33
Tabla N° 15. Análisis y resultado sobre almacenamiento de alimentos.....	34
Tabla N° 16. Respuestas obtenidas sobre manipulación de alimentos	34
Tabla N° 17. Medición de conocimiento sobre elaboración de recetas estándar.	35
Tabla N° 18. Análisis de encuetas sobre restaurantes o Huecas del sector Llano Grande	36
Tabla N° 19. Análisis de las respuestas registradas sobre sabores de restaurantes o huecas del sector Llano Grande.....	37
Tabla N° 20. Análisis de respuestas sobre el grado de limpieza del establecimiento	37
Tabla N° 21. Análisis de respuestas sobre uso adecuado del uniforme	38
Tabla N° 22. Análisis de respuestas del grado de conocimiento de la Gastronomía Tradicional.....	38
Tabla N° 23. Concepto de plato típico, criollo y tradicional	39
Tabla N° 24. Platos Endógenos y Exógenos	48
Tabla N° 25. Valor simbólico y religioso de la Uchucuta.....	49
Tabla N° 26. Valor simbólico y religioso de los Catzos.....	51
Tabla N° 27. Valor simbólico y religioso del champús	52
Tabla N° 28. Valor simbólico y religioso del Chawarmishqui	53
Tabla N° 29. Valor simbólico y religioso de la Fritada.....	55
Tabla N° 30. Valor simbólico y religioso de la colada de Churos.....	56
Tabla N° 31. Valor simbólico y religioso de la chicha de Jora.....	57
Tabla N° 32. Valor simbólico y religioso de los Catzos.....	58
Tabla N° 33. Registro e inventario de la Uchucuta.....	62
Tabla N° 34. Registro e inventario de la Catzos.....	62

Tabla N° 35. Registro e inventario del Champús.	63
Tabla N° 36. Registro e Inventario de la Chawarmushqui.	64
Tabla N° 37. Registro e Inventario de la Fritada.	65
Tabla N° 38. Registro e Inventario de la Colada de Churos.	66
Tabla N° 39. Registro e Inventario de la Chicha de Jora.	67
Tabla N° 40. Registro e Inventario de la Huagrasinga.	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Imagen N° 1.	Pirámide Alimenticia	19
Imagen N° 2.	Preparación de la Uchucuta.....	49
Imagen N° 3.	Catzos.....	50
Imagen N° 4.	Catzos con tostado	51
Imagen N° 5.	Champús postre quiteño	52
Imagen N° 6.	La Extracción del Mishqui	53
Imagen N° 7.	La Fritada.....	54
Imagen N° 8.	Colada de Churos	55
Imagen N° 9.	La Chica de Jora.....	57
Imagen N° 10.	Caldo de Huagrasinga	58
Imagen N° 11.	Preparación de la Uchucuta.....	62
Imagen N° 12.	Catzos.....	63
Imagen N° 13.	Champús postre quiteño	64
Imagen N° 14.	La Extracción del Mishqui	65
Imagen N° 15.	La Fritada.....	66
Imagen N° 16.	Colada de Churos	67
Imagen N° 17.	La Chica de Jora.....	68
Imagen N° 18.	Caldo de Huagrasinga	69

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N°1. Encuesta sobre conocimientos culinarios tradicionales.....	78
Anexo N° 2. Encuesta sobre huecas y preparaciones tradicionales.....	79
Anexo N°3. Encuesta dirigida a los habitantes del sector de Llano Grande.....	80
Anexo N°4. Encuesta dirigida a los moradores del sector de Llano Grande y sectores aledaños.....	82
Anexo N°5. Fotografías.....	89

RESUMEN

Hay lugares específicos en donde las personas pueden encontrar la comida típica del Sector de Llano Grande, son las famosas huecas y picanterías. Estos espacios existen desde la Colonia y no son precisamente lugares de lujo.

Allí la gente se sienta a comer su plato favorito atendido por el dueño o dueña que les da la bienvenida. Son estas personas que trabajan para conservar esas técnicas y sabores de sus antepasados.

Podemos deducir que la gastronomía del Sector de Llano Grande es una mezcla de varios acontecimientos. Primero los indígenas Quitu-Cara que utilizaban lo que la tierra les proveía para elaborar comidas variadas, que les llenen el estómago, abastezca a su familia y pueblo y que les de energía para completar las tareas del día, luego la unión de las nuevas técnicas e ingredientes traídos por los colonos, que en su mayoría fueron impuestos pero que ahora se usan como propios.

La presente investigación fue planteada para dar a conocer la gran variedad de costumbres culinarias nativas que ofrece al turista la gastronomía de la Comunidad de Llano Grande, se puede conocer su forma, su estilo de vida y las artesanías elaboradas, de tal manera se llegó a la conclusión de que la enseñanza es lo más importante para que el sector de Llano Grande aprenda y valore la importancia del patrimonio gastronómico que poseen, y así a explotarlo adecuadamente, con esto se puede enriquecer el conocimiento de los sectores aledaños y del mismo sector de Llano Grande.

Con la observación se llegó a la conclusión que la gran mayoría de los pobladores del sector de Llano Grande desconocen los procesos de elaboración de los platos tradicionales porque requieren de mucho tiempo para su preparación.

Con el diagnóstico establecido se trabajó con los niños dándoles a conocer la importancia del consumo de platos tradicionales y así potenciar la gastronomía del sector de Llano Grande. Con esta investigación se busca proponer nuevos

hábitos de consumos para así disminuir la ingesta de comida chatarra buscando estrategias para fomentar la buena alimentación de los niños dando a conocer a los padres la manera correcta de alimentar a sus hijos en su hogar.

La presente investigación reviste importancia ya que los procesos culinarios tradicionales del sector de Llano Grande están paulatinamente dejando de ser usados aduciendo que llevan mucho tiempo de elaboración y con esto las recetas tradicionales dejan de ser usadas y se pierden con la muerte de los ancianos del sector.

Palabras claves:

Endógenos, Que se origina o produce dentro de un sector o lugar, en este caso el sector de Llano Grande Parroquia de Calderón.

Categorización, una hoja de registro de observación es el instrumento mediante el cual se registran los datos de productos alimenticios utilizados para elaborar los platos, es la fórmula operativa que permite recoger la información que se necesita.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Antecedente histórico del sector de llano grande

El nombre originario de la zona de Llano Grande fue Carapungo (quechua), que significa “entrada de los caras”, refiriéndose al grupo indígena. En 1987 el nombre fue sustituido por el de Calderón, en honor al héroe de la Batalla de Pichincha, Abdón Calderón. Posee un área de 7890 hectáreas y alcanza una altitud máxima de 2659 metros sobre el nivel del mar, el sector de Llano Grande es un valle lleno de arte y cultura que es parte importante de la Parroquia de Calderón la más grande de toda la provincia de Pichincha (Cuvi, 2001)

La riqueza gastronómica del Ecuador sin lugar a dudas reside en gran parte en los productos autóctonos de esta tierra; sin embargo, la otra parte de esta diversidad se encuentra en la peculiar manera que nuestros antepasados y los propios colonos han desarrollado durante siglos para consumir los productos autóctonos así como los introducidos (Barragán, 1995).

La cocina del sector de Llano Grande se desarrolló primordialmente durante la época colonial. Fue entonces que se crearon por primera vez las preparaciones que se adoptaron en la zona como propias. La gente usaba carbón y leña en sus cocinas, diseñadas especialmente para soportar este tipo de calor que permitía la cocción de alimentos y preparaciones dentro de ollas y vasijas de barro (Pazos, 2008). Durante ese tiempo, los quiteños sembraban en zonas frías trigo, cebada, maíz y papas, en zonas cálidas fréjoles y camotes y en zonas templadas garbanzos, lentejas y berenjenas, las papas se plantaban en diciembre y se cosechaban en abril o mayo, mientras que coles, nabos, perejil, hierba buena, cebollas, culantro, ajo se plantaban en los alrededores del valle de Llano Grande en cualquier época del año.

En la actualidad la agricultura fue desplazada por el comercio y las artesanías y así,

las tierras que antes eran sembríos fueron convirtiéndose en barrios urbanizados.

En la siguiente tabla se puede observar la población económicamente activa por rama de actividad.

Tabla N° 1. Población Económicamente Activa por Rama de Actividad en Llano Grande

Actividad	Casos	Porcentaje %
Agricultura, ganadería	1483	2 %
Explotación de minas	287	0 %
Construcción	4828	7 %
Comercio	14616	50,7 %
Enseñanza	3208	4 %
Manufactura	12702	27,3 %
Servicio de comidas y alojamiento	3406	5 %
Otros	2707	4%
Total	39831	100 %

Fuente: (Gobierno de la Provincia de Pichincha, 2012).

Como se muestra en la tabla 1. La población económicamente activa del sector de Llano Grande parroquia Calderón, se encuentra ocupada predominantemente en actividades de comercio al por mayor y menor con 50,7%, Industrias manufactureras con 27,3%, y en el resto de actividades con porcentajes menores (Gobierno de la Provincia de Pichincha, 2012).

La Población Económicamente Activa (PEA). “Corresponde a la fuerza laboral efectiva de un país, constituida por las personas en Edad de Trabajar (PET) que están laborando o buscan trabajo. En otras palabras, corresponde a los individuos que participan del mercado de trabajo” (Gobierno de la Provincia de Pichincha, 2012).

Asimismo, la población en Edad de Trabajar (PET) “Corresponde a toda la población que podría hacer parte del mercado de trabajo. Es decir, es la oferta

potencial de trabajo de una economía. Comprende a todas las personas de 10 años y más. (INEC, 2012).

La población Económicamente Inactiva (PEI) “Se considera a personas inactivas a todas las personas de 10 años y más, no clasificadas como ocupadas o desocupadas durante la semana de referencia, como rentistas, jubilados, pensionistas, estudiantes, amas de casa, entre otros (Gobierno de la Provincia de Pichincha, 2012).

Por lo expuesto según los datos del censo realizado en 2012 en el Sector de Llano Grande, Parroquia de Calderón, tenemos los siguientes aspectos económicos:

Tabla N° 2. Población Económicamente Activa (PEA), Inactiva (PEI) y en Edad de Trabajar (PET).

Año	PEA	PEI	PET
2001	34623	38107	76081
2012	73351	48929	122280

Fuente: (Gobierno de la Provincia de Pichincha, 2012).

Aspectos Económicos (adaptado de Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de Calderón, GADP Calderón, 2012).

Es indispensable determinar el número de personas que están produciendo en la parroquia, pues son quienes tienen la capacidad de adquirir bienes y servicios, en la Tabla 2 se aprecia que la PEA va en aumento, lo que genera mayor número de habitantes que pueden consumir los productos.

Tomando en cuenta que el PEA va en aumento se potencia en un alto porcentaje la comida tradicional del sector de Llano Grande, Parroquia de Calderón, la cual, es el resultado de una importante tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes, la cocina casera está determinada por toda aquella preparación y cocción realizada en cada hogar (Gallardo, 2002). Donde durante años se ha ido conservando las técnicas tradicionales. Probar de una forma u otra, introducir uno u otro ingrediente, recurrir a hierbas aromáticas, tiempos de cocción e incluso secretos los cuales durante décadas han mantenido y mejorando el sabor de los platos tradicionales, guisos y dulces.

La comida casera en Ecuador difiere en cada región, debido a que se utilizan predominantemente distintos géneros; como por ejemplo en la zona austral del Ecuador se utiliza más el mote, las papas, el cerdo; en la costa su alimentación consta básicamente de plátano verde, maduro, yuca, arroz y mariscos; en la sierra es imprescindible tener en la dieta las papas, el maíz, el arroz, el cerdo.

Dentro de este contexto la gastronomía tradicional satisfacen las necesidades físicas y sociales de los pobladores a través de la preparación, servicio y venta de alimentos y bebidas. (Ministerio de Turismo, 2014).

Las actividades agrícolas, ganaderas y pecuarias se van perdiendo paulatinamente debido al avance vertiginoso de la urbanización que ha experimentado la parroquia de Calderón, especialmente el sector de Llano Grande que en las tres últimas décadas, las constructoras, cooperativas de vivienda, lotizaciones y otras formas de urbanización han ido ganando cada vez más territorio y estrechando los campos. En el poco territorio disponible existen barreras para la inversión en estas tierras pues el costo de los insumos y materiales agrícolas son muy altos, al igual que la mano de obra que cada vez es más escasa y no cuenta con especialización, a más de no contar con un canal de riego (Ministerio de Turismo, 2014).

Calderón ha desarrollado una variedad extensa de turismo tanto nacional como internacional, pues dispone de miradores, parques, complejos, quintas, hosterías, iglesias, un centro artesanal, servicios de turismo, restaurantes, hoteles, hosterías bares y comida típica. Su principal atractivo turístico es su cementerio indígena, allí en el Día de Difuntos acuden turistas nacionales e internacionales para observar las costumbres indígenas ancestrales (Ministerio de Turismo, 2014).

1.1.2. Platos tradicionales

La influencia española logró que animales como el cuy fueran apartados de la dieta para reemplazarse por la carne de res, o de cerdo. Pero todavía se preparan platos en algunas partes de la Sierra Ecuatoriana como el cuy asado, considerado un plato fino de la región, también podemos mencionar a los locros,

clásicos de las tierras altas. Se componen fundamentalmente de papa, a la que se le puede añadir queso, carne, cuero de chanco, habas (Cuvi, 2001). Hay entre ellos un locro que llama la atención de todos: el yaguarlocro, que en lengua quechua significa caldo de sangre el cual se lo sirve en forma abundante y es lleno de sabor.

En la Parroquia de Calderón, destaca la diversidad de ingredientes de gran calidad, con los que se elaboran sus platos, entre los que se encuentran los pescados y mariscos, las carnes de cordero, cerdo, vaca y pavo, las papas, maíz, frutas y verduras. En la cocina ecuatoriana se utiliza mucho las especias como el ají, cilantro, perejil, canela, etc., dando así un excelente sabor a sus platos, además aguacates, cebollas, papas y tomates (Pazos, 2008).

1.2. Planteamiento del problema

El escaso conocimiento de platos y productos típicos del sector de Llano Grande está haciendo que se pierda la esencia indígena y autóctona por la escasa difusión de técnicas culinarias ancestrales.

Llano Grande está ubicada a 15 km de Quito con microclimas y costumbres indígenas, aún se utiliza su idioma natal el quechua, quizá esto sea lo que dificulte la difusión y comercialización de productos y platos típicos de la región porque se requiere de un traductor para lograr obtener información importante del tema, por ejemplo: los granos son en especial la base fundamental de la elaboración de algunos platos típicos de la zona como la *Uchucuta*.

