

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR



**Reconstrucción histórica de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito,
desde la época colonial hasta la actualidad**

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en Nutrición y
Dietética

Autores:

Dilan Alexander Murillo Quispillo

María Belen Ortiz Perrazo

Director del Trabajo de Titulación:

MsC. Roberto Ordoñez Araque

Quito, Ecuador

Agosto, 2022

Quito, 27 de Julio 2022

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister Carla Caicedo

Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética

Presente.

Yo, Roberto Ordoñez Director(a) del Trabajo de Titulación realizado por estudiante Dilan Alexander Murillo y Maria Belen Ortiz de la carrera de Nutrición y Dietética de la escuela de Salud y Bienestar informo haber revisado el presente documento titulado Reconstrucción histórica de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, UNIB.E de Quito y el Manual de Estilo institucional; por lo tanto autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

En tal virtud autorizo a los Señores a que concedan a realizar el anillado del trabajo de titulación y su entrega en la secretaría de la Escuela.

Atentamente,



Roberto Ordoñez

Director del Trabajo de Titulación

DEDICATORIA

A Dios, quien será siempre mi guía en todos mis pasos. A mis padres, José y Patricia, que con su amor me dan su apoyo incondicional para culminar esta etapa académica. A mis hermanos, Andrés y Santiago, quienes con su cariño se han convertido en mi fuerza y motivación constante para seguir adelante.

María Belen Ortiz Perrazo

Quisiera dedicar este trabajo de titulación primeramente a Dios, quien siempre me ha mantenido por un buen camino y me ha fortalecido en los momentos más difíciles de mi vida. A mi madre, Maria Quispillo por apoyarme en todo momento, además de ser el pilar más fuerte de mi vida, así como también de ser mi inspiración y guía todos los días. A mis abuelos, Maria Leonila Villagomez y Cirilo Figueroa, por inculcarme valores en mi persona y sobre todo el enseñarme a salir adelante a pesar de las adversidades y obstáculos que pueda llegar a tener.

Dilan Alexander Murillo Quispillo

AGRADECIMIENTO

Principalmente a Dios, quien con su bendición me conduce por un camino de sabiduría, brindándome la fuerza necesaria para seguir adelante y culminar esta etapa de mi vida. De igual manera a nuestros docentes universitarios, por confiar en mí, proporcionándome la enseñanza valiosa de sus conocimientos para enfrentarme a la vida profesional.

María Belen Ortiz Perrazo

A Dios, por darme la fuerza y la paciencia para llegar a culminar esta etapa académica de mi vida. A cada uno de mis maestros, quienes me han servido de inspiración para llegar a ser un buen profesional, y también por brindarme su conocimiento y experiencias laborales, para así lograr afrontar los obstáculos y problemas que enfrentare en la vida profesional.

Dilan Alexander Murillo Quispillo

ÍNDICE GENERAL

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	II
DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE GENERAL.....	V
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
Resumen	XI
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Objetivos de la investigación	4
1.2.1 <i>Objetivo general</i>	4
1.3 Justificación e Impacto de la Investigación.	5
1.4 Alcance de la investigación.....	5
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO	7
2.1 Antecedentes de la investigación.....	7
2.2 Bases teóricas	10
2.2.1 <i>Época colonial</i>	10
2.2.2 <i>Época colonial en América Latina</i>	10
2.2.3 <i>Época colonial en Ecuador</i>	11
2.2.4 <i>Época colonial en Quito</i>	12
2.2.5 <i>Alimentación y nutrición</i>	12
2.2.6 <i>Alimentos y nutrición en América Latina</i>	13
2.2.7 <i>Alimentos y nutrición en Ecuador</i>	14

2.2.8 Alimentos y nutrición en Quito	15
2.3 Fundamentación legal.....	16
CAPÍTULO III.....	19
MARCO METODOLÓGICO	19
3.1 Naturaleza de la investigación	19
3.1.1 Paradigma de la investigación.....	19
3.1.2 Enfoque de la investigación.....	19
3.1.3 Tipo de investigación documental.....	20
3.1.4 Nivel descriptivo	20
3.2 Unidad de análisis	20
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.3.1 Instrumentos.....	23
3.3.1.1 Ficha de contenido	23
3.3.1.2 Ficha documental	23
3.3.2 Técnicas.....	23
3.3.2.1 Observación	23
3.4 Técnicas de análisis de los datos	24
3.4.1 Análisis documental.....	24
3.4.2 Análisis de contenido.....	24
CAPÍTULO IV	25
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	25
4.1 Tablas bibliográficas	25
4.2 Tabla de contenido	51
4.3 Resultados de la investigación.....	55
4.3.1 Alimentos consumidos.....	55
4.3.2 Técnicas culinarias y preparaciones.....	61
4.3.3 Índices de malnutrición y desnutrición	64

4.3.4 Índices de sobrepeso y obesidad	65
4.3.5 Desigualdad nutricional	67
CAPÍTULO V	70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
5.1 Conclusiones	70
5.6 Recomendaciones	72
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	73
ANEXOS.....	77