Un obstáculo que se presentó en la presente investigación es la escasa información que hay en la biblioteca del sector de Llano Grande, no hay datos exactos de productos, esto sumado a que se debe encontrar una persona que traduzca lo que quieren decir los habitantes del sector ya que los ancianos de la zona son los que poseen la información y estos hablan su lengua natal que es el quechua.

1.2.1. Formulación del problema

¿Cuáles son las preparaciones tradicionales ecuatorianas en el Sector de Llano Grande?

1.3. Justificación

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, tradición de siglos y experiencias del propio y de lejanos continentes

Es por eso que es importante restaurar la cultura gastronómica tradicional de la parroquia de Calderón, sector Llano Grande ya que cuenta con una abundante cantidad de productos y recetas que por la poca difusión va desapareciendo según MINTUR, es este el principal objetivo de la presente investigación, porque es necesario conocer la vida de antepasados que se establecieron aquí precisamente porque hallaron un medio apto para su subsistencia, de allí la importancia de reactivar y restaurar la gastronomía tradicional en el servicio culinario moderno de la Parroquia de Calderón, sector Llano Grande, porque es rica en productos sanos cultivados exclusivamente en la zona.

1.4. Objetivo general

- Reconocer el sincretismo de las preparaciones tradicionales ecuatorianas en el servicio culinario moderno del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón, Distrito Metropolitano de Quito

1.4.1 Objetivos específicos

- Diagnosticar las preparaciones tradicionales en el servicio culinario moderno que aún se mantienen en vigencia en el sector de Llano Grande
- Crear una guía de categorización del patrimonio culinario del sector Llano Grande parroquia de Calderón
- Caracterizar las principales preparaciones tradicionales a través de metodologías de medición de patrimonio mediante fichas de valoración e inventario

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Historia de Llano grande

En 1565 el rey Don Felipe II Rey de España por medio de cédula Real ordenó la distribución geográfica y demográfica para garantía de la atención sacerdotal. Con la redistribución de las tierras promocionadas por el sistema de encomiendas españolas, los ayllus de Karapunku fueron administradas por el cacicazgo de Pedro de Zámbriza, quien gobernó la Alcaldía Urin (norte) jurisdicción que abarcaba posiblemente desde el norte de la plaza de San Francisco de Quito hasta Otavalo. (Turismo, parroquias rurales de Quito, 2009). Los indígenas que le acompañaron en esta labor fueron los Collaguazos, Pillajos y Quitus, grupos ya instalados en estas planicies de Llano Grande antes de la llegada de los Incas.

Este análisis trae a la mente los apellidos nativos del sector Llano Grande antes conocido como Zámbriza y Carapungo, pues por un lado están aquellos que no tienen interpretación kichwa como, Tasintuña, Ushiña, Tasiguano, cuyos sonidos más responden a fonemas del dialecto karas (chibchas) pero por otro lado existe un considerable número de personas de apellido Guamán, que en quechua quiere decir águila (Aguirre, 2006).

Transcurridos los primeros años del régimen colonial, empieza a constituirse la fuerza de trabajo para los servicios de la ciudad de Quito, así como para el trabajo en las haciendas. Debido al apoyo brindado por Zámbrizas, Pillajos y Collahuazos a la conquista española, la Corona otorgó ciertas prerrogativas a estos pueblos. Los indios de los pueblos de Zámbriza, Llano Chico y sus alrededores, probablemente hasta Llano Grande, siguieron considerándose indios “libres”; es decir, no sujetos a las haciendas y trabajaban en calidad de autónomos (Salomón, 2007).

2.1.2. Cultura gastronómica de llano grande

Siendo la cultura gastronómica una construcción específicamente humana que se expresa a través de diversos aspectos simbólicos y de sentidos socialmente compartidos, que le han permitido a una sociedad llegar a constituirse como pueblo y sobre el cual construye un referente de diferencia y de pertenencia, se llega al concepto de identidad. De esta continua dialéctica de la cultura, surge entonces el concepto de identidad gastronómica (Naranjo, 2004). Asumida como el conjunto de rasgos que hacen que una cultura se diferencie de otras y defina sus propias particularidades. La construcción de la identidad, ya sea individual o colectiva, lleva implícita la selección de elementos referenciales, hitos o rasgos diacríticos.

Desde su inicio, la cocina pre hispánica fue la expresión cultural de una realidad social económica y política, determinada a través de este tipo de cocina las clases sociales altas marcaban un distanciamiento con las clases populares. Este distanciamiento permitió que, en el campo culinario, ciertos alimentos fueran exclusivos para un grupo determinado de sujetos: criollos, españoles, dignidades importantes de la Iglesia Católica, altos mandos de la autoridad política, de los cuales señalaremos los principales.

Tabla N° 7. Definición de títulos por su origen étnico y social

Chapetones	Hijos de españoles nacidos en España
Criollos	Hijos de españoles nacidos en América
Mestizos	Mezcla de españoles e indígenas de América
Sambos	Mezcla de indígenas y negros de América

Fuente. Romero, 2018.

Por ejemplo, los productos alimenticios que solamente eran consumidos por las clases altas, generalmente eran de alto costo o de difícil adquisición, tal es el caso del aceite de oliva y la carne de cerdo. Entonces, este distanciamiento forma parte del *ethos* protocolario, específicamente dentro del mecanismo de la distinción; ya

que a partir del uso y consumo de ciertos productos alimenticios se distinguen una clase social de otra (Salazar y Guamilama, 2017).

2.1.3. Gastronomía de Llano grande

Es importante conocer la gastronomía y las técnicas ancestrales que aún se mantienen en el sector de Llano Grande parroquia de Calderón, así se puede definir como técnica culinaria ancestral:

La técnica culinaria ancestral es la denominación que se da a las prácticas de cocción de distintos ingredientes intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población, otorgándole sabores característicos y propios del alimento (Coque, 2013, p. 134).

Técnicas culinarias ancestrales ecuatorianas

Hervir: fue la técnica culinaria más importante y común entre los pobladores del antiguo imperio incaico. Se aplicó para la elaboración de distintas sopas y caldos. También para la cocción de muchos alimentos que no se los podía cocinar sin un medio líquido agua, caldo, chicha tales como: las vísceras de los animales, pescados, tubérculos, cereales, envueltos y algunas verduras. Este proceso se lo conseguía colocando la olla directo al fuego, o también colocando piedras calientes dentro del líquido al interior de la misma. (Olivas, 87).

Asar: Técnica con la cual se asan los alimentos en un Cangador (parrilla) tales como la carne de res y de cerdo, estos ingredientes fueron los más empleados en esta técnica al igual que algunas verduras. Otra variación de asar fue: Introducir los alimentos dentro de las cenizas la cual es muy empleada en la cocción de envueltos y antiguamente en la cocción de ostras y crustáceos. Al igual que cocinar directamente entre las brasas, en hornos de piedra o en su variación los que se construía con terrones de adobe, arena o tierra caliente. (Olivas, 85).

los Incas aprovecharon la técnica de cocinar los alimentos con piedras calientes, ya sea en contacto directo con ellas denominada *Pachamanca* que en quechua significa “olla cavada en la tierra” en la cual los alimentos sólidos, las piezas de carne se cocinan directamente sobre las piedras ardientes, se debe cavar un hoyo y en el mismo introducir las piedras y sobre ellas los alimentos por capas (los de

más cocción en la parte baja, y los de menos cocción en la parte alta) y se los cubre con tierra. Las piedras calientes también son utilizadas para sumergirlas en los líquidos y así provocar el proceso de calentado, cocción y ebullición

En lo que hoy es Oyacoto encontramos uno de los más grande *Tianguez* o mercado de intercambio (Romero, 2018). El cual se encuentra en el límite de Zámbez y Llano Chico, allí llegaban los comerciantes del norte del país a intercambiar sus productos en especial los cerdos, de ahí empieza a sobresalir la Fritada como un plato típico de la parroquia de calderón.

Las fritadas de Calderón están compuestas de, mote, papa o tortillas del mismo tubérculo, plátano frito, tostado, cebolla, ají, y refrescar la garganta con chicha de jora. Aquí se venden también cuero, mapahuirá, chicharrones, encebollados, caldo de gallina, caldo de 31, secos, almuerzos (Municipio de Quito, 2012).

Llano Grande, San José de Morán, Marianitas y otros barrios, ofrecen múltiples ofertas gastronómicas en los restaurantes y locales, empanadas de morocho, choclos con queso, locro criollo, yaguarlocro, chuletas, lomo apanado, lomo a la plancha, seco de chivo, churrasco, llapingachos, pollo a la plancha, pollo al carbón (en el centro de Calderón hay varios asaderos), carne en palito, higos con queso, tortillas de papa con carne, cuy asado, ají de librillo, tortillas asadas en tiesto de barro, plátanos asados al carbón (Municipio de Quito, 2012).

A continuación algunos platos que son tradicionales del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón:

Fritada: Es uno de las comidas típicas de la serranía ecuatoriana y consiste en carne de cerdo condimentada, este alimento llegó en la época de la Colonia. La fritada como parte de la gastronomía ecuatoriana siempre tiene acompañantes que no deben faltar como: el mote, los plátanos maduros fritos, el curtido y el ají criollo; también se lo puede acompañar, llapingachos, papas, aguacate y ensaladas variadas (Pazos, 2008).

Uchucuta: Es un plato tradicional de la región de Calderón se la lleva como cucayo (aperitivo) junto al mote y tostado. Generalmente, es degustado en el día de los difuntos, 02 de noviembre, en presencia de sus seres queridos que han trascendido al más allá con el fin de convidarles un poco de esta especie de

colada. La ushucuta o “ají de harina” se prepara usando maní tostado y molido, arvejas, ashnayuyo que es una especie de col hedionda, tripa mishki cortada en trocitos pequeños y se sirve con ají de maní (Cuvi, 2001).

Colada de churos: Es una colada espesa elaborada con harina de maíz, col, pedazos pequeños de carne de chanco y se sirve acompañada de churos y una tajadita de limón. Los churos son pequeños caracoles protagonistas de este platillo y se los lleva a la mesa como si fuese tostado en pequeños pocillos (Aguirre, 2006).

Champús: Colada que se prepara con harina de maíz crudo, canela, clavo de olor, ishpingo, arrayán, panela, y mote cocinado aparte. Su consumo es eventual (Distrito Metropolitano de Quito, 2012, pág. 76)

Chicha de jora: Elaborada con maíz añejo al que se muele, la harina cernida se remoja, se cocina; aparte se hierve canela, clavo de olor y otras hierbas; estas dos preparaciones se mezclan: es la bebida prehispánica, muy común en la cultura aborígen (Pazos, 2008).

Chawarmishki: Se elabora con el líquido que brota de la hoja de penco, del cabuyo negro; al cuarto día se lo mezcla con harina de maíz crudo. Es un refresco medicinal (Cuvi, 2001).

Catzos: Son sabrosos y nutritivos, acompañados con tostado. Son escarabajos de color café, blanco. Tienen dos alas externas, dos alas de seda internas y seis patas. En tiempos precolombinos fue un alimento sagrado, sus alas se usaban como adornos o aretes de las mujeres (Pazos, 2008). La vida del catzo se inicia a treinta o cuarenta centímetros bajo tierra, en sus inicios es un huevo, en ese óvalo aparece la larva y ésta pasa a gusano y el cuzo se metamorfosea en catzo o escarabajo, que brota a las 5h30, a fines de octubre, y solo vuela durante 15 minutos. A esta hora hay que “cosecharlo”, en canastos. Los catzos de Oyacoto tienen fragancia, dicen sus moradores, pero en Pomasqui brotan a lo bestia, vociferan otros

Huagrasinga: Es un plato típico que aún se conserva en Llano Grande y es consumido especialmente en los días de Priostazgo del Divino Niño Jesús y Día de Difuntos. Su nombre significa “Cara de ganado” o “Nariz de Ganado” y consiste

en la cara del ganado caspada (chamuscada) y cocinada con mote, papas y pedazos grandes de cebolla blanca, tan similar al conocido Caldo de Pata en la Sierra Ecuatoriana. A este platillo acompañan un vaso de chicha, ají de maní y como postre, los conocidos dulces de sambo o zapallo (Pazos, 2008). Estos son algunos platos tradicionales que consumen los nativos de las comunas de Llano Grande Karán, Jatun Pamba, La Capilla, Oyacoto, San Miguel, Santa Anita, San Juan y Marianitas, se dedicaban principalmente a la actividad agrícola se los consumía en una pambamesa, estas costumbres se pierden paulatinamente, pues con el apareamiento de un nuevo grupo humano se disminuyó su consumo y se incrementó la compra y venta de sus tierras en grandes extensiones.

En la zona ecológica del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón se halla el valle de Tinallo, cuya flora encontramos guabas, guarango, algarrobo, penco, cacto candelabro, molle, tuna, cholán, yalomán, pumamaqui, arrayán, encino, guaycundo. Esta área constituye un pequeño reino seco de ciertos seres alados como: gorriones, golondrinas, guiragchuros, colibríes, gallinazos, lechuzas, quilicos, petirojos, y de otros seres rastreros como ratones, zarigüeyas, lagartijas, sapos, conejos, chucuris. (Amaguaña, 2012). En este valle se cultivan gran parte de los productos que se utilizan en la elaboración de los platos tradicionales de sector de Llano Grande y lo más importante es que aún no son tierras urbanizadas y por lo tanto es de uso exclusivo para la agricultura.

2.2.1. Festividad religiosa

Una de las festividades en donde podemos apreciar la cultura misma de los habitantes del sector de Llano Grande es el día de los difuntos es el pensamiento andino, la muerte es solo un salto de esta vida a la otra vida. La celebración a los difuntos, el 2 de noviembre es la expresión de las costumbres de la cultura Colonial.

En tiempos del Cacicazgo, durante tres días, el recién muerto permanecía en su casa. Sentado el cadáver en una silla, los familiares le bañaban, le purificaban, mientras otros entonaban cantos lúgubres. A la hora del traslado al camposanto

depositaban el cuerpo en el ataúd con algunas pertenencias indispensables para el viaje a la otra vida y amenera de despedida y anhelo de retorno le paseaban en torno de su casa (Tobar, 2012).

Así se puede observar que en Llano Grande se mantienen vigentes algunas festividades religiosas y los utensilios que se utilizan para su preparación como por ejemplo:

Killa Raymi: Celebrada en el equinoccio de septiembre, en honor a las madres de la fertilidad: la luna, la tierra y la mujer. Es la época de descanso y preparación de la tierra. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

Tabla N° 3. Festividad religiosa Killa Raymi

UTENSILIO	PRODUCTOS
Cangador (kanka-asar)	Cuy asado
Olla de barro	Papas y mote cocinado
Paila de barro	Tostado
Cántaro	Chicha de jora (aswa)

Fuente: Zurita, 2012.

Kapak Raymi: Celebrada en el solsticio de diciembre, en honor a todos los seres que han iniciado su ciclo vital. Es la época de la germinación y el nacimiento. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

Tabla N°4. Festividad religiosa Kapak Raymi

UTENSILIO	PRODUCTOS
Olla de barro	Mote
Tazón de barro	Mote almacenado
Vasija de barro	Chicha de jora (aswa)
Olla de barro	Huagrasinga
Cangador (Kanka-asar)	Cuy asado
Tiesto de barro	Tortilla de maíz

Fuente: Zurita, 2012.

Paukar Raymi: Fiesta de florecimiento y maduración. Es celebrada en el equinoccio de marzo, es la época de la abundancia, el campo está lleno de todos los productos de la pachamama. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

Tabla N° 5. Festividad religiosa Paukar Raymi

UTENSILIO	PRODUCTOS
Olla de barro	Papas y mote cocinado
Cangador (Kanka-asar)	Cuy asado
Paila de barro	Carne de res
Vasijas de barro	chicha de jora (Aswa)

Fuente: (Zurita, 2012).

Inti Raymi: Fiesta en agradecimiento al Padre Sol y a la Madre Tierra por los frutos recibidos. Se celebra en el solsticio de junio, la época de cosechar los cultivos. Los utensilios que se emplean en la preparación de los alimentos son:

Tabla N° 6. Festividade religiosa Inti Raymi

UTENSILIO	PRODUCTO
Olla de barro	Mote
Olla de barro	Chumal (humitas)
Vasija de barro	Chicha de jora (aswa)

Fuente: (Zurita, 2012).

2.2.2. Cultura religiosa eclesiástica

Es un componente predominante en la cultura popular de esta Parroquia eclesiástica desde el 19 de febrero de 1907, fecha en la que Monseñor Federico González Suárez emitió el Auto Canónico respectivo anuncia que, en un templo o en el espacio público, desde junio a diciembre en especial, los sonidos, luces, oración y la liturgia, acontecen en una comuna, en un barrio o en el centro parroquial de Calderón la cual se la denomina Santa Eucaristía y se asigna un sacerdote católico para guiar al pueblo. La festividad religiosa es un rito vital en el ser de las comunas indígenas, sin embargo de que ciertas características en la fase preparatoria se han esfumado en el curso del tiempo, en especial en las últimas tres décadas (Tobar, 2012).

En el sector social mestizo de Llano Grande, esta festividad es una forma de convivencia espiritual y buena vecindad. En la plaza, frente a la iglesia de San José de Morán, se levanta un monumento, es, San José y un niño, y en una placa, se lee: “Unión de Vecinos asociados al Juego de Cuarenta, en Honor a nuestro Patrono San José. 5 de diciembre de 2009”, más un listado de nombres de mujeres y hombres, así se interpreta que para una festividad religiosa se une toda la comunidad y esto ayuda a la buena convivencia.

Las definiciones del fenómeno religioso oponen, a su manera, lo sagrado a lo profano. San José, San Francisco, La Inmaculada, son íconos sagrados católicos mientras que el sol, la luna, una fuente de agua, son hierofanías (manifestación de lo sagrado) de los Incas (Tobar, 20012). En el trasfondo de la festividad religiosa en Calderón, en el altiplano andino en general, se combina la sacralidad telúrica la tierra considerada como una madre, en la que se vierte semillas y da frutos y las manifestaciones de la doctrina judeocristiana, traída por los ibéricos

Según Tobar (2012).Las investigaciones demuestran que en estas celebraciones, simultáneamente palpitan los ciclos agrícolas de las comunidades indígenas, en especial cuando el sol madura los granos (tiempo de cosechas), y la formalidad de la devoción católica, apostólica y del Vaticano.

Las festividades de la Virgen de Natividad, Corpus Cristi, San Pedro, Del Niño Jesús, las más sonadas de Calderón, se celebran con misa, juegos pirotécnicos, castillo, vaca loca, organizadas por los sacerdotes dando así un significado católico a las fiestas del sol y la luna. Se cuenta que en la misa de Corpus Cristi, veinte mujeres seleccionadas, las “alumbrantas”, llevaban encendidas velas de varios colores, adornadas con flores y tazones con frutas, en la procesión; en la puerta de la Iglesia, niños vestidos de reyes recitaban loas, soltaban palomas al vuelo y entregaban frutas al sacerdote. A su vez, los yumbos, con ponchos rojos y pilches pequeños, los payasos y los capariches danzaban; al mediodía tendían las “listas” o telas rayadas sobre las que depositaban su fiambre y entre todos ellos compartían los alimentos que les había entregado la madre tierra o Pacha mama con esto se mezclaba la cultura eclesiástica con la indígena.

2.2.3. Vestimenta de los pobladores de Llano Grande

Está conformada con un anaco, camisa bordada, lisa que se ubica como velo en la cabeza, faja o chumbi, y como calzado las alpargatas y acompañado de hualcas que son collares para adornar la parte de cuello, el hombre usa pantalones de tela, camisa, sombrero y alpargatas (Amaguaña, 2012).

2.3.2. Alimentación

Consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que conocemos con el nombre de alimentos, que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrientes, además de los elementos propios de cada uno de ellos que les dan sus características propias (Lathan, 2002). Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo de aquellos elementos que requiere para vivir. La alimentación es un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y el aprendizaje de cada individuo, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales de los seres vivos ya que está directamente relacionada con la supervivencia

(Chávez, 2007). Por ejemplo en Llano Grande se encuentran 22 huecas y 12 restaurantes, los cuales son los que mantienen viva la tradición culinaria tratando de conservar las técnicas ancestrales pero por el tiempo de elaboración se cambia algunos procedimientos, así se observa que el ají se lo machaca en piedra pero para optimizar el tiempo se lo licua, esto solo por mencionar uno.

A continuación, se da a conocer los tipos de alimentos en la pirámide alimenticia

Imagen N° 1. Pirámide Alimenticia



Fuente: <http://muysaludable.sanitas.es/>

2.3.3. Alimentación en seres humanos

Los primeros seres humanos mantenían una dieta obtenida a partir de la caza, la recolección y la pesca posteriormente desarrollaron la agricultura y domesticaron animales, y sus posibilidades de alimentación se basaron en cómo organizar el alimento que tenían disponible a través del tiempo, los habitantes de las diversas regiones del mundo construyeron gastronomías particulares en función de los recursos de la región y de sus necesidades (Chávez, 2007).

Las personas consumen alimentos que contienen componentes que resultan útiles para el cuerpo humano: grasas, azúcares, hidratos de carbono, sales minerales, etc. A su vez, estos componentes están formados por sustancias, como los aminoácidos, que se encuentran en el cuerpo y que son necesarias para

el crecimiento, la protección, el mantenimiento, la reparación y el suministro de energía del cuerpo (Chávez, 2007)

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

Por medio de la investigación cualitativa descriptiva se buscó detallar de manera ordenada los campos de interés en los que se llevó a cabo la propuesta (Tamayo, 2004). Mediante la recopilación de datos necesarios para describir la problemática de la cultura gastronómica del sector de Llano Grande, a través de la interpretación de la misma, con el objeto de obtener resultados que aporten al conocimiento de los platos tradicionales y su aplicación para la creación de nuevos hábitos de consumo de alimentos que incluyan a la gastronomía tradicional

Fue necesario la recopilación, evaluación y análisis de la información, para la elaboración de la propuesta, dicho análisis e interpretación de información se desglosaron a través de la tabulación de los datos recolectados, análisis matemáticos simples y representados en tablas permitiendo visualizar los resultados de encuestas y entrevistas.

3.2. Diseño de investigación

3.2.1. Diseño cualitativo

Tiene como objetivo investigar situaciones en una problemática que se presentan en torno a una o más variables, dentro de una determinada población, las cuales ayudaron a abordar los tópicos necesarios para la obtención de datos, mismos que guían la elaboración del marco teórico ayudando a la generación de la

solución pertinente (Tamayo, 2004). En este diseño se empezó con el análisis de los hechos

Y en el proceso de la investigación se desarrolla una teoría que fue afianzando la lo que se tiene planificado lo cual es crear una guía de categorización de ocho platos típicos del sector de Llano Grande.

3.3. Métodos

3.3.1. Método teórico

Se utilizó para obtener y procesar la información de origen bibliográfico como la obtenida a través de la aplicación de los distintos métodos empíricos empleados (Jiménez, 2011). Por lo tanto este método ayudo a interpretar que solo la Historia permite entender adecuadamente la realidad y que en la práctica se pierden paulatinamente las técnicas culinarias ancestrales en el sector de Llano Grande por la falta de elaboración y difusión de textos.

3.3.2. Método histórico lógico

Es realizar actividades a través de las cuales se recolecta información que ayuda a tener conceptos más exactos en la investigación, ayudando a establecer información relevante, para aplicar este método es indiscutible el uso primordial de la información bibliográfica encontrada en libros, revistas, documentos, videos, grabaciones (Tamayo, 2004). Esta técnica ayudó a las bases teóricas y metodológicas vinculadas al desarrollo del presente trabajo de titulación, considerando las distintas etapas por las cuales se transita al abordar la problemática de la perdida de técnicas culinarias ancestrales.

3.3.3. Método inductivo

La forma de estudio que se realizó fue investigativa inductiva, partiendo de un hecho particular a un hecho general, en este caso el escaso conocimiento de la

gastronomía tradicional y su aplicación a la realidad ecuatoriana en el ámbito culinario.

En su aplicación práctica se tuvo en cuenta la observación de los hechos particulares y estudios relacionados de una determinada muestra buscando obtener conocimiento sobre la cultura gastronómica tradicional e introduciendo al campo de estudio que se ocupa.

3.3.4. Método empírico

Este método de investigación apoyado específicamente en la aplicación de instrumentos de recolección de datos, su análisis e interpretación empleando valoraciones de estadística descriptiva (Tamayo, 2004). Incluye la observación para la constatación del estado inicial diagnóstico, además de entrevistas y encuestas según las necesidades de recolección de datos para el cumplimiento del trabajo de investigación, en este caso se entrevistó a diferentes familias del sector de Llano Grande y se encuestó al teniente político de la Parroquia de Calderón junto con la Señora presidente del Mercado de Llano Grande.

3.3.5. Método de observación

Permite evidenciar situaciones a través de la visualización de las mismas es decir, la observación ayuda a obtener información a través de verificar los diferentes hechos (Tamayo, 2004). Por ejemplo el comportamiento de los niños al consumir un plato tradicional frente a un plato de comida no propio de su cultura, este método permitió evidenciar que la ingesta de platos tradicionales no es la adecuada y más bien la comida rápida es la que está siendo consumida en mayor cantidad, un ejemplo de esto es que un gran porcentaje de los entrevistados que oscilan entre los 9 a 35 años prefieren consumir una gaseosa a un vaso de chicha de jora.

3.4. Determinación de la población y muestra

3.4.1. Población

La población es el conjunto de personas o casos que presentan concordancia con sucesos referentes que ayuden a describir las características de contenido de la investigación realizada (Hernandez, 2010). Para la presente investigación se asume entonces como población a 7 familias nativas de 5 a 15 integrantes cada una, y de 7 familias no nativas de 2 a 5 integrantes cada una, esto permitió conseguir resultados más reales para poder obtener información sobre tradiciones culinarias del sector de Llano Grande e incluso se pudo observar que las familias no nativas desconocían que en el lugar donde habitan aún se mantienen ciertas tradiciones ancestrales vigentes en determinadas fechas del año.

3.4.2. Muestra e instrumentos aplicados

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación se utilizó el muestreo no probabilístico en el caso particular el muestreo por conveniencia que es probablemente la técnica de muestreo más común. En el muestreo por conveniencia, las muestras son seleccionadas porque son accesibles para el investigador, los sujetos son elegidos simplemente porque son fáciles de reclutar. Así de 8 escuelas que funcionan en el sector de Llano Grande se tomó como muestra a la Unidad Educativa Brethren porque dicha escuela acoge a un 35% de niños hijos de familias nativas de mencionado sector, 25 niños nativos, 8 docentes de y 50 padres del sector de Llano Grande.

3.4.3. Entrevista estructurada

Se realizó una entrevista (Anexo 1) al Teniente Político de la Parroquia de Calderón para empezar a realizar el estudio sobre el conocimiento de técnicas tradicionales ecuatorianas así también con el conocimiento de recetas y métodos de conservación de productos del sector de Llano Grande también esta entrevista

ayudo a ubicar a ancianos que poseen los conocimientos sobre la elaboración de platos tradicionales que por su escasa difusión están desapareciendo.

Se realizó una segunda entrevista (Anexo 2) a la Señora Presidente del Mercado de Llano Grande para conocer sobre el consumo de platos tradicionales y el mejoramiento de menús de acuerdo al proceso de elaboración.

3.4.4. Encuestas

La encuesta (Anexo 3) fue dirigida a las habitantes del sector de Llano Grande, 100 personas que se dedican a la producción de alimentos, 87 trabajadores y 92 ayudantes de cocina del mercado de Llano Grande (5 personas de trabajo, 3 de logística y 2 de bodega), el 15 de junio de 2017 con el objetivo de conocer si en el equipo de trabajo conocen sobre técnicas tradicionales, también se realizó una encuesta a los moradores de Llano Grande (Anexo 4) sobre cuanto conocen de preparaciones tradicionales de alimentos obteniendo como resultado una falta general de conocimiento.

Con el diagnóstico establecido se empezó con 8 padres de familia dando a conocer la importancia del consumo de los platos tradicionales como: Fritada, Uchucuta, Colada de churos, Champús, Chicha de jora, Chawarmishki, catzos y Huagrasinga, que sus hijos lo consuman y tengan una buena alimentación y sobre todo aporten al consumo y proliferación de la gastronomía tradicional del sector de Llano Grande.

Estas pautas se les dio a conocer en reuniones realizadas 2 veces al mes en la Biblioteca del sector de Llano Grande, de esta manera se optimizó el tiempo logrando con esto que las reuniones sean de aporte mutuo para interferir en lo más mínimo con las actividades de los moradores, se realizaron talleres cortos: 2 talleres de técnicas culinarias tradicionales, 1 taller de manejo de desechos sólidos y orgánicos, los días 1 y 8 de julio del 2017, en la Biblioteca del sector de Llano Grande.

CAPITULO IV

RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

4.1. Entrevista dirigida al señor teniente político de la Parroquia de Calderón sector Llano Grande (anexo 1)

Datos generales

Nombre: David Galindo

Cargo: Teniente Político

1. ¿Qué técnicas culinarias tradicionales conoce y enumere los platos que más se consumen en el sector de Llano Grande?