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. La gastronomía en el centro histórico de Quito: pasado, presente y futuro.	25
Tabla 2. Gastronomía conventual del centro histórico de Quito.	26
Tabla 3. Estudio de la cultura gastronómica del centro histórico de la ciudad de Quito como patrimonio alimentario.	28
Tabla 4. Cambios en los hábitos de alimentación de los pobladores de Quito en el siglo XVIII después de la implementación de técnicas y productos gastronómicos europeos.	29
Tabla 5. La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI.	30
Tabla 6. La influencia de la conquista española en la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito.	32
Tabla 7. Permanencias culturales y culinarias del Manual de cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación. .	33
Tabla 8. Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito.	34
Tabla 9. Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del centro histórico de Quito.	35
Tabla 10. La gastronomía típica, un patrimonio vivo.	37
Tabla 11. La gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito.	38
Tabla 12. Influencia histórica del segmento del mercado sobre la culinaria y gastronomía quiteñas actuales	39
Tabla 13. Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico	40
Tabla 14. El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña.	41
Tabla 15. Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador	42
Tabla 16. Las bebidas de antaño en Quito	43

Tabla 17. El auténtico libro de las huecas Quito	44
Tabla 18. Memorias de VI congreso de Cocinas Regionales Andinas	45
Tabla 19. Las cocinas de San Francisco de Quito	46
Tabla 20. Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850 – 1860) y el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897).....	47
Tabla 21. Patrimonio cultural culinario en Quito: pedos de nona, suspiros de monja o buñuelos en Juan Pablo Sanz y Adolfo Aquiles Gehin y su influencia en la cocina quiteña actual	49
Tabla 22. La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito	50
Tabla 23. El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña y Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador	51
Tabla 24. Memorias del VI congreso de Cocinas Regionales Andinas y Las cocinas de San Francisco de Quito.....	52
Tabla 25. El auténtico libro de las huecas Quito y Las bebidas de antaño en Quito	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Gráfico resumen de los resultados de investigación - Línea de tiempo por siglos de alimentos y nutrición en Quito	69
--	----

Resumen

El presente tema de investigación tiene como fundamental propósito reconstruir la historia de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad, de esta manera, a lo largo del desarrollo investigativo se ha logrado mantener este parámetro como objetivo principal. Este trabajo de investigación se adscribe en el paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo y tipo de investigación documental, por lo que se centró en el análisis bibliográfico y de contenidos de las unidades de información que estuvieron compuestas por libros, documentos y publicaciones.

En cuanto a los resultados, el siglo XVI se caracteriza por el consumo de alimentos como el trigo, la papa y el maíz, en el siglo XVII se basaba la alimentación en vinos, jarabes, aguardiente, chicha y la escasez de trigo, en el siglo XVIII se incorporan las aceitunas y almendras en su dieta, la manteca, queso, azúcar y miel fueron en abundancia, en el siglo XIX entran alimentos como helados y dulces; aquí empiezan las señales de malnutrición, el siglo XX se caracteriza por el consumo de platos tradicionales como el locro de papa, mote, quimbolitos y en el siglo XXI hay una tendencia por la comida chatarra, y a la desnutrición se le considera como enfermedad.

En conclusión, se puede afirmar que cada uno de los descritos siglos tiene un aporte en cuanto a la introducción de los alimentos a la dieta de los quiteños de distintas épocas, donde cada siglo presenta ser de gran importancia, demostrando cómo los hábitos, costumbres, preparaciones y los alimentos fueron cambiando con el transcurso del tiempo, así también, se evidencia aspectos importantes de la antigüedad que se mantienen fuertemente en la actualidad, siendo el caso del locro de papa que se considera como una preparación típica de la ciudad de Quito.

Palabras Clave: Historia, Alimentación, Nutrición, Ciudad, Quito.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como tema: la reconstrucción histórica de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad, teniendo como objetivo general el detallar y reconstruir cronológicamente la historia de los alimentos a partir de tiempos antiguos en la capital ecuatoriana. Además de mencionar la introducción de tendencias culinarias actuales y la comparación con las preparaciones desde el siglo XVI.

La investigación contiene elementos históricos importantes acerca de la alimentación y nutrición en Quito desde la época colonial hasta la actualidad, mismos que se especifican de la siguiente manera:

En el Capítulo I se encuentra el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación, y el alcance de la investigación, que se resume en presentar el inicio y parámetros establecidos del presente estudio, además de su importancia en la comprensión de la cronología alimentaria, empezando desde la época colonial en la capital ecuatoriana.

En el Capítulo II se presenta el marco teórico, el cual, explica la teoría de la investigación fundamentada en los antecedentes. De igual forma se encuentran las bases teóricas, que citan la época colonial y su relación con los alimentos y nutrición desde un punto de vista macro a micro, incluyendo específicamente a la ciudad de Quito.

En el Capítulo III se detalla el marco metodológico, que indica la naturaleza de la investigación, misma que se enfoca en ser de tipo documental por la recopilación de información acerca de la alimentación y nutrición de la ciudad de Quito desde la época colonial hasta la actualidad, generando fichas de análisis documental que contribuyen al conocimiento de cada una de las fuentes de investigación.

En el Capítulo IV se muestra el análisis de resultados, en los cuales se evalúa todos los parámetros investigados y presentados por cada siglo con sus características.

En el Capítulo V se expone las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación. Teniendo en cuenta que las conclusiones se presentan por siglos y

finalmente, los autores expresan sus recomendaciones personales acerca de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Una alimentación adecuada es de suma importancia para el desarrollo mental y físico en cualquier etapa de la vida de los seres humanos, por lo que una dieta debe ser equilibrada y aportar todo tipo de nutrientes. Es indispensable que los buenos hábitos alimentarios sean incluidos desde la infancia para conservar un estado de salud óptimo. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) aporta algunos consejos para mantener una alimentación adecuada: consumir alimentos variados, asegurarse de tener una ingesta suficiente de nutrientes, aumentar el consumo de frutas y hortalizas, llevar una dieta rica en granos integrales, frutos secos y grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas como por ejemplo el aguacate, aceite de oliva; entre otros, mantenerse hidratado con agua de un rango de 6 a 8 vasos al día, limitar el consumo de bebidas tóxicas como el alcohol, y evitar fumar. Estas recomendaciones están inclinadas para que la población pueda prevenir algunas patologías como las enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso, la obesidad, la diabetes, el cáncer; entre otras, que simplemente llevan a la persona a disminuir la calidad de vida (FAO, 2020).