La primera que se me viene a la mente es la fritura, por las ricas fritadas que se preparan en mi Parroquia, no puedo decir que conozco mucho sobre técnica culinaria pero lo que sí puedo decir es que la forma en la que preparan los platos nuestras abuelas hace que la comida típica de mi Parroquia sea sencillamente riquísima, algunos platos locales son:

- Fritada
- Catzos
- Huagrasinga
- Colada de churos
- Champus
- Chicha de jora
- Chaguarmishki

2. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de usar técnicas culinarias tradicionales?

La ventaja más importante es cómo elaboran los platos nuestras abuelas y la principal desventaja es el poco conocimiento que hay sobre los procesos de elaboración de estos platos en los jóvenes adolescentes y niños que dejaron de consumir la gastronomía tradicional y la cambiaron por comida rápida.

3. ¿Qué métodos de conservación conoce?

Mi abuela me enseñó a salar las carnes y enterrarlas y así duran hasta dos meses, cuando se cocina la carne sale muy rica.

4. Cómo se podría dar a conocer las recetas tradicionales del sector de Llano Grande?

En ferias gastronómicas que se las puede realizar una vez al año con motivo de las fiestas de nuestra querida parroquia, por lo general si se hacen eventos culinarios pero no específicamente uno con recetas típicas de Calderón sino más bien vienen de muchos otros lugares y se mezclan las culturas gastronómicas. Lo ideal sería hacer una feria gastronómica solo con recetas de nuestra parroquia de Calderón poniendo énfasis en el sector de Llano Grande

5. ¿Cree usted que podría emplear las técnicas culinarias tradicionales en una cocina moderna de vanguardia?

SI NO X

Mencione en cuales

Ninguna

4.2. Entrevista dirigida a la señora presidenta del mercado de Llano Grande (anexo 2)

Datos generales

Nombre: Rosa Morales

Cargo: Presidente del Mercado de Llano Grande

1.- ¿Se siente conforme con el área de cocina asignada a cada uno de los comerciantes, cree que es la adecuada para la producción de alimentos?

Si **NO**

¿Por qué?

Cuando hay gran afluencia de gente en especial los fines de semana no tenemos donde poner las cosas y nos toca usar la vereda como depósito de productos hasta que tengamos espacio dentro del local, la gente no se siente bien al ver que estamos apretados trabajando y no hay el espacio suficiente como para que entren dos personas a preparar los alimentos, por eso ya toca traer todo listo desde la casa para aquí solo mantener caliente los alimentos y expender al publico

2.- ¿Hace mantenimiento a los equipos de trabajo del área de cocina?

Si **NO**

¿Por qué?

Si, cada que se termina la venta lavamos todo y hacemos desinfección de todo el mercado para evitar que se llene de roedores y otro tipo de plagas que llegan por la suciedad, ya hemos tenido ese tipo de plagas en el mercado por la falta de aseo, se pidió una desinfección al municipio y además nos dieron capacitación sobre manipulación y conservación de alimentos y desde entonces se maneja mejor la limpieza del local

3.- ¿Cree que el costo o precios de los platos tradicionales están adecuados al producto que expenden?

Si

NO X

¿Por qué?

La verdad no porque para preparar la comida empezamos desde el día anterior ya que son muchos procesos que se deben cumplir para terminar de hacer un plato, y si subimos el costo simplemente la gente ya no come lo que preparamos y nos quedamos con todas las ollas sin vender.

4.- ¿Qué opina sobre la infraestructura del Mercado de Llano Grande?

Mala

Buena X

Excelente

5.- ¿Qué mejoraría usted en el área de cocina del Mercado de Llano Grande?

Infraestructura X

Equipos de cocina

Utensilios de cocina

Los locales de expendio de comida son muy pequeños. Dificultan el movimiento y más cuando hay gran afluencia de gente, se hace todo un caos por el espacio reducido en el cual trabajamos.

4.3. Encuesta dirigida a los moradores del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón (anexo 3)

En las encuestas realizadas a los moradores del sector de Llano Grande se apreció la falta de conocimiento sobre las preparaciones culinarias tradicionales.

1.- ¿Es Ud. nativo de la Comuna de Llano Grande?

Tabla N° 8. Datos sobre natalidad del Sector Llano Grande

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS
SI	55
NO	45

TOTAL	100
--------------	-----

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

En la tabla anterior, el porcentaje de personas nativas de Llano Grande no es muy diferente con respecto a las personas que se han asentado de a poco en dicho sector, en su gran mayoría los nativos de Llano Grande se han visto en la necesidad de migrar fuera del país en busca de un futuro mejor, según el INEC, casi un 45% salieron del país con destino a Europa y Norte América.

2.- ¿Conoce la forma de preparación de al menos 5 platos que se realizan en el sector de Llano Grande? Mencione los 5 platos preparados en Llano Grande.

Tabla N° 9. Grado de Conocimiento sobre la Gastronomía Tradicional del Sector Llano Grande

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS
SI	47
NO	53
TOTAL	100

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

- Fritada
- Catzos
- Caldo de churos
- Chicha de jora
- Chaguarmishki

Análisis.

Con respecto al conocimiento de preparaciones tradicionales se pudo evidenciar que menos de la mitad de las personas encuestadas conocen como se elaboran los platos tradicionales, muchos de los encuestados oscilan entre los 23 a 50

años de edad ya que no se pudo tener acceso a los ancianos del sector en el momento en el que se aplicó la encuesta.

De los encuestados que respondieron positivamente se pudo observar que de los platos mencionados anteriormente los que se preparan con mayor frecuencia es la Fritada y otros se los elabora solo por temporada como los Catzos.

3.- Su conocimiento de la preparación de los platos fue adquirido por:

Tabla N° 10. Respuestas registradas en la variable formas de adquisición de conocimientos

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS
EMPIRICAMENTE	73
RECETARIOS	13
CAPACITACIÓN FORMAL	14
TOTAL	100

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

El resultado de la encuesta se pudo precisar que en su gran mayoría elaboran los platos de manera empírica, es decir sin un conocimiento sobre manejo y conservación de los alimentos; sin embargo la elaboración mantiene el sabor de los alimentos y sigue aportando al consumidor los nutrientes requeridos para una dieta saludable

4.- ¿Tiene conocimiento de alguna técnica de preparación de alimentos? De ser así mencione una que use:

Tabla N° 11. Conocimiento de técnicas de preparación de alimentos

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS
SI	65
NO	35

TOTAL	100
--------------	-----

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

El conocimiento es empírico como ya se había manifestado anteriormente, pero la técnica que más ocupan es la fritura porque uno de los platos que se elaboran con mayor frecuencia es la Fritada.

5.- ¿Conoce las temperaturas que debe manejar de acuerdo al tipo de alimentos? Mencione 2

Tabla N° 12. Análisis de resultados sobre manejo de temperaturas

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS
SI	6
NO	94
TOTAL	100

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

Del total de encuestados se ha determinado que el porcentaje de personas que conocen sobre el manejo de temperaturas es extremadamente bajo, y los pocos que dieron una respuesta positiva manifestaron que almacenar los alimentos a baja temperatura es la única técnica que se les viene a la mente en ese momento.

6.- ¿Conoce usted los tiempos de cocción de los alimentos?

Tabla N° 13. Referencia orientativa sobre tiempos de cocción de alimentos

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	11	22%
NO	38	78%

TOTAL	49	100%
--------------	----	------

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

Esta pregunta causó un tanto de incomodidad a las personas encuestadas, incluso el número de encuestados bajo ya que algunas personas no quisieron responder a la pregunta planteada, y en los que se encontró la apertura para responder se pudo evidenciar que en más de la mitad de los encuestados desconocen totalmente sobre tiempos de cocción y simplemente lo hacen de manera intuitiva más que cumpliendo estándares establecidos sobre cocción de alimentos.

7.- ¿Conoce a que se le denomina contaminación cruzada? Mencione 2 casos:

Tabla N° 14. Respuestas más comunes sobre que es la contaminación cruzada

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	18	29%
NO	43	71 %
TOTAL	61	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

Las siguientes fueron las respuestas más comunes:

- 1.- Cuando se deja un alimento cocinado junto a un alimento crudo.
- 2.- Cuando se cocina junto a ollas de alimentos sin cocinar y sin estar refrigerados, o cuando se rompe la cadena de frio.

Se llegó a la conclusión que, el desconocimiento sobre que son los tipos de contaminación es bastante bajo, pero esto no deja de lado a los métodos de

conservación de alimentos que ellos manejan, sean estos ahumados o sazonados y salar los alimentos.

8.- ¿Tiene conocimiento de cómo almacenar los alimentos de una forma correcta? Mencione 2 ejemplos:

Tabla N° 15. Análisis y resultado sobre almacenamiento de alimentos

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	70	76 %
NO	22	24 %
TOTAL	92	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

1.- En un gran porcentaje los encuestados supieron manifestar que los alimentos secos los almacenan en un lugar alejado de la humedad y sobre una estantería que no permita el contacto directo con el suelo.

2.- De la misma manera los alimentos cárnicos, sean estos pollos, carne de res o cerdo, mariscos, lo almacenan en temperaturas bajo cero y no pueden congelarse por más de una vez.

9.- ¿Ha recibido alguna capacitación sobre manipulación de alimentos en los últimos 5 años? Si responde afirmativamente ¿Cuál?

Tabla N° 16. Respuestas obtenidas sobre manipulación de alimentos

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	85	89 %

NO	10	11 %
TOTAL	95	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Cada año se realizan ferias gastronómicas con motivo de las fiestas de nuestra parroquia y es ahí cuando el Municipio de Quito viene con personal capacitado a indicarnos como se deben manipular los alimentos dijeron los encuestados.

Análisis.

Debido a esta encuesta se pudo evidenciar que la gran mayoría los encuestados, si ha recibido capacitación sobre la correcta manipulación de alimentos, ay que resaltar que un gran porcentaje asisten a charlas dictadas por el Municipio de Quito. El cual capacita a las personas que van a expender los productos ya que es un requisito para asignar los puestos de venta, asistir a dichos cursos.

10.- ¿Tiene conocimiento de que es una receta estándar y para qué sirve?

Tabla N° 17. Medición de conocimiento sobre elaboración de recetas estándar

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	13	18 %
NO	56	82 %
TOTAL	69	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

Al momento de plantear esta pregunta, la respuesta más recurrente fue que habían escuchado de ese tipo de recetas en las charlas dictadas por el Municipio de Quito, pero no sabían cómo aplicarlas, empíricamente van viendo si falta agua o si ven que está muy aguada la preparación añaden algún producto para que

espese o viceversa. Todas las preparaciones las hacen basados en conocimientos transmitidos por los ancianos, pero no quisieron tecnificar los procesos por miedo a perder el sabor de los platos, como por ejemplo la Huagrasinga y la colada de churos.

De acuerdo al resultado general de la tabulación de encuestas realizadas se pudo establecer que el conocimiento es limitado en cuanto al consumo de alimentos adecuados; sin embargo, están dispuestos a conocer sobre una nutrición adecuada, la idea es mejorar los hábitos alimenticios paulatinamente con la guía de personas capacitadas.

4.2.1. Encuesta dirigida a los moradores del sector Llano Grande y lugares aledaños. (Anexo 4)

1.- ¿Acude con regularidad a restaurantes o huecas del sector de Llano Grande?

Tabla N° 18. Análisis de encuestas sobre restaurantes o Huecas del sector Llano Grande

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	56	91 %
NO	8	9 %
TOTAL	64	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

Resulta conveniente observar que en las respuestas recibidas la gran mayoría de vecinos del sector de Llano Grande consumen los platos elaborados por su propia gente, ya sea por el sabor o por el costo de cada plato el cual no es muy costoso.

2.- ¿Qué le pareció la comida del restaurante o hueca?

Muy buena X Buena Regular Mala

Tabla N° 19. Análisis de las respuestas registradas sobre sabores de restaurantes o huecas del sector Llano Grande

MUY BUENA	BUENA	REGULAR	MALA	TOTAL
65	15	5	0	85

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

La respuesta de las personas encuestadas fue bastante halagadora, en su gran mayoría reconoce y valora por medio del consumo la comida tradicional del sector de Llano Grande, los encuestados desconocen cómo son elaborados los platos y como dicen ellos cual es el secreto del sabor, pero es eso que los hace tan apetecibles a los platos preparados en dicho sector.

3.- ¿El establecimiento estaba libre de impurezas (polvo, basura, etc.)?

Tabla N° 20. Análisis de respuestas sobre el grado de limpieza del establecimiento

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	45	51 %
NO	42	49 %
TOTAL	87	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

Lamentablemente como ya se pudo apreciar en las respuestas anteriores, desconocen en un alto grado los dueños de los establecimientos el manejo de los

alimentos, influye mucho la forma en la cual llega el producto final al cliente, este es un punto en contra para las huecas o restaurantes del sector de Llano Grande.

4.- ¿Al área de cocina solo ingresa personal autorizado?

Tabla N° 21. Análisis de respuestas sobre uso adecuado del uniforme

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	6	7 %
NO	76	93 %
TOTAL	82	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017.

Análisis.

No obstante en los resultados, se aprecia claramente que el uso del uniforme es casi nulo, así también se llegó a la conclusión que cualquier persona tiene acceso a la cocina, esto implica un alto riesgo de contaminación para los alimentos ya preparados.

5.- Conoce como se elabora al menos tres platos típicos del sector de Llano Grande?

Tabla N° 22. Análisis de respuestas del grado de conocimiento de la Gastronomía Tradicional

OPCIONES DE RESPUESTA	ENCUESTADOS	PORCENTAJE
SI	27	44 %
NO	34	56 %
TOTAL	61	100 %

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2017

Análisis.

La mayoría de gente encuestada no sabe cómo se prepara al menos 3 platos típicos, si tomamos en cuenta que casi en un 30 % la gente que habita en el sector de Llano Grande es fruto de la migración interna del país y que en su gran mayoría los nativos de Llano Grande migraron hacia fuera del país, es razonable ver que la cultura gastronómica de dicho sector se va perdiendo paulatinamente.

4.4. Guía de categorización del patrimonio culinario del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón.

Los propósitos generales de esta guía de categorización del patrimonio culinario del sector de Llano Grande se enfocan en dos ejes principales:

- 1) Gastronomía, cultura y patrimonio.
- 2) Gastronomía e innovación culinaria.