De igual manera en la alimentación es sumamente importante tomar en cuenta el tema del agua, según la FAO el consumo de agua se produce a nivel mundial de una forma muy dispersa, por ende, es casi imposible establecer una igualdad equitativa entre unos países y otros, cabe destacar que el uso del agua es indispensable para la alimentación. Por esta razón el riego de agua de los alimentos debería venir con un uso responsable de la humanidad (Barra, Buzón y Torre, 2016).

La historia de América Latina muestra que tiene un registro de más de 2,3 millones de personas muertas entre los años 2014 y 2016 por un problema de falta de alimentos, cabe resaltar que en América Latina existen los siguientes porcentajes; toda la región posee el 23% de las tierras cultivables y el resto es selva tropical, el cual tiene un 46% en todo el mundo, el 13% de las tierras para la ganadería y el 31% de agua disponible (Pengue, 2004).

También se puede reflejar la problemática de la malnutrición en América Latina por las altas tasas de sobrepeso y obesidad en cualquier región del continente. La FAO concluyó en el año 2019 que alrededor de 190 millones de personas vivían con la desigualdad alimentaria, y que 315 millones de personas sufrían de sobrepeso y obesidad (FAO, 2020).

Es por ello, que en América Latina existen varios países, incluyendo a Ecuador, que presentan esta problemática nutricional. Se debe identificar que esta situación también se genera por la disponibilidad de los alimentos, puesto que no todas las personas se pueden permitir una variabilidad a la hora de alimentarse, y con esto se descuida su salud y que a futuro se presente malnutrición por exceso o déficit. La situación en el Ecuador en relación con la alimentación y nutrición se asemeja a lo que se está viviendo mundialmente ya que se ha tenido un continuo incremento de sobrepeso y obesidad en todos los rangos de edad, un retraso de crecimiento en los niños que viene acompañado con un déficit de micronutrientes (Espinosa, Durán y Rodríguez, 2018).

Por lo tanto, los autores de esta investigación han interpretado que en la ciudad de Quito existe este problema de nutrición, en donde afecta con mayor fuerza a la población de bajos recursos económicos, cabe destacar que estas personas no cumplen con un ingreso adecuado para sus gastos de comida diaria y permitirse tener una alimentación saludable y correcta. En la capital ecuatoriana ha cambiado la alimentación y nutrición con el transcurso de los años, ya que en la actualidad existen distintos tipos de dietas, y las personas tienen la posibilidad de escoger qué tipo de alimentos desean consumir.

Por tal motivo, para defectos de esta investigación, se hace pertinente plantear la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los cambios de los alimentos y de la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad?

1.2 Objetivos de la investigación

1.2.1 Objetivo general

Reconstruir la historia de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad.

1.2.2 *Objetivos específicos*

- Identificar períodos y bibliografía existente sobre la alimentación y nutrición desde la colonia hasta la actualidad en la ciudad de Quito.
- Analizar la alimentación y nutrición desde la colonia hasta la actualidad en la ciudad de Quito.
- Establecer la transición alimentaria desde la colonia hasta la actualidad en la ciudad de Quito.

1.3 Justificación e Impacto de la Investigación.

La presente investigación se enfocará principalmente en estudiar cómo la alimentación y nutrición influye en la población de la ciudad de Quito durante el transcurso de los años, ya que es de gran interés promover una buena alimentación en la población quiteña y sobre todo analizar los cambios alimenticios que están surgiendo en la actualidad por llevar una alimentación muy distinta al pasado.

Se puede decir que esta investigación es novedosa porque permite analizar los cambios de los alimentos durante el transcurso de los años, de igual forma como algunos alimentos que eran principales desde la época colonial y en la actualidad no se los toman en cuenta para consumirlos, y en ocasiones solo podemos encontrarlos en los platos típicos de la ciudad de Quito. Es así, que la investigación demostrará que la población quiteña ha cambiado su alimentación al pasar de los años, eliminando o consumiendo en menos porción, alimentos que se consideraban desde la época colonial como principales en una comida.

1.4 Alcance de la investigación

El alcance se centra principalmente en la recopilación de información acerca de la alimentación en Quito desde la época colonial hasta la actualidad, basándose en libros, revistas y artículos científicos, los cuales, demuestran la realidad de la alimentación quiteña, de una manera cronológica.

Siendo así, que se evidencia los cambios en la alimentación y nutrición, que han sucediendo con el paso de los años. Además, se puede observar la comparación de los alimentos que se consumían años atrás y los que se consumen en la actualidad. Esta investigación ofrece la oportunidad de enriquecernos de información para llegar a conclusiones históricas sobre la transición de los alimentos y la nutrición durante la época colonial hasta la actualidad en la capital ecuatoriana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

A continuación, los autores presentarán el marco teórico de la investigación, del cual está compuesto de los antecedentes, las bases teóricas y legales. Será necesario explicar y fundamentar el marco teórico del trabajo de investigación, ya que para los autores es útil y necesario explicar la teoría para analizar el trabajo de investigación. Como dice Cortez (2018) que el marco teórico está trazado para explicar y describir imparcialmente del objeto de investigación, asumiendo tiempos históricos, en el pasado, presente y futuro.

2.1 Antecedentes de la investigación

Goyes (2020) realizó un estudio titulado “La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)”, el mismo se desarrolló en Oviedo – España y tuvo como objetivo principal mostrar la evolución de los métodos y técnicas de preparación de los alimentos en la cultura alimentaria afroecuatoriana. Esta investigación tiene una metodología de enfoque cualitativo, de este modo se logra realizar la recolección de información y del análisis de los antecedentes más importantes, de la misma manera esta investigación es de tipo descriptiva por el motivo que llega a mostrar la evolución de la cultura alimentaria de los afroecuatorianos, así como también refleja sus métodos y técnicas de preparación de los alimentos. Este estudio concluyó que los procedimientos culinarios aplicados a los alimentos de la gran despensa que se conformó en el nuevo mundo, por medio de un análisis de comidas, platos y preparaciones de la cocina africana y de ciertos rasgos tomados de la cocina aborígen, así como también de la cocina española, han alcanzado a permitir identificar tanto los productos alimenticios a los que las personas afrodescendientes tuvieron acceso, como así también a sus modos de preparar, cocinar, preservar los alimentos.

En esta investigación de tesis el autor propone valorar los métodos y técnicas de cocción de la comida histórica, sobre todo la más vigente y presente a nivel familiar

dentro de la cultura alimentaria afroecuatoriana. Es así como las técnicas implícitas en la preparación de sus comidas son cocinar y sazonar los alimentos, realizar guisos de hojas de vegetales frescos, bollos, bolas de almidón de yuca, ají y raíces picantes, bebidas fermentadas, entre muchos más. En cuanto a los métodos de conservación de los alimentos que utilizan los afrodescendientes se refiere a métodos como la salazón, el secado, deshidratación, ahumado, aireado, molienda, tostación, fermentación y germinación.

A continuación, Vinza (2020) realizó un estudio titulado “Chimborazo: un paradigma de tradición y transición hacia la modernidad”, el mismo se desarrolló en la ciudad de Quito y tuvo como objetivo principal marcar las técnicas ancestrales e ingredientes de la zona, las cuales se llegan a impartir en la provincia de Chimborazo. Esta investigación tiene una metodología de enfoque cualitativo, de esta manera se realiza la recolección de información y del análisis de los datos más relevantes, de la misma forma, dicho estudio es de tipo descriptivo, razón por la cual, llega a estudiar las distintas técnicas ancestrales que se tenía en la provincia de Chimborazo al igual que el estudio de los ingredientes más utilizados por la zona. Esta investigación, concluyó que la provincia de Chimborazo tiene un mínimo de cambios a lo largo de su historia, en cuanto a su cocina tradicional y típica, llegando así a conservar sus técnicas ancestrales hasta la actualidad.

En esta investigación de tesis el autor propone revolucionar dicha cocina, con el propósito de llevarla hacia la modernidad mediante técnicas de vanguardia, pero sin perder la esencia de la cocina tradicional y típica que se tiene en la provincia de Chimborazo, de esta manera se implementó un énfasis en los ingredientes más utilizados por la zona, para llegar a cumplir con su objetivo de modernizar la cultura gastronómica.

Por un lado, Basantes (2020) realizó una investigación titulada “Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual en la ciudad de Quito”, el mismo se desarrolló en el Distrito Metropolitano de Quito, tuvo como objetivo principal analizar la influencia que tuvo la presencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de Quito mediante un estudio comparativo. La investigación tiene como metodología descriptiva por ello usa un paradigma interpretativo porque permite conocer la realidad gastronómica de la ciudad, buscando un sustento en las

costumbres y técnicas culinarias de la comunidad capitalina. En la investigación se concluyó que en toda la ciudad de Quito realizan prácticas culinarias de tipo mestizaje, esto quiere decir que combinan las preparaciones ancestrales con la actualidad, en donde la dieta de una persona quiteña es fundamental.

En este estudio de investigación la autora destaca cómo la alimentación antigua sigue presente en la actualidad con diferentes técnicas gastronómicas pero con un toque diferente a los estándares actuales.

Por otro lado, Urrialde (2019) realizó un estudio titulado “Evolución de la información relacionada con la alimentación y la nutrición”, en donde fue realizado en la ciudad de Madrid – España y tuvo como objetivo el analizar la introducción de algunos alimentos en América Latina y de cómo a partir de finales del siglo XV y principios del siglo XVI, ha cambiado la composición de distintos cultivos en diversas zonas, en sí emerge un cambio en consecuencia de la importancia de los alimentos que venían de América. La investigación tiene una metodología de ensayo que ayuda a describir todos estos sucesos.

En esta investigación el autor destaca el conocimiento sobre la influencia de la nutrición y de los hábitos alimentarios, para así llegar a tener un buen estado de salud y estilo de vida. Además, se podrán observar un poco del origen de los alimentos para así conocer la introducción de los mismos en América.

Para terminar, Rojas (2018) realizó un estudio titulado “La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito”, el mismo se desarrolló en la provincia de Pichincha y tuvo como objetivo principal el destacar la gastronomía del Distrito Metropolitano de Quito para que se convierta en un atractivo turístico para un buen desarrollo económico de la ciudad. La investigación tiene una metodología de enfoque cualitativo y realiza una recolección y análisis de los datos más relevantes, de igual forma es un tipo de investigación descriptiva porque estudia las variables como es la gastronomía y el desarrollo turístico. En el estudio se concluyó que la ciudad de Quito tiene mucha diversidad en paisajes, riquezas naturales, costumbres y sobre todo se destaca en su gastronomía por el motivo que brinda una variedad de colores, texturas y sabores en sus platos.