La Parroquia de Calderón específicamente el Sector de Llano Grande es reconocido a nivel nacional como la Parroquia rural con una riqueza culinaria importante de toda la provincia de Pichincha y de todo el país, debido a su variedad de platos típicos, criollos y tradicionales, desde platos endógenos elaborados a base de papas hasta platos exógenos hechos con carne de cerdo o pescado (Romero, 2018). Mucha gente confunde términos como cocina auroral, cocina regional, cocina típica y cocina criolla ya que frecuentemente se utilizan como si fueran sinónimos, y no es así, por ejemplo se observa las diferencias entre Cocina Auroral o endógena y Cocina Regional o exógena, en el cuadro siguiente se analiza los conceptos de cocina típica, cocina criolla y cocina tradicional, los cuales son de suma importancia en la elaboración del presente trabajo de investigación.

La cocina Auroral o endógena.- es el conjunto de preparaciones en donde no hay rastro de influencias culinarias exógenas o extranjeras ya sea en materias primas, especias, hierbas y métodos y técnicas de cocción.

Por ejemplo en Llano Grande, la pachamanca, método de cocción realizado en un hueco en el suelo en donde se cocina por capas los alimentos, esta es una preparación auroral ya que todos los ingredientes y métodos de cocción son autóctonos.

La cocina regional o exógena.- es toda aquella que se relaciona con un sitio geográfico que determina su gastronomía o la mezcla de varias culturas gastronómicas, por lo tanto, existen infinitudes de cocinas regionales, en el caso específico del presente trabajo de investigación se referirá a la mixtura entre la gastronomía indígena con la española.

El Sector de Llano Grande acoge algunos de los platos más representativos de la provincia de Pichincha, a continuación se detalla los diferentes conceptos de plato típico, criollo y tradicional.

Tabla N° 23. Concepto de plato típico, criollo y tradicional

PLATO TÍPICO	PLATO CRIOLLO	PLATO TRADICIONAL
<p>Es propio, característico y representativo de un lugar o sector cómo a aquellos elementos que pertenecen a la cultura o al folcklore de un pueblo y se lo puede encontrar con facilidad.</p> <p>Ejemplo. Fritada</p>	<p>Es aquel que tiene simultáneamente origen español y americano fruto de la conquista.</p> <p>La influencia de ambas gastronomías llegaron a enriquecer la gastronomía del sector de Llano Grande, su consumo no es a diario y se lo consume únicamente en determinado sitio y determinado día de la semana.</p> <p>Ejemplo: Colada de churos.</p>	<p>Es un reflejo de nuestra historia social, cultural, y en este sentido es posible conocerla a través de las fiestas populares y culturales y puede dar cuenta de cómo vivimos y como vivieron en el pasado. Así mismo, la cocina es un aspecto fundamental de la cultura de los pueblos por esta razón los platos tradicionales solo se preparan en determinadas fechas importantes del año.</p> <p>Ejemplo: Catzos (Romero, 2018).</p>

Elaborado por: D. Guayguacundo.

Patrimonio

Es el conjunto de bienes y derechos heredables, pertenecientes a una persona, comunidad o pueblo. También se le denomina así a Patrimonios Regionales y Nacionales como por ejemplo; Patrimonios Nacionales, Industriales y Culturales. Hay que recalcar que patrimonio no es el plato elaborado sino más bien la semilla que se cultiva en el sector de Llano Grande Parroquia de Calderón (Romero, 2018).

En la actualidad existen diferentes tipos de Patrimonios, a continuación se profundizará en el tema para conocer cuáles son aquellos. De esta manera se observa que dentro del concepto de Patrimonio están los Naturales y Culturales, en el presente trabajo se ilustra cómo influyen los mencionados conceptos en la búsqueda de uno solo.

Patrimonio tangible mueble

El Patrimonio Cultural Tangible Mueble está compuesto por todos los objetos que constituyen colecciones importantes, y que son utilizadas por los ciudadanos actualmente. Existen muchos tipos de colecciones culturales, como por ejemplo: Religiosos, Etnográficos, Tecnológicos, Históricos, Artísticos, Arqueológicos y todos aquellos que forman parte del origen artesanal o folclórico (Salomón, 2007). Actualmente en Ecuador existen alrededor de dos millones de estos objetos culturales; estos objetos se pueden encontrar en diferentes lugares de nuestro país, como por ejemplo en Museos, Bibliotecas Públicas y archivos. Los platos endógenos mencionados en el presente trabajo fueron servidos en vasijas de barro, tales como la colada de churos, chicha de jora y la huagrasinga, en el sector de Llano grande aún se conserva esa costumbre de comer en dichas vasijas.

Patrimonio tangible inmueble

El Patrimonio Tangible Inmueble está compuesto por todos aquellos sitios, obras de ingeniería, lugares, edificaciones, conjuntos arquitectónicos, zonas típicas, centros industriales y monumentos de interés o valor relevante desde los puntos de vista arqueológicos, históricos, arquitectónicos, artísticos o científicos reconocidos tal cual son (MINTUR, 2012). Las obras culturales inmuebles son producciones humanas que no pueden ser trasladadas de un sitio a otro, ya sea porque son estructuras grandes y pesadas, como por ejemplo: un edificio, como también aquellos que son de inseparable relación con el terreno en donde se encuentran ubicados, como por ejemplo: un sitio arqueológico. En nuestro país la identificación del patrimonio arquitectónico y urbano está siendo realizada en mayor medida por técnicos universitarios

En el Valle del Tinallo perteneciente al sector de Llano Grande aún hay vestigios de construcciones que servían para hacer sacrificio a la Pacha mama.

Patrimonio intangible

El Patrimonio Intangible está constituido por esa parte invisible que está alojado en el espíritu de las culturas. Éste tipo de patrimonios no se caracteriza por ser del tipo material, sino que por pertenecer a un tipo de enseñanza abstracta. Se concentran en la memoria de los antepasados y en la tradición oral (MINTUR, 2012).

El patrimonio intangible coincide con la de cultura en sentido espiritual, intelectual y afectivo, que caracterizan a una sociedad, grupo social o cultura indígena, que más allá de las artes y letras engloban los modos de vida, de las diferentes culturas que existen hoy en día.

La religiosidad popular, la medicina tradicional, los modos de vida, la poesía, los ritos y todas aquellas tecnologías tradicionales de nuestra tierra, forman parte de la cultura intangible. Como también están integradas las lenguas, los modismos regionales y locales, la música y los instrumentos musicales tradicionales, las

danzas religiosas y los bailes festivos, la cocina ecuatoriana y también los trajes que identifican a cada región del Ecuador

Patrimonio gastronómico

La herencia culinaria tradicional de la Parroquia de Calderón sector de Llano Grande muestra cómo preparar los alimentos, en las comunidades y pueblos indígenas, tiene una estrecha relación con la historia, la lengua, la etnografía y la tradición oral, el medio ambiente, los ciclos productivos y la cosmovisión. Se documentan las comidas y bebidas quiteñas como patrimonio cultural, porque fueron seleccionadas por los comunitarios como expresión de sus identidades (Pazos, 2008). Tenemos entonces una obra de carácter colectivo, de lo que se recuerda y no se desea olvidar, que es transmitida a través de la oralidad y las prácticas cotidianas, y recogerla en una versión impresa solo ha sido posible gracias a la minuciosa búsqueda de los equipos de investigación y su interacción con los portadores de la conocimiento culinario

Es patrimonio inmaterial revalorizado por las propias comunidades, es una oportunidad y una estrategia para la revitalización cultural y el desarrollo productivo creativo, en tanto representa lo cotidiano, comunitario, simbólico de los pueblos indígenas de Calderón, Zambiza y Cocotog, Romero (2018) busca realizar un mapeo de la gastronomía ecuatoriana y lograr un mayor entendimiento sobre la relación que existe entre gastronomía, cultura y sociedad, con un especial énfasis en lo endémico, ancestral y tradicional, cuyo fin será el de articular el pasado, el presente y el futuro de la gastronomía como componente esencial de la cultura ecuatoriana.

4.3.2. Requerimientos para ser patrimonio

El Ecuador, con su riqueza en flora y fauna y diversidad de pisos climáticos, presenta una inigualable producción de alimentos autóctonos y aclimatados, que a través de su historia han ido tomando diferentes formas y usos en la cocina ecuatoriana (Barragán, 1995). Generando una cultura en torno a la gastronomía

que se pronuncia según los rasgos de cada comunidad, presentando diversos matices y expresiones de las creencias y tradiciones locales

A continuación se analiza algunos conceptos básicos que permite ser patrimonio.

Herencia

Poner en valor la herencia gastronómica es la clave para iniciar el debido apoyo a nuestra soberanía alimentaria (Naranjo, 2004). No se trata únicamente de consumir los platillos tradicionales que se preparan en el sector de Llano Grande, que nos identifican como región y como nación, también se refiere a la defensa de nuestro entorno alimentario difundiendo de generación en generación el conocimiento sobre las preparaciones tradicionales, permitiendo la preservación histórica de las mencionadas preparaciones como por ejemplo la huagrasinga.

Memoria

La memoria gastronómica, o memoria culinaria también está asociada al entramado cultural de una región, siendo parte del patrimonio inmaterial del sector de Llano Grande ya que reúne vivencias personales y colectivas que se traspasan en torno a una conversación o celebraciones grupales.

Romero (2018) anuncia que la forma de ayudar a recuperar y mantener la memoria es a través de olores, sabores y texturas lo más cercanas a sus experiencias vitales de antaño.

Los seres humanos, percibimos la comida utilizando los cinco sentidos, almacenando en la memoria un cúmulo de sensaciones, estas sensaciones regresan a nuestra mente tiempo después cuando ingerimos algún alimento y automáticamente viene a la memoria el sabor y el recuerdo.

Pasado

El pasado culinario incursiona en varios ámbitos, por ejemplo cuenta una especial proximidad con la terapia del pasado, ese es otro de los poderes de la comida

hecha con amor, marca cada momento y lo atesora en nuestro corazón (Naranjo, 2004). No hay presente sin pasado y las preparaciones tradicionales que se preparan en el sector de Llano Grande Parroquia de Calderón no serían nada si no se mantuviera aún vigente ciertas preparaciones como por ejemplo los catzos los cuales se preparan solo a fines de octubre e inicio de noviembre.

Presente

La gastronomía patrimonial vive uno de sus mejores momentos La Quinta edición de la feria gastronómica Latitud Cero muestra lo mejor de la cocina ecuatoriana, como un medio para potenciar la diversidad cultural e identidad que envuelven a los saberes culinarios del país (Tobar, 2012).

Resulta oportuno mencionar que el MINTUR (2016) anuncia un crecimiento sobre el conocimiento y difusión de preparaciones tradicionales por medio de ferias gastronómicas y charlas impartidas a los guías de turismo los cuales se encargan de realzar la cultura gastronómica del Ecuador a los turistas que llegan al país logrando así un impulso significativo en el consumo de preparaciones tradicionales.

Futuro

El país está en un proceso de desarrollo para dar valor agregado a los productos tradicionales, dando a conocer al turismo interno y externo la riqueza gastronómica del Ecuador de esta manera, la cocina tradicional de nuestro país trasciende la elaboración de recetas en base a la tradición y costumbre (Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013). Detrás de ella, se encuentra una historia común, una memoria social y una representación de las comunidades a la cuales pertenece, teniendo una importancia cultural, simbólica y de identidad, cabe mencionar que el turismo interno tiene su mayor alcance en las diferentes festividades religiosas tales como los solsticios de verano por mencionar a uno.

Estética

Todos los detalles importan, la mesa, la mantelería, la vajilla, los cubiertos y el conjunto de elementos estéticos que influyen en la percepción de lo que se degusta todo esto forma parte de la experiencia gastronómica (Romero, 2018). Y entre preparación, organización y presentación, el estilismo y la estética que acompañan a la gastronomía tradicional del sector de Llano Grande son de valiosa importancia. Comemos cinco veces al día, 365 días al año, esta es razón suficiente para hacerlo de manera satisfactoria para todos los sentidos tomando en cuenta que la primera impresión es la que cuenta y un plato bien decorado llama mucho la atención por su presentación.

Económica

La gastronomía típica, criolla y tradicional ecuatoriana ha reivindicado su papel y su importancia en la economía del Ecuador, ya que representa el 25% del PIB y es la actividad más importante de la sociedad, La gastronomía también se ha convertido en una palanca de crecimiento para el turismo. Hace 20 años no había turistas que vengan a Ecuador motivado por la gastronomía, mientras que el año pasado 10 millones de turistas visitaron el país. De los 75 millones que nos visitaron el año pasado muchos valoraron nuestro transporte, nuestra infraestructura y la gastronomía, por eso este sector tiene que figurar dentro de la economía (MINTUR, 2016). Por otro lado, se ha recalado que la gastronomía tiene que ser saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria y hay que tratar de que no haya enfermos de obesidad, porque la obesidad se ha convertido en la epidemia más contagiosa por la ingesta de comida rápida.

Los desafíos pendientes planteados por la OMT para la lucha contra la pobreza a través del turismo incluyen:

- 1. Promover el turismo como instrumento de reducción de la pobreza a través de la sensibilización de todos los actores.*
- 2. Encontrar mejores maneras de canalizar el gasto de los visitantes hacia los pobres y economías locales.*
- 3. Demostrar la eficacia del turismo en la lucha contra la pobreza con proyectos piloto y su escalamiento.*
- 4. Promover esos proyectos y multiplicarlos (MINTUR, 2016).*

Desde siempre, las recetas tradicionales son saludables y estas han sido compartidas a través de las generaciones por medio de la tradición oral y esto atrae al turismo, ayuda a la difusión y elaboración de la gastronomía tradicional de Llano Grande lo cual potencia sustancialmente la economía de toda la parroquia de Calderón en especial del sector de Llano Grande, es decir que se mantiene el uso de productos autóctonos, logrando así mantener vigente ciertas preparaciones tradicionales o en específico que junto a las festividades religiosas hacen llamativo para al turismo interno y externo y por consiguiente el crecimiento de la economía del sector de Llano Grande.

4.4. Valor simbólico y religioso de las principales preparaciones tradicionales del sector de Llano Grande, Parroquia de Calderón.

Cada plato posee su historia, su origen y además tiene su respectiva importancia entre los pueblos. Cabe indicar que existen platos que solo se suele servir en determinadas fechas festivas del País. El principal objetivo de esta guía será valorizar las tradiciones, para que de esta manera dejen de ser simples costumbres, ya que con el pasar del tiempo ésta se ha convertido en repeticiones, pero sin fundamentos para lo cual, esta investigación se enfoca en analizar los siguientes platos típicos del sector de Llano Grande: la fritada, huagrasinga, catzos, uchucuta, colada de churos, champus, chicha de jora, chawarmiski, se los desarrolla e investiga a detalle, para poder obtener la mayor cantidad de información posible, ya que muchas personas afirman, de antemano, que estos platos contienen una gran historia.