En esta investigación de tesis la autora destaca la gran variedad de la gastronomía que hay en Quito y analiza el turismo de la ciudad desde la perspectiva gastronómica

típica, es necesario destacar que a la cocina se le vincula con el patrimonio cultural por lo que esta investigación brinda información acerca de las viandas consumidas en años posteriores y que se mantienen en la actualidad, constituyéndose así una fuente de información para la investigación en curso.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Época colonial

La época colonial tuvo lugar desde el siglo XVI hasta el siglo XVIII con un proceso histórico el cual comenzó desde la edad antigua con las culturas griegas, fenicia y romana. Anteriormente surgió un hecho épico que cambió la historia de América, siendo este, el descubrimiento del nuevo continente, por Cristóbal Colón en el año 1492. A partir de esto, existieron varios cambios culturales como la colonización, la introducción de ideologías religiosas, importación y exportación de alimentos, enfermedades entre otras historias antiguas registradas (Ayala, 2008).

Con el descubrimiento de un nuevo continente, España vio la oportunidad de colonizar y ser dueño de muchas tierras, y con ello trajo la introducción de nuevas costumbres, tradiciones, alimentos, ideologías en América. Lo cual se caracteriza por ser un atropello a los pueblos aborígenes, ya que fueron esclavizados y utilizados para sus propios fines de los españoles. El fin de la época colonial fue por el siglo XVIII cuando empieza el pueblo a levantarse en contra de la corona española exigiendo su libertad y dando así en cada pueblo una independencia y bajo mandato de diferentes dirigentes en cada ciudad (Ayala, 2008).

2.2.2 Época colonial en América Latina

Para América fue clave el descubrimiento de su continente por Cristóbal Colón que llegó desde España, la cual los pueblos aborígenes de América sufrieron grandes cambios en su estilo de vida y sus ideologías, por lo que se comenzó atraer costumbres de un lugar extraño. Como nos dice Ayala (2008) que el descubrimiento del nuevo continente comenzó con una conquista militar en donde después en esas tierras se plasmó una larga época colonial que duró aproximadamente 3 siglos.

Al igual como al inicio de la colonización del continente de América fue una oportunidad de extender tierras desde Europa, pero a la vez en sus comienzos de la colonización fue un atropello a los derechos de los pueblos existentes en el continente nuevo, por el ingreso de nuevas costumbres obligadas a que realicen las personas, al igual que esclavizaron y llegaron a cometer actos corruptos contra los pueblos aborígenes.

El descubrimiento y conquista de América se describe en tres partes, desde el año 1492 a 1519 se relaciona con los primeros viajes de exploración del continente, desde el año 1519 a 1535 con la conquista de las civilizaciones clasistas de Mesoamérica y andina, desde el año 1535 a 1580 se relaciona con la dominación de los territorios del continente. Todo ese tiempo está descrito por como América lograría tener independencia en el mercado mundial liberándose de la corona española (Guerra, 2020).

2.2.3 Época colonial en Ecuador

Como se sabe, la conquista española trajo varios cambios al continente americano, uno de ellos fueron las enfermedades, dando así la muerte de algunos emperadores de América, por consiguiente, dio paso a sus dos descendientes; Atahualpa y Huáscar de seguir al mando. Mientras tanto, Pizarro llegó a las costas ecuatorianas, donde desembarcó y tomó camino para Tumbes, para luego seguir con el trayecto de su historia. Cuando estaba en Cajamarca, Pizarro invitó a Atahualpa a un espectáculo en donde él exigía a Atahualpa que mostrara respeto para la corona española y a la iglesia católica, donde debía arrodillarse ante Pizarro, pero cuando se le entrega una biblia a Atahualpa, este mismo, despreció el gesto tirando al piso la biblia. Este suceso, dio paso a una guerra entre los incas y la corona española, dando como resultado de la guerra a favor de Pizarro (Olmedo, 2019).

La época colonial en el Ecuador se caracteriza tradicionalmente como un lapso de gran estabilidad, ya que existieron grandes cambios significativos, en todos los órdenes y en la oposición de cierta inestabilidad que se dio en los años republicanos. La Colonia se solía observar sin mayores cambios en su estructura social y económica, durante tres siglos las tierras permanecieron vinculadas a la corona española y se produjeron transformaciones significativas, perfilándose al menos en tres periodos diversos (Ayala, 2008).

2.2.4 Época colonial en Quito

Tomando el derrocamiento y muerte de Atahualpa por defender a Quito de la conquista por parte de Pizarro, Sebastián de Benalcázar fue quien se dirigió al norte por recomendación de Pizarro y en su camino fundó la ciudad de Santiago de Quito en 1534. Luego cuando el gobierno de Quito fue ya organizado, quedó bajo el mando de Gonzalo Pizarro, el cual siguió con las expediciones y ordenando a Francisco de Orellana una expedición por la Amazonia (Ayala, 2008).

A partir de 1544, lo que hoy se conoce en la actualidad como Ecuador, en ese año el gobierno español imponía su dominio ante todo el noroeste de sur América, Quito se constituyó como un centro activo político regional en el que se ejercía todo el control colonial español. Se formó los cabildos, en donde cumplían un papel importante en la época colonial, los líderes eran nombrados por el rey de España y él era el encargado de la distribución de tierras y la organización de todos los servicios que se utilizaban en la ciudad de Quito como es el agua (Ayala, 2008).

El fin de la época colonial en Quito comenzó con marchas a mitad del siglo XVIII quienes reclamaban su libertad ante la opresión de la corona española. Eugenio Espejo quien es un personaje histórico muy conocido, fue quien ayudó a la ciudad de Quito en su independencia, ya que el con el apoyo de sus patriotas buscaban la identidad de diferenciarse de los europeos, dando así como resultado en la ciudad de Quito el reconocido hecho histórico “El primer grito de independencia” en el año 1809, logrando independizarse de los españoles (Ayala, 2008).

2.2.5 Alimentación y nutrición

La alimentación y nutrición es una actividad fundamental en la vida de cada persona, lleva una parte importante dentro de la socialización del ser humano y también de la relación con el medio que la rodea. Es importante destacar el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para mantenerse con vida.

Estos nutrientes son sustancias químicas contenidas en cada uno de los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para llegar a tener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones de manera correcta sin ningún problema en particular.

Existen distintos tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos diferentes funciones. Los macronutrientes son todos aquellos que el cuerpo necesita en grandes cantidades, se los comprende por las proteínas, grasas y los hidratos de carbono. En cuanto a los micronutrientes son todos aquellos que solamente necesitamos en cantidades muy pequeñas, considerando dentro de este grupo a las vitaminas y minerales (Díaz, 2014).

En cuanto al estilo de vida, el tipo de hábitos alimenticios y las costumbres que poseen las personas en la actualidad, puede ser beneficioso para la salud, pero de igual manera puede llegar a dañar o influir de modo negativo la salud de las personas. Es por ello que la alimentación saludable es uno de los principales objetivos en la actualidad, ya que permite que las personas disfruten de una vida más longeva evitando contraer enfermedades relacionadas con la malnutrición por exceso o déficit ponderal (Hurtado, 2013).

2.2.6 Alimentos y nutrición en América Latina

América Latina y el Caribe fueron las únicas regiones en alcanzar a reducir el porcentaje de personas con desnutrición entre los años 1990 y 2015, pero a mediados de la década 2010, la pobreza, la malnutrición y el hambre han ido aumentando con el paso de los años. En la actualidad cerca de 722 y 811 millones de personas pasan hambre, las cuales alrededor de 3 millones de personas no pueden cubrir una dieta saludable (FAO, 2020).

La pobreza incrementó y la producción de alimentos bajó por muchas causas, las cuales algunas son para reducir el impacto ambiental y no perjudicar la sostenibilidad de los recursos naturales. También se encuentran los nuevos factores de innovación que incluye a la tecnología o sustancias tóxicas para el ser humano pero beneficiosas para los alimentos, dando así una mala reputación a los alimentos y cambios drásticos en la dieta y en los hábitos alimenticios.

Entre los años 1990 y el 2016 existe evidencia que se han incrementado la ingesta calórica de fuentes proteicas animales, frutas y verduras, pero en mayor cantidad la ingesta de alimentos procesados, mismos que no eran populares en años anteriores, ya que existía una alimentación más saludable sin tantos químicos (Salazar, 2019).

Latinoamérica es una de las principales regiones productoras y exportadoras de alimentos en todo el mundo, ya que posee una enorme variedad de riqueza natural, además de una industria agrícola y un sector de agricultura familiar que es fundamental para la seguridad alimentaria de toda la población. Es así como América latina produce los suficientes alimentos para satisfacer las necesidades de todos sus habitantes, pero existe un problema, el cual se centra principalmente en el hambre de ciertas regiones donde la pobreza es su mayor dificultad a la hora de acceder a los alimentos necesarios para una ingesta adecuada (FAO, 2022).

2.2.7 Alimentos y nutrición en Ecuador

En Ecuador la contribución de los macronutrientes que aportan la energía total de la dieta de los ecuatorianos, se obtiene de las calorías provenientes de los carbohidratos, proteínas y grasas. La contribución de estos macronutrientes a la energía total de la dieta se la identifica mediante una escala nacional, además de presentarse por grupos de edad y sexo. A escala nacional aproximadamente el 61% del consumo total de energía por parte de los ecuatorianos provienen principalmente de los hidratos de carbono, como alimentos primordiales en la dieta encontramos alimentos como el arroz, papa, camote, yuca, entre otros. Ahora en cuanto al consumo de las grasas, esta se encuentra representada por el 26% del consumo total de energía, estas grasas son provenientes de alimentos como el aguacate, huevo, frutos secos, aceites como el de oliva y grasas saludables provenientes del salmón y atún. Cerca del 13% llegaría a representar a las proteínas, sin llegar a observar una diferencia entre los distintos grupos etarios del país, aquí los alimentos más consumidos por la población ecuatoriana serían aquellos de origen animal como la carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado y ciertos mariscos. Por último, el 12% corresponde a las grasas saturadas, donde en Ecuador estas son provenientes de los embutidos, derivados de la leche, aceites como el de coco y el de palma, snacks, dulces y productos comúnmente llamados como comida chatarra (ENSANUT-ECU, 2014).

Ecuador es conocido por la exportación del cacao, café y banano como principales productos. Igualmente, se conoce que exporta caña, arroz entre otros alimentos que vendrían a ser secundarios. En cuanto a la nutrición en Ecuador, se puede decir que ha ido avanzando con el tiempo, el cumplimiento de las metas para la reducción de la

pobreza y el hambre, desde 1990 se ha ido compensando la recuperación del hambre en mayor medida hasta el 2015, se espera que de igual forma con el transcurso del tiempo siga decayendo la pobreza y la falta de hambre en la población ecuatoriana (Ayala, 2008).