4.4.1. División de platos exógenos y endógenos

Es un tema muy importante el saber cuáles son productos ancestrales y cuales son fruto del mestizaje, refiriéndose estrictamente al español, Este mestizaje potencio la gastronomía con los productos que trajeron consigo, tomando en cuenta de que Carlos V prohibió que mulatos, mestizos y cualquier hijo ilegítimo pudiera acceder a cualquier cargo municipal, freno mucho el consumo de los

productos que ellos introdujeron al continente (Romero, 2018). En un inicio consumir productos de América era signo de inferioridad, por ejemplo los puros de sangre comían la carne de cerdo y las vísceras eran dadas a los indígenas, de ahí nace por ejemplo la elaboración de huagrasinga. Por todo lo mencionado se entiende que la comida es un vínculo muy importante ya que llega a unir a un individuo como sociedad y la mixtura de culturas enriquece aún más la gastronomía tradicional del sector de Llano Grande, entonces se identifican cuáles son los platos endógeno y exógenos de dicho sector.

Tabla N° 24. Platos Endógenos y Exógenos

PLATOS ENDÓGENOS	PLATOS EXÓGENOS
Uchucuta.- Ají de los Incas.	Fritada.- Los españoles en la época de la colonia introdujeron el cerdo en América y se convirtió en el género cárnico principal de lo que hoy conocemos como fritada.
Catzos.- consumido en rituales de sanación, de connotación religiosa por la capacidad de mutación, de ser larva que vive en la tierra a volar solo en determinado tiempo del año.	Huagrasinga.- en el colonialismo los españoles trajeron animales y lo que ellos no consumían lo desechaban como las cabezas del cerdo y la vaca, los indígenas lo adaptaron a su consumo convirtiéndose en un plato tradicional del calderón.
Champus.- producto prehispánico, colada hecha con agua, hierbas dulces, canela, ishpingo, harina de maíz, panela, babaco, manzana, consumida por los Incas al labrar la tierra.	Colada de churos.- El haba y los churos los cuales son caracoles nativos de Llano Grande, la arveja es traída por los españoles.
Chawarmiski.- de carácter simbólico relacionado con la fertilidad y	Chicha de jora.- es una bebida fermentada oriunda de Sudamérica,

cosechado por indígenas vírgenes en la madrugada de determinada temporada del año	particularmente difundida en Perú, Bolivia y Ecuador. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente de la jora, es decir, maíz malteado.
---	---

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.2. Valor simbólico y religioso de la Uchucuta

Imagen N° 2. Preparación de la Uchucuta



Fuente: <https://nl.pinterest.com/>

Aunque el significado de la uchucuta del quechua al castellano solo sea “ají molido” este contiene el sabor más grande que unas palabras tan cortas (Cuvi, 2001). El secreto de ésta crema es la preparación. Hoy en día con la tecnología las personas usan una licuadora para moler los ingredientes y obtener una uchucuta, el sabor que se obtiene es un 20 por ciento comparado con una uchucuta hecha en un batán con mortero de piedra, así lo realizan hasta el día de hoy en el sector de Llano Grande

Tabla N° 25. Valor simbólico y religioso de la Uchucuta

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSO
La uchucuta es un plato tradicional de la región de Calderón, sector Llano Grande se la lleva como cucayo (aperitivo) junto al mote y tostado. Da vigor y aporta de energía en las largas jornadas de trabajo.	Degustado en el día de los difuntos, 02 de noviembre, en presencia de sus seres queridos que han trascendido al más allá con el fin de convidarles un poco de esta especie de colada, para que le llene de energía en el largo viaje al más allá.

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.3. Valor simbólico y religioso de los catzos

Imagen N° 3. Catzos



Fotografía: María Idrobo.

El catzo blanco, es una especie de escarabajo que se encuentra únicamente en los Andes. Se lo distingue fácilmente por su coloración crema, aunque puede existir una ligera variación de color (amarillo, verde o café). Los machos miden entre 16,1 y 24,3 mm, mientras que las hembras entre 17,5 y 30,3 mm (Pazos, 2008). Esta variedad de escarabajos se los recoje solos por 15 minutos antes de la 5:00 am, y a fines de octubre e inicio de noviembre, hay que ser muy cautelosos para cazarlos.

Imagen N° 4: Catzos con tostado



Fuente: presente investigación

Tabla N° 26. Valor simbólico y religioso de los Catzos.

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSOS
La vida del catzo se inicia a treinta o cuarenta centímetros bajo tierra, en sus inicios es un huevo, en ese óvalo aparece la larva y ésta pasa a gusano y el cuzo se metamorfosea en catzo o escarabajo, que brota a las 5 h 30, a fines de octubre, y solo vuela durante 15 minutos. A esta hora hay que “cosecharlo”, en canastos. Los catzos de Llano Grande tienen fragancia, dicen sus moradores.	Estos insectos son una buena fuente de alimento que contiene una gran cantidad de proteínas. “Nuestros antepasados lo consideraban como una comida sagrada, enviada por los dioses para garantizar que el año venidero tenga una abundante cosecha.” Sus alas se usaban como adornos o aretes de las mujeres vírgenes.

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.4. Valor simbólico y religioso del champús

Imagen N° 5. Champús postre quiteño



Fotografía: María Idrobo

El champús es un producto prehispánico. Sin embargo Pazos (2008) sostienen que en realidad es fruto de la adaptación del maíz a la cultura culinaria africana, y que fueron los afro ecuatorianos los primeros en ofrecerla comercialmente. En todo caso, su origen es tema de debate, y se lo considera actualmente un producto sincrético. Llegado de los negros de Ibarra e instalado en el sector de Llano Grande

Tabla N° 27. Valor simbólico y religioso del champús

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSOS
Colada que se prepara con harina de maíz crudo, canela, clavo de olor, ishpingo, arrayán, panela, y mote cocinado aparte. Su consumo es eventual que aporta energía para la jornada de trabajo.	Consumida en mayor cantidad en las fiestas de la Virgen del Cinto. Bebida que se consume en la procesión que se la realiza año a año.

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.5. Valor simbólico y religioso del chawarmishqui

Imagen N° 6. La Extracción del Mishqui



Fuente: Presente investigación

El dulce de cabuya o chaguarmishqui es tradicional en zonas rurales de la Sierra. El penco tiene una producción de 40 días, luego la planta muere. El chaguarmishqui es una de las bebidas características del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón, su preparación es uno de los secretos ancestrales mejor guardados de todos los tiempos. Se produce de manera natural en el penco maduro de la cabuya. Y viene todo un ritual para su elaboración.

Tabla N° 28. Valor simbólico y religioso del Chawarmishqui

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSOS
Los entendidos en el tema (Pazos y cuvi) sostienen que la hora propicia para extraer el líquido es de madrugada y generalmente lo hacen las mujeres, simboliza la fertilidad y el trabajo al que las mujeres durante años se han dedicado. Se trata de	Muy importante en las festividades religiosas del día de los difuntos, pedidas de mano, matrimonios y ceremonias de expulsión de los demonios en la cual se espera que este la luna creciente y se baña al afectado con chawarmisqui, con

<p>escarbar una cavidad, un hueco en la base raíz del penco, en donde puede introducirse un recipiente para extraer el líquido recolectado o drenarlo a un cántaro junto a esa oquedad. Esto es preferible hacerlo en verano, porque en época de lluvia el sabor del mishqui se pierde.</p>	<p>danzas y cantos los cuales tienen una duración de aproximadamente tres horas se logra expulsar al ser maligno de la persona afectada.</p> <p>Para este tipo de rituales debe extraer el líquido en la madrugada de luna llena una mujer virgen y pura, caso contrario el ritual no tiene efecto.</p>
---	---

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.6. Valor simbólico y religioso de la fritada

Imagen N° 7. La Fritada



Fotografía: María Idrobo

La fritada Es un plato típico de Ecuador y sus orígenes se remontan a la época del colonialismo español, hasta 1800. según Romero (2018) La carne de cerdo se cocina en agua hirviendo con condimentos varios y luego se fríe con la grasa del cerdo en una paila de bronce sobre las llamas, por lo general cuando se cocina en

leña el sabor es más intenso esto es lo que se pudo dar cuenta a lo largo de elaboración de esta guía.

Tabla N° 29. Valor simbólico y religioso de la Fritada

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSO
Data específicamente de 1800 en la época de la Colonia. La fritada como parte de la gastronomía ecuatoriana siempre tiene acompañantes que no deben faltar como: el mote, la yuca, los plátanos maduros fritos, el curtido y el ají criollo;	Hay consenso en aceptar que el Huasipichay es la única festividad ancestral que se mantiene en Calderón y consiste en inaugurar la casa nueva con la presencia de familiares y vecinos, alimentos, música y baile.

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.7. Valor simbólico y religiosa de la colada de churos

Imagen N° 8. Los Churos



Fuente: Presente investigación.

Según la investigación realizada es en un local pequeño donde los comensales no alcanzan la mirada, apenas si regresan a ver y su concentración está en degustar un

tradicional platillo que no se sirve en restaurantes ni en locales o centros comerciales. Parece que su destino es consumirse en locales familiares y ser privilegio de pocos. Para muchos, es más que una sopa, pues contiene alto contenido vitamínico y de características poco comunes de la gastronomía ancestral

Tabla N° 30. Valor simbólico y religioso de la colada de Churos

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSO
<p>Es una colada espesa elaborada con harina de maíz, col, pedazos pequeños de carne de chanco y se sirve acompañada de churos y una tajadita de limón. Los churos son pequeños caracoles protagonistas de este platillo y se los lleva a la mesa como si fuese tostado en pequeños pocillos, aporta con energía en un día largo de trabajo, simboliza la fuerza de un pueblo valiente y trabajador</p>	<p>En la celebración conyugal (registro civil, bendición religiosa), los padrinos del matrimonio y los padres de los novios dan consejos y entonan el “canto del mashalla”.</p> <p>Acompañados de una colada de churos que ayuda en la espiritualidad de la pareja con la fertilidad.</p>

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

4.4.8. Valor simbólico y religioso de la chicha de jora

Imagen N° 9. La Chica de Jora



Fuente: presente investigación.

La bondad del sabor de la chicha de Jora ha dado origen a una gran gama de sabores así tenemos hoy en día, la chicha, de arroz, la de avena, pero las más antiguas en nuestro país han sido la del yamor y la de Jora (Pazos, 2008). Con calidad inigualable y un sabor único, este es un producto que se consume en el sector de Llano Grande

Tabla N° 31. Valor simbólico y religioso de la chicha de Jora

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSO
Elaborada con maíz añejo al que se muele, la harina cernida se remoja, se cocina; aparte se hierve canela, clavo de olor y otras hierbas; estas dos preparaciones se mezclan: es la bebida prehispánica, muy común en	Bebida que se consume en los solsticios y fiestas religiosas como son la fiesta de la Virgen de la Anunciación. También se las sirve en los traslados y posterior entierro de los difuntos.

la cultura aborígen y simboliza la fuerza de un pueblo altivo y guerrero como fueron los Calderones y los Zámbez.	
---	--

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

5.2.9. Valor simbólico y religioso de la huagrasinga

Imagen N° 10. Caldo de Huagrasinga



Fuente: <http://www.eltelegrafo.com.ec/>

Es un plato típico que aún se conserva en Llano Grande lo cual se pudo evidenciar en la presente investigación, es consumido especialmente en los días de fiesta. Su nombre significa “Cara de ganado” o “Nariz de Ganado” y consiste en la cara del ganado caspada (chamuscada) y cocinada con mote, papas y pedazos grandes de cebolla blanca

Tabla N° 32. Valor simbólico y religioso de los Catzos.

VALOR SIMBÓLICO	VALOR RELIGIOSO
Es la cara del ganado caspada	Consumido en Priestazgo del Divino

<p>(chamuscada) y cocinada con mote, papas y pedazos grandes de cebolla blanca, tan similar al conocido Caldo de Pata en la Sierra Ecuatoriana, simboliza fertilidad y abundancia de cosechas.</p>	<p>Niño Jesús y el Día de Difuntos.</p> <p>Pedida de mano y previo a la noche de bodas es un ceremonial servirse un plato de Guagrasinga para que exista prosperidad en la vida matrimonial.</p>
--	--

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

5.2.10. Fichas de registro e inventario de las preparaciones tradicionales del sector Llano Grande, parroquia de calderón.

El inventario constituye un registro y un estado integrado de todos los elementos gastronómicos y turísticos que por sus cualidades naturales, culturales y humanas pueden constituir un recurso para el turista, por lo que representa un instrumento valioso para la planificación turística (INPC, 2011). Toda vez que sirve como punto de partida para realizar evaluaciones y establecer las prioridades necesarias para el desarrollo turístico del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón

Según Romero (2018) inventario no es sólo un cúmulo de información, sino fundamentalmente un instrumento de gestión que debe ser mejorado de manera constante, y cuyo uso debe permitir y facilitar la toma de decisión en las múltiples instancias del quehacer turístico y gastronómico del sector de Llano Grande, es preciso destacar, que el procesamiento de la información para el inventario es un trabajo permanente, de tal manera que éste se encuentre actualizado. Muchas de estas manifestaciones guardan un vínculo entre el pasado y el futuro a través del presente.

En la actualidad la gastronomía ejerce un papel como elemento integrador y catalizador de un sentimiento de identidad colectiva, que hace que un individuo se sienta perteneciente a una comunidad y que genere una serie de valores culturales compartidos. Su riqueza ha situado a la gastronomía del sector de

Llano Grande Parroquia de Calderón como un patrimonio cultural inmaterial que debe ser documentado, experimentado y salvaguardado.

La constitución de Montecristi (2008) enuncia que para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial se debe incluir:

La gastronomía así como a las elaboraciones culinarias y a la alimentación como patrimonio cultural inmaterial.

Este reconocimiento conlleva la protección del Patrimonio Histórico Ecuatoriano, esto es, la obligación de salvaguardar, difundir y promover este patrimonio por varios motivos

1.- porque forma parte esencial de nuestro patrimonio cultural ecuatoriano. Nuestra gastronomía es un lenguaje universal esencial en nuestro patrimonio cultural al ser: tradición, armonía, creatividad, belleza, ritual, simbolismo, poesía y complejidad (INPC, 2011).

2.- porque además de ser fuente de creatividad, nuestra gastronomía es salud, turismo, relaciones sociales, industria agroalimentaria, economía y sostenibilidad (INPC, 2011).