2.2.8 Alimentos y nutrición en Quito

Los alimentos que más contribuyen al consumo diario de energía y nutrientes en la ciudad de Quito, aportan al consumo diario de energía, el cual está representado por los carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, fibra, hierro, vitamina A, vitamina B12, vitamina C, zinc y calcio. La distribución de los alimentos se encuentra desglosada mediante una escala nacional, en esta sección se identificará principalmente a los alimentos de la ciudad de Quito (ENSANUT-ECU, 2014).

Los productos alimenticios que más contribuyen al consumo diario de energía a escala nacional y en Quito son: el arroz, pan, pollo, aceite de palma, azúcar, carne de res, leche entera, papa, queso y gaseosas.

Los alimentos que más aportan en cuanto a macronutrientes y micronutrientes en escala nacional y en Quito son:

- Proteínas: pollo, carne de cerdo, carne de res, leche entera, queso, huevo, pescado y mariscos.
- Carbohidratos: arroz, azúcar, pan, papa, gaseosa, fideo, leche entera, maíz, plátano y banano.
- Grasas totales: pan, pollo, carne de res, leche entera, queso, huevo, embutidos, carne de cerdo y aceites como el de palma y girasol.
- Grasas saturadas: pan, carne de res, aceite de palma, leche entera, pollo, queso, huevo, embutidos, carne de cerdo y productos de repostería como los pasteles.
- Fibra: papa, leguminosas, pan, maíz, banano, cebolla, tomate riñón, fideo, manzana, zanahoria.
- Hierro: arroz, carne de res, pan, pollo, leguminosas, huevo, papa, harina de trigo, cereales para desayuno y fideos.
- Vitamina A: zanahoria, leche entera, huevo, queso, pollo, pan, lechuga, tomate riñón, hígado, pescado y mariscos.

- Vitamina B12: carne de res, leche entera, pollo, huevo, queso, atún, pan, yogur, embutidos, pescado y mariscos.
- Vitamina C: plátano, guayaba, brócoli, papaya, leguminosa, papa, tomate riñón, naranja, pimiento y naranja.
- Zinc: carne de res, arroz, leche entera, huevo, pan, queso, leguminosas, papa y la carne de cerdo.
- Calcio: leche entera, queso, yogur, pan, huevo, leche descremada, arroz, leguminosas, papa, cebolla.

Ecuador y su capital Quito se enfrenta a un desafío de alimentar a una población cada vez más creciente y predominante urbana, como consecuencia a cambios en cómo y con qué se alimentan las personas, además del impacto sobre el hambre, la desnutrición, el sobrepeso, la obesidad y las dietas desequilibradas, como un fenómeno que coexisten y afecta a cierta parte de la población de la capital ecuatoriana.

La presente carta alimentaria de Quito dicta ofrecer una alimentación adecuada, nutritiva, rica y placentera, como parte de la cultura ecuatoriana, todo esto abarcaría a la creciente población urbana y a las parroquias rurales que requieren crear un sistema agroalimentario sostenible y que ponga en el centro a las personas y su derecho a la alimentación, que se base en las relaciones socio-económicas justas a lo largo de toda la producción de alimentos (PAQ. 2018).

2.3 Fundamentación legal

2.3.1 Constitución de la República del Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador mediante el Art. 6, establece que “Todas las ecuatorianas y los ecuatorianos son ciudadanos y gozarán de los derechos establecidos en la Constitución.”, y que la nacionalidad ecuatoriana se obtendrá mediante el nacimiento o por naturalización y no se perderá por su patrimonio o disolución, ni tampoco por la adquisición de otra nacionalidad.

Además, en el Art. 3. Indica la garantización sin ninguna discriminación alguna de los derechos establecidos por la misma constitución y de los instrumentos

internacionales, como lo son la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para cada habitante del Ecuador.

Por su parte, el Art. 12. garantiza el derecho del agua a cada ecuatoriano/a, ya que el agua es un patrimonio nacional estratégico de uso público inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la población ecuatoriana.

Entre tanto que el Art. 14. Declara un interés público la preservación del ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético del país, la prevención del daño ambiental y la recuperación de cada uno de los espacios degradados.

Igualmente, el Art. 25. remite que cada persona cuenta con el derecho de gozar de los beneficios de los saberes ancestrales.

Asimismo, el Art. 32. define la garantización de los derechos, que se vinculan con los mismos derechos del agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir de toda la población ecuatoriana.

Por demás, el Art. 38. presenta la atención de los centros especializados, los cuales garantizan la nutrición, salud, educación y el cuidado diario en cuanto a la protección integral de los derechos de las personas adultas mayores.

Por último, el Art. 42. Fundamenta que los niños, niñas, adolescentes, mujeres embarazadas, madres con hijos o hijas menores, personas adultas mayores y personas con discapacidad tienen el derecho de recibir una asistencia humanitaria en cuanto a el acceso de alimentos, alojamiento, vivienda y cada uno de los servicios médicos que requieran.

2.3.2 Ley Orgánica de Régimen de la Seguridad Alimentaria

La Ley Orgánica de Régimen de la Seguridad Alimentaria mediante el Art. 13. establece que cada persona del Ecuador tiene acceso seguro y permanente hacia los alimentos sanos, seguros, nutritivos y suficientes. Preferentemente producidos a nivel nacional y en correspondencia a sus diversas identidades y tradiciones culturales de cada región del país.

Además, el Art. 281. fundamenta la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de las pequeñas y medianas unidades de producción, comunitarias y de la economía social y solidaria, como también nos menciona el desarrollo de organizaciones y redes de producción de los consumidores, así como de la comercialización y distribución de los alimentos que promueven la equidad entre cada uno de los espacios rurales y urbanos. Igualmente, generan sistemas justos y solidarios de distribución y comercialización de alimentos. Este artículo también indica el impedimento de las prácticas monopólicas y de cualquier tipo de especulación con productos alimenticios. La dotación de alimentos hacia poblaciones con desastres naturales o antrópicos, que presentan riesgos de acceso alimentario, estos alimentos recibidos de ayuda internacional no deben presentar ningún tipo de afección a la salud, ni tampoco afectar a la producción de los alimentos que se producen localmente.

Por su parte, el Art. 401. señala que el Ecuador produce alimentos naturales ya que está libre de semillas transgénicas, pero aun así debemos tomar en cuenta la historia que lleva desde el descubrimiento de América Latina, donde trajo varios cambios en todos los ámbitos culturales.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

La metodología de la investigación se le entiende como el conocimiento de una persona al afrontar un problema y la realización de la solución de la misma, mediante la recolección de estudios que avalen lo que está proponiendo. Como lo expresa Niño (2019) como personas en facultad de su conciencia y capacidad de razonamiento, afirma que las personas pueden buscar de alguna manera explicaciones de las cosas que los rodean.

3.1 Naturaleza de la investigación

3.1.1 Paradigma de la investigación

Un paradigma de la investigación es la clave para realizar cualquier proyecto de investigación por lo que los autores tomaron como referencia para guiar la elaboración del trabajo de investigación, por ende, lo afirma Ramos (2015) en la etapa inicial es importante la formulación del paradigma para orientar nuestro trabajo en todo el proceso y obtener los resultados que desde el principio esperábamos.

Según Ramos (2015) nos dice que el paradigma positivista se basa en los conocimientos que proceden de la experiencia del sujeto investigado, es por eso que en este trabajo de investigación tendrá presente este paradigma, debido a que se basará en libros y documentos que se encuentran plasmado por los conocimientos de la alimentación más antigua de la época colonial.

3.1.2 Enfoque de la investigación

Se trata de un conjunto de procesos secuenciales y probatorios, los cuales admiten un orden riguroso. Los cuales se generalizan los resultados que se encuentren en un grupo o segmento a una colectividad mayor (Hernández y Mendoza, 2018).

El enfoque cuantitativo se encuentra ligado con el planteamiento del problema, de cierta forma delimitado. Por otro lado, se incluye la revisión de la literatura para la formación del marco teórico, de la cual se derivan varias hipótesis, por lo que, va fundamentado en lo deductivo, esto quiere decir que va de lo general a lo particular.

Además, previamente daremos un enfoque hacia la literatura antes y durante de la investigación, de esta manera logramos recopilar información acerca de la nutrición y alimentación que llevaba la población quiteña, dando así solución al planteamiento del problema que se colocó con anterioridad.

También con el enfoque cuantitativo se podrá recolectar información en base de instrumentos confiables demostrando ser válidos y verídicos. Por lo que, un análisis cuantitativo se interpreta en relación a las predicciones iniciales, como hipótesis y los estudios previos.

3.1.3 Tipo de investigación documental

La investigación documental se basa principalmente en realizar la consulta de documentos como pueden ser libros, revistas, memorias, constituciones, registros, etc. Al tipo de investigación documental se puede incluir información bibliográfica y toda tipología de revisiones existentes, como lo pueden ser revisiones narrativas, revisión de evidencias, meta síntesis y metaanálisis. La investigación documental dependerá fundamentalmente de la información que se llegue a recoger o consultar en documentos donde las fuentes y referencias se las pueda acudir en cualquier momento o lugar (Guerrero, Montoya y Hueso, 2015).

3.1.4 Nivel descriptivo

El nivel descriptivo de la investigación describe los fenómenos sociales o clínicos en una circunstancia temporal o geográfica en particular, de esta manera los términos claves son temporales y geográficos, ya que los hechos y los acontecimientos, se descubren en el nivel de exploración y tienen que ser plasmados en un espacio geográfico y temporal, como es el caso de esta investigación.

3.2 Unidad de análisis

Según Azcona, Manzini y Dorati (2013) una unidad de análisis es un tipo de objeto delimitado por el investigador para ser investigado, se lo menciona como objetivo al referente a cualquier unidad de análisis y se lo plantea como un concepto de una clase de entidades y no a una entidad presentada o concreta del espacio tiempo.

Es por ello que la investigación se delimitará en un análisis investigativo, puesto que se adjuntó cierta información por medio de libros, revistas, documentos, artículos científicos, documentales y estadísticas de consumo de alimentos.

Fuentes:

Trabajos de titulación:

- La gastronomía en el centro histórico de Quito: pasado, presente y futuro.
- Gastronomía conventual del centro histórico de Quito.
- Estudio de la cultura gastronómica del centro histórico de la ciudad de Quito como patrimonio alimentario.
- Cambios en los hábitos de alimentación de los pobladores de Quito en el siglo XVIII después de la implementación de técnicas y productos gastronómicos europeos.
- La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI.
- La influencia de la conquista española en la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito.
- Permanencias culturales y culinarias del Manual de cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación.
- Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito

Publicaciones:

- Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del centro histórico de Quito