3.- nuestra gastronomía va unida a la vida cotidiana, es reflejo de nuestras costumbres, nuestras tradiciones y rituales, nuestros símbolos y relaciones sociales. Forma parte del estilo de vida de nuestra sociedad, con influencia de distintas culturas, distintos climas, distintos paisajes y distintos productos naturales, otorgándole el carácter de la diversidad (INPC, 2011)

Con lo mencionado anteriormente el INPC (2011). Recomienda que todo inventario deberá presentar dos características fundamentales:

1.- Debe constituir un reflejo fiel de la realidad de los recursos gastronómicos del sector de Llano Grande en este caso, indicando la información técnica y la situación en que se encuentran, porque a partir de este instrumento se puede propiciar el acondicionamiento necesario que permita el desarrollo turístico, conllevando a producir ciertos beneficios para el espacio geográfico estudiado en el presente trabajo.

2.- Debe de ser claro, abierto y dinámico; permitiendo su actualización periódica de todas las variaciones que se experimentan en los recursos turísticos, y su situación nueva; así como la incorporación de los mismos.

El inventario de los recursos gastronómicos y turísticos con que cuentan las comunidades del norte de la Provincia de Pichincha se utiliza como uno de los elementos indispensables para determinar los segmentos de mercado, distancias potenciales de desplazamiento, la ubicación y monto de las inversiones que han de venir a reforzar la planta turística del Sector de Llano Grande Parroquia de Calderón.

Este inventario se divide de acuerdo con su importancia en:

1. Alimentos y bebidas tradicionales.
2. Producto gastronómico.

El sector de Llano Grande es un conjunto de productos, servicios y experiencias gastronómicas tangibles e intangibles.

El formato de registro e inventario de las preparaciones tradicionales del sector de Llano grande, parroquia de calderón fue extraído de “Instructivo para fichas de registro de inventario Bienes muebles” Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC). Y adaptadas estas fichas a las recetas.

Tabla N° 33. Registro e inventario de la Uchucuta.

	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Uchucuta
MATERIALES:	Ají rocoto, cebolla, maní, orégano, ajo, queso
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>UCHUCUTA: La uchucuta es una masamorra picante hecha a base de rocoto y hierbas. En la mayoría de los platos típicos las personas piden uchucuta para acompañar su comida. Aunque el significado de la uchucuta del quechua al castellano solo sea “ají molido” este contiene el sabor más grande que unas palabras tan cortas. El secreto de ésta crema es la preparación. Hoy en día con la tecnología las personas usan una licuadora para moler los ingredientes y obtener una uchucuta. El sabor que se obtiene es un 20 por ciento comparado con una uchucuta hecho en un batán con mortero de piedra.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 11. Preparación de la Uchucuta.</p> <p>Fuente: presente investigación.</p>	



Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

Tabla N° 34. Registro e inventario de la Catzos.

 UNIB.E	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Catzos
MATERIALES:	Escarabajo blanco, cebolla, maíz, ajo
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>CATZOS: Para prepararlos primero se retiran una por una las alas y las patas de cada catzo, luego se añade agua y sal, se deja reposar en el refrigerador un par de días, después de este tiempo quedan limpios de cualquier parasito que hayan tenido en el suelo, se los lava bien y se los fríe en una paila con cebolla, pimienta, ajo y aceite, durante aproximadamente unos 15 minutos.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 12. Catzos.</p> <p>Fotografía: María Idrobo.</p>	

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

Tabla N° 35. Registro e inventario del Champús.

 UNIB.E	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Champús
MATERIALES:	Harina de maíz, canela, clavo de olor, panela, mote.
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>Champús: el champús es un producto prehispánico. Sin embargo, algunos historiadores sostienen que en realidad es fruto de la adaptación del maíz a la cultura culinaria africana, y que fueron los afro ecuatorianos los primeros en ofrecerla comercialmente. En todo caso, su origen es tema de debate, y se lo considera actualmente un producto sincrético.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 13. Champús postre quiteño.</p> <p>Fotografía: María Idrobo.</p>	

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

Tabla N° 36. Registro e Inventario de la Chawarmushqui.

 UNIB.E	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Chawarmishqui
MATERIALES:	Penco, cebada
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>CHAWARMISHQUI: el chawarmishqui es una bebida que se consume en todas las fiestas sociales de Llano Grande, los antepasados la dejaban fermentar y le añadían arroz de cebada para que tenga un grado alcohólico fuerte. La bebida tiene propiedades curativas, es compartida en rituales y ceremonias ancestrales, de curación o sanación, agradecimiento, y abundancia; actualmente del tronco también se realizan artesanías e instrumentos musicales de percusión. Es un penco familiar el agave, maguey, o chawarquero, nos proveen de esta rica bebida natural.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 14. La Extracción del Mishqui.</p> <p>Fuente: Presente investigación.</p>	

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

Tabla N° 37. Registro e Inventario de la Fritada.



UNIB.E

REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN

1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:

NOMBRE:	Fritada
MATERIALES:	Carne de cerdo, ajo, comino, cebolla.
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande

2.- DESCRIPCIÓN:

FRITADA: La carne de cerdo se cocina en agua hirviendo con condimentos varios (preferiblemente la cebolla blanca) y luego se fríe con la grasa del cerdo en una paila de bronce sobre las llamas. Se acompaña de mote, choclo, maduro frito, queso, tostado, tortillas de papa, entre otros.

3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:

PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón



4.- FOTOGRAFIA:



Imagen N° 15. La Fritada

Fotografía: María Idrobo.

Tabla N° 38. Registro e Inventario de la Colada de Churos.

	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Colada de Churos
MATERIALES:	Churos, cebolla, sal, limón. arveja
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>Colada de Churos: Se trata de una sopa o caldo de consistencia espesa. Muy común en el sector de Llano Grande.. Está hecha a base de harina de habas (o en ciertos lugares de arveja), que se sirve junto con un plato de churos cocinados acompañados de limón, picadillo de perejil y culantro.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 16. Colada de Churos</p> <p>Fuente: Presente investigación.</p>	



Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

Tabla N° 39. Registro e Inventario de la Chicha de Jora.

	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Chicha de Jora
MATERIALES:	Maíz de jora, cebada, clavo de olor,
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>Chicha de Jora: es una bebida fermentada oriunda de Sudamérica, particularmente difundida en Perú, Bolivia y Ecuador. Presenta diversas variedades según la región pero su preparación se compone principalmente de la jora, es decir, maíz malteado. Es elaborada desde la época preincaica siendo una bebida sagrada utilizada en actos ceremoniales y fiestas de todas las culturas prehispánicas del sector de Llano Grande, Parroquia de Calderón.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 17. La Chica de Jora</p> <p>Fuente: presente investigación.</p>	

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

Tabla N° 40. Registro e Inventario de la Huagrasinga.

 UNIB.E	
<p>REGISTRO E INVENTARIO DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES DEL SECTOR DE LLANO GRANDE, PARROQUIA DE CALDERÓN</p>	
1.- INFORMACIÓN TÉCNICA:	
NOMBRE:	Huagrasinga
MATERIALES:	Raspado y pedazos de nariz, papas, mote, cebolla blanca.
AUTOR:	Anónimo
LOCALIZACIÓN:	Llano Grande
2.- DESCRIPCIÓN:	
<p>Huagrasinga: Es la cara del ganado gastada, chamuscada y cocinada con grandes pedazos de cebolla. Su nombre significa cara de ganado.</p>	
3.- DATOS DE LOCALIZACIÓN:	
PROVINCIA:	Pichincha
CANTON:	Quito
CIUDAD:	Quito
PARROQUIA:	Calderón
4.- FOTOGRAFIA:	
	
<p>Imagen N° 18. Caldo de Huagrasinga</p> <p>Fuente: http://www.eltelegrafo.com.ec/</p>	

Elaborado por: D. Guayguacundo, 2018.

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Uchucuta

PRODUCTO

MISE EN PLASE

Ají rocoto

Picado finamente

Cebolla paitaña

Juliana

Maní en grano

Tostado en paila,
Machacado en la piedra

Orégano

Ajo

Picado finamente

Queso fresco

Trozos grandes

PREPARACION:

- Cortar la cebolla en juliana, Reservar.
- Cortar en trozos el ají rocoto y quitar venas y pepas. Reservar.
- En una sartén calentar el aceite a fuego medio.
- Sofreír la cebolla, los ajos y el rocoto por unos minutos.
- Remover y dejar enfriar.
- Verter la preparación a un mortero grande o un batán.
- Añadir el queso fresco en trozos y el maní. Moler hasta lograr una crema homogénea.

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Catzos

PRODUCTO

MISE EN PLASE

Escarabajo

Sacar alas y patas

Cebolla paitaña

Juliana

Maíz

Tostado en paila

Sal

Al gusto

Ajo

Picado finamente

PREPARACION:

- Pelar los catzos, sacar alas y patas, sumergirlos en leche y sal de un día para otro.
- Cortar la cebolla paitaña en juliana, reservar.
- Freír el maíz hasta hacer tostado
- En una sartén calentar un chorro de aceite a fuego medio.
- Sofreír la cebolla, los ajos y los catzos por 15 minutos.
- Remover y dejar enfriar.

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Champus

PRODUCTO

MISE EN PLASE

Maíz

Moler en la piedra

Mote

cocinado

Naranja agria

cascara

Cedrón

hojas

PREPARACION:

- en una olla de barro poner el maíz y se cubre con agua tibia, debiendo .sobrepasar con el agua la altura del maíz machacado.
- Se retira toda la espuma que flota en el agua y se deja tapado durante 8 días..
- Luego de los 8 días, se retira y se desecha la nata que se forma en la superficie del agua.
- cocinar a fuego lento durante 2 horas, hasta que la preparación rebaje la medida.
- En un pondo limpio y seco se colocan las hojas de naranja agria y el cedrón, que deben estar previamente lavadas y secas, sobre ellas se vierte la colada ya cocinada y se mezcla bien para que tome los sabores y aroma de hierva.

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Chawarmishqui

PRODUCTO

Árbol de Cabuya

MISE EN PLASE

Realizar una abertura en el corazón del árbol de Cabuya

PREPARACION:

- Realizar un hueco en la base del penco debe tener un mínimo de 12 años de edad, (mientras más años tenga el penco es mejor).
- Después de la quinta hoja se raspa con una herramienta y empieza a brotar la sabia, (el primer brote se lo desecha por ser muy amargo).
- Cubra el agujero durante 1 semana, después se recoge la sabia (chawarmisqui) a diario en una vasija de barro.
- Se la puede recoger hasta por 40 días.
- Para su mayor conservación se recomienda hervir, luego conservarlo a temperatura baja.

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Fritada

PRODUCTO

MISE EN PLASE

Cebolla blanca

Picado finamente

Cebolla Paiteña

Juliana

Carne de Cerdo

Cortado en cuadrados

Ajo

Picado finamente

Sal pimienta

Al gusto

PREPARACION:

- Cortar el cerdo en trozos, Reservar.
- Después, en una paila de bronce ya caliente, se depositan las piezas de chanco y los ajos. Este recipiente debe tener el agua suficiente para cubrir todo su contenido.
- cocer la carne a fuego fuerte.
- removerla con frecuencia hasta que se evapore por completo el agua.
- bajar la temperatura y confitar el cerdo en su propia grasa por 30 minutos.

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Colada de Churos

PRODUCTO

MISE EN PLASE

Cebolla blanca

Picado finamente

Harina de arveja

molida

Papas

En trozos medianos

churos

Picado finamente


Maíz

Tostado

PREPARACION:

- Hacer un refrito con cebolla, sal y pimienta, agregar agua.
- Colocar las papas y la harina (diluida en agua fría).
- Mover constantemente la colada.
- Sacar del cascaron al churo, reservar en limón sal y vinagre.
- Servir con la sapa bien caliente.

RECETA

FOTOGRAFIA	
NOMBRE	Chicha de Jora
PRODUCTO	MISE EN PLASE
Cebada	Tostar en una sartén limpia y sin grasa la cebada y el maíz de jora
Maíz de jora	Tostado y molido en piedra
Clavo de olor	
Azúcar	
PREPARACION:	
<ul style="list-style-type: none"> • En un sartén limpio tostar la cebada y el maíz de jora, aproximadamente 20 a 25 minutos. • En una olla grande hervir 5 litros de agua, la cebada, el maíz de jora y el clavo de olor. Es necesario mover constantemente la mezcla para que no se espese. • Cuando la mitad del agua se haya consumido, agregar los 5 litros de agua restante y dejar hervir por una hora y media más. • Añadir azúcar al gusto una vez que se haya enfriado, colarlo. • Colocarlo en una jarra o vasija (preferentemente de arcilla) y dejarlo fermentar durante 4 o 6 días. 	

RECETA

FOTOGRAFIA



NOMBRE

Huagrasinga

PRODUCTO

MISE EN PLASE

Cabeza de cerdo, vaca, borrego

Raspado y pedazos de nariz, papas, mote, cebolla blanca.

Cebolla blanca

Juliana

papas

brunoise

Mote

cocinado

PREPARACION:

- Cocinar las cabezas por 45 minutos, colar y reservar.
- Hacer un refrito y añadir el raspado de nariz.
- Añadir agua y el mote.
- Dejar cocinar por treinta minutos.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

Como resultado del presente trabajo de investigación se pudo concluir que en el sector de Llano Grande Parroquia de Calderón, aún se conserva una gastronomía propia que incluye una gran variedad de platos de los cuales se estudiaron a ocho, tan antiguos como la misma ciudad de Quito, otros traídos de otras regiones lo cual permitió la mixtura de tradiciones y herencia culinaria.

El sincretismo religioso está directamente relacionado con la elaboración de ocho platos tradicionales antes mencionados, se puede observar que los que están involucrados en la elaboración de estos platos siguen un ritual, un horario y un proceso y al menos en la elaboración de cuatro platos endógenos el ritual siempre se cumple y tiene todo que ver con lo religioso, la difusión de estas tradiciones puede definir el crecimiento económico del sector de Llano Grande, y sin temor a equivocarse se dice que los alimentos son el integrador básico de las familias y de las comunidades, así nuestra cultura ancestral deja un legado para compartir.

Se logró identificar y diagnosticar ocho platos tradicionales que se mantienen vigentes, de los cuales se dividieron en cuatro platos endógenos y cuatro platos exógenos logrando con esta división un mejor estudio de los mismos.

No obstante, el crear una guía de categorización del patrimonio culinario del sector de Llano Grande ayudo a afianzar el presente trabajo de investigación aportando técnicas, tradiciones y formas de potenciar la gastronomía tradicional porque en dicho sector persisten sus tradiciones, costumbres y están ligadas por la historia y la cultura gastronómica.

Con la elaboración de fichas de inventario se logró dar a conocer el valor de los platos tradicionales del sector de Llano Grande la cual se relaciona con un sitio geográfico que determina su gastronomía.

6.1 RECOMENDACIONES

Tomando en cuenta la importancia de preservar la cultura Gastronómica del sector de Llano Grande. Se recomienda al GAD de Calderón la difusión de costumbres y tradiciones gastronómicas mediante ferias y charlas en las cuales se aborde los temas antes mencionados, tomando en cuenta que la gastronomía tradicional une a las familias al momento de preparar los platos tradicionales.

La contaminación y la explotación desconsiderada ciertamente están socavando las posibilidades de cosechar productos autóctonos en la zona. Sin embargo, la globalización ha traído consigo fuertes presiones que amenazan con erradicar culturas, costumbres y tradiciones ancestrales en el sector de Llano Grande por tal motivo se recomienda:

- La cultura gastronómica es tan importantes y valiosas, las distintas maneras cómo los seres humanos han establecido relaciones con el entorno natural y social requieren nuestra atención y son dignas de ser cuidadas y preservadas mediante charlas en las escuelas del Sector para dar a conocer a los niños la riqueza cultural que posee el sector de Llano Grande.
- La cultura gastronómica del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón incluye la forma en la que nos expresamos, el lenguaje, el modo de ver y responder ante las cosas, nuestros mitos y creencias, nuestro conocimiento sobre nuestro entorno natural y social, nuestra gastronomía, gustos y costumbres. Renunciar a ello nos dejaría huérfanos de identidad y perderíamos una parte importante de nuestro valor como individuos.

En resumen el mantener vigente la elaboración de platos tradicionales ayuda a mantener viva la herencia que dejaron los acianos del sector de Llano Grande.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Asar

Cocinar al horno o la parrilla un género, con solamente grasa, para que el exterior quede dorado y jugoso su interior (Aguirre, 1980).

Batir

Sacudir con una varilla una materia hasta que adquiera la consistencia deseada (Pazos, 2008).

Cuajar

Coagular o espesar, principalmente leche o gelatina, por acción del frío o del calor (Amaguaña, 2012).

Compoteras.

Tazón pequeño destinado para la elaboración de pequeños potajes en los que se sirve a los niños los alimentos (Reyes, 1982).

Empanada

Pasta de harina trigo o trigo, que se estira y se la puede rellenar con aderezos al gusto (Aguirre, 1980).

Etnográfico

Es el estudio sistemático de personas y culturas, es un método de investigación que consiste en observar las prácticas culturales de los grupos sociales y poder participar en ellos para así poder contrastar lo que la gente dice y lo que hace (Reyes, 1982).

Mazamorra

Una mezcla de ingredientes sin porción o cantidad definida (Aguirre, 1980).

Molle

Es una variedad de chicha elaborada a base de frutas (Aguirre, 1980).

Mordisque ante

Término culinario que se da a un sabor un tanto picante y cautivador sabor. (Reyes, 1982).

Porotos

Porotos es un término indígena que se la da al Frejol (Aguirre, 1980).

Puchaperro.

Es un aplastado de capulíes, por lo general se lo elabora a partir de los capulíes que estén bien maduros (Reyes, 1982).

Platos iridiscentes.

Platos con muy poca decoración y que es servido en grandes porciones y desproporcionada cantidad (Aguirre, 1980).

Platos endógenos.

Que se origina o produce dentro de un organismo, sector, esta arraigado a la cultura (Romero, 2018).

Platos exógenos.

Exógeno a todo factor que no depende de la voluntad de quien está a cargo de los resultados y es fruto de la mixtura de dos o más culturas gastronómicas (Romero, 2018).

Empanizar

Se denomina al almíbar que, por su defectuosa elaboración, se convierte en granillo blanquecino. Se puede evitar utilizando algún ácido (Pazos, 2008).

Emparrillar

Consiste en la exposición de pequeñas piezas (filetes, escalopes, chuletas, supremas) a una fuente de calor generada por una plancha o barbacoa. Las piezas son pasadas por la plancha o barbacoa a unas temperaturas elevadas, con

la finalidad de coagular de inmediato los prótidos del exterior de las mismas y evitar así la salida y posterior pérdida de los jugos. Hay que tener en cuenta que bajo ningún concepto se debe pinchar, ni presionar las piezas durante y tras su cocción, ya que se produciría la salida de los jugos (Amaguaña, 2012).

Comunicación

Proceso mediante el cual se puede transmitir información de una entidad a otra. Los procesos de comunicación son interacciones mediadas por signos entre al menos dos agentes que comparten un mismo repertorio de signos y tienen unas reglas semióticas comunes (Pazos, 2008).

Tiestos

Son finos hilos entrelazados que sirven para colar la harina y otros productos que hayan sido previamente molidos (Aguirre, 1980)

Vianda

Olla con fillos cortos destinada para secar granos (Aguirre, 1980).

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, L. (2006). *Ecuador rico en cultura gastronómica*. Cuenca: FONSAAL.
- Amaguaña, M (2012). *Cultura Gastronómica de Calderón*. Quito. FONSAAL.
- Arias, H. (1991). *La economía de la Real Audiencia de Quito*. Quito: Corporación Editorial Nacional.
- Barragán, L. (1995). *Quito Culinario*. Quito: NORMA.
- Chávez, D. (2007) *Los problemas nutricionales* Rev. Perú. med. exp. Salud publica v.23 n.1 Lima ene.-mar. Jueves 25 octubre.
- Coque Arboleda, Mayra Alexandra. *La gastronomía ancestral y su influencia en el turismo cultural del cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Ambato, Universidad técnica de Ambato, (2013).
- Constitución de la republica de Ecuador, (2008).
- Cuvi, P. (2001). *Sabores del Ecuador*. En P. Cuvi, *Sabores del Ecuador*. Quito: NORMA. Del Ecuador, 2013.
- Distrito Metropolitano de Quito. (2012). *Calderón Gastronómico. Fritadas de Calderón*. Quito: NORMA.
- G.A.D.P-Calderón (2012). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de Calderón*. Quito: FONSAAL.
- Gallardo, C. (2002). *Fanescas*. Quito: UDLA.
- Gobierno de la Provincia de Pichincha, (25 de marzo de 2012). *Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de la parroquia de Calderón. Llano grande Productivo*. Quito: FONSAAL.
- Grande, C. D. (1995). *Historia de mi Tierra. Historia de la Conquista* (pág. 225). Quito: FONSAAL.
- Guillermina, B. (2006). *Metodología de la Investigación*. Grupo Patria Cultural S.A.

- Hernandez, M. (2010). *Metodología de Aprendizaje*. Madrid: Monca.
- Holinski, L. (1998). *Magico Ecuador*. Madrid: Portovelos.
- INEC. (2012). *Población económicamente activa de Calderón*. Quito: INEC.
- INPC. (2011). Instructivo para fichas de registro e inventario Bienes muebles. Quito: INPC.
- Jiménez, J. (2011). *Metódos Estadísticos*. Recuperado el 8 de Abril de 2016, de <http://sefh.es/bibliotecavirtual/erroresmedicacion/010.pdf>.
- Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo* (Vol. 29). Roma: Fao, México. 82 pp.
- María, I. (2018). Fotografías de platos tradicionales.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio, 2013 Guía de huecas en ciudades patrimoniales.
- Ministerio de Turismo, (2009). Parroquias rurales de Quito. *Gastronomía de Calderón*. Quito: El Comercio.
- Ministerio de Turismo. (Quito: MINTUR). Gastronomía intacta. *Gastronomía de los pueblos*.
- Naranjo, M. (2004). *La cultura popular en el Ecuador*. Cuenca: CIDAP.
- Olivas, Rosario. La cocina de los incas. Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias. Lima, Universidad de San Martín de Porres, (2015).
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria*. Quito: FONSAL.
- Romero, Juan. Director de la Escuela de Gastronomía de la Universidad Iberoamericana del Ecuador. Entrevista por: Diego Guayguacundo. Medio de Respaldo escrito. 18 de octubre de 2018.
- Salazar-Duque, D., & Guamialamá-Martínez, J. (2017). La cultura de organización aplicada al Sector de Alimentos y Bebidas de la ciudad de Quito. *Qualitas*, 13, 26-40.
- Salomón, F. (2007). *Cultura y gastronomía ancestral de los pueblos*. Quito: FONSAL.

Tamayo, M. (2004). *El Proceso de la Investigación Científica*, México: Limus.a.

Tobar, C. (2012). Ecuador inmortal. Quito. FONSAL.

Zurita, Paola. Investigación de la cocina tradicional ecuatoriana en los cantones de Cuenca, Gualaceo, Chordeleg, el Pan, Guachapala, Paute y Sevilla de oro, de la provincia del Azuay y propuesta de creación de una empresa especializada con técnicas ancestrales. Cuenca, Universidad Tecnológica Equinocial, 2012.

VIRTUAL.

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/rios-contaminados>

https://www.google.com.ec/search?q=champus&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiuw6mf_fzdAhWD1VkKHU6dD0wQ_AUIDigB&biw=1680&bih=859#imgrc=R123cki6dLfNIM

https://www.google.com.ec/search?q=champus&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiuw6mf_fzdAhWD1VkKHU6dD0wQ_AUIDigB&biw=1680&bih=859#imgrc=wSmloemSeDnZIM

https://www.google.com.ec/search?q=colada+de+churos&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiX5rni-_zdAhUxvIkKHf-yCT8Q_AUIDigB&biw=1680&bih=859#imgrc=BD8-Xdu_Eznz5M

<https://www.google.com.ec/search?q=guagrasinga&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi-ue6k>

https://www.google.com.ec/search?q=piramide+alimenticia+actual&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjSylqu1pbVAhULcz4KHQZVAwgQ_AUIDigB&biw=1680&bih=944#imgrc=mhvqdN0NdzTbVM Recuperado mayo del 2017

https://www.google.com.ec/search?q=uchucuta&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjIqHq_PzdAhUS0FkKHeEsBNUQ_AUIDigB&biw=1680&bih=859#imgrc=EUKqiNf5dSeYHM

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista dirigida al Señor Teniente Político de la Parroquia de Calderón sector de Llano Grande.

Preparaciones tradicionales ecuatorianas del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón, Distrito Metropolitano de Quito.

DATOS GENERALES

NOMBRE:

CARGO:

6. ¿Qué técnicas culinarias tradicionales conoce y enumere los platos que más se consumen en el sector de Llano Grande?

.....

7. ¿cuáles son las ventajas y desventajas de usar técnicas culinarias tradicionales?

.....

8. ¿qué métodos de conservación conoce?

.....

9. Como se podría dar a conocer las recetas tradicionales del sector de Llano Grande?

.....

10. ¿cree usted que podría emplear las técnicas culinarias tradicionales en una cocina moderna de vanguardia?

SI NO

Mencione en cuales

.....

Anexo 2. Entrevista dirigida a la señora presidenta del mercado de Llano Grande

Preparaciones tradicionales ecuatorianas del sector Llano Grande, Parroquia de Calderón, Distrito Metropolitano de Quito

1.- ¿Se siente conforme con el área de cocina asignada a cada uno de los comerciantes, cree que es la adecuada para la producción de alimentos?

SI NO

¿Por qué? _____

2.- ¿Hace mantenimiento a los equipos de trabajo del área de cocina?

SI NO

¿Por qué? _____

3.- ¿Cree que el costo o precios de los platos tradicionales están adecuados al producto que expenden?

SI NO

¿Por qué? _____

4.- ¿Qué opina sobre la infraestructura del mercado de Llano Grande?

Mala Buena Excelente

5.- ¿Qué mejoraría usted en el área de cocina del mercado de Llano Grande?

Infraestructura Equipos de cocina Utensilios de cocina

Anexo 3. Encuesta dirigida a los habitantes del sector de Llano Grande

Preparaciones tradicionales Ecuatorianas del sector de Llano Grande Parroquia de Calderón en el Distrito Metropolitano de Quito:

La presente encuesta está destinada a la recolección de información, los resultados serán manejados de forma reservada. Responda con una X según corresponda.

1.- ¿Es Ud. nativo de la Comuna de Llano Grande?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

2.- ¿Conoce la forma de preparación de al menos 5 platos que se realizan en el sector de Llano Grande? Mencione los 5 platos preparados en Llano Grande.

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

3.- Su conocimiento de la preparación de los platos fue adquirido por:

<input type="checkbox"/>	Empíricamente	<input type="checkbox"/>	Por recetas	<input type="checkbox"/>	Mediante Observación personal	<input type="checkbox"/>	Por capacitación formal
--------------------------	---------------	--------------------------	-------------	--------------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------

4.- ¿Tiene conocimiento de alguna técnica de preparación de alimentos? De ser así mencione 1 que use:

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

5.- ¿Conoce las temperaturas que debe manejar de acuerdo al tipo de alimentos? Mencione 2

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

6.- ¿Conoce usted los tiempos de cocción de los alimentos?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

7.- ¿Conoce a que se le denomina contaminación cruzada? Mencione 2 casos:

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

8.- ¿Tiene conocimiento de cómo almacenar los alimentos de una forma correcta?

Mencione 2 ejemplos:

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

9.- ¿Ha recibido alguna capacitación sobre manipulación de alimentos en los últimos 5 años? Si responde afirmativamente ¿Cuál?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

10.- ¿Tiene conocimiento de que es una receta estándar y para qué sirve?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

.....

Anexo 4. Encuesta dirigida a los moradores del sector de Llano Grande y sectores aledaños

Preparaciones tradicionales Ecuatorianas del sector Llano Grande, parroquia de Calderón, en el Distrito Metropolitano de Quito

La presente encuesta está destinada a la recolección de información, los resultados serán manejados de forma reservada. Responda con una X según corresponda.

1. ¿Acude con regularidad a restaurantes o hueca del sector de Llano Grande?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

2. ¿Qué le pareció la comida del restaurante o hueca?

Muy buena Buena Regular Mala

3. ¿El establecimiento estaba libre de impurezas (polvo, basura, etc.)?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

4. ¿Al área de cocina solo ingreso personal autorizado y con el respectivo uniforme?

<input type="checkbox"/>	Sí	<input type="checkbox"/>	No
--------------------------	----	--------------------------	----

5. Conoce como se elabora al menos tres platos típicos del sector de Llano Grande?

Anexo 5. Fotografías



Imagen N° 19. Iglesia de Calderón. Fuente: Presente investigación.



Imagen N°20. Casa comunal de Llano Grande. Fuente: Presente investigación.



Imagen N° 21. Iglesia de Llano Grande. Fuente: Presente investigación.



Imagen N° 22. Cementerio de Llano Grande. Fuente: Presente investigación.



Imagen N° 23. Valle del Tinallo. Fuente: Presente investigación.



Imagen N° 24. KituKara habitante originario de Tinallo. Fuente: Presente investigación.



Imagen N° 25. Entrevista. Fuente: Presente investigación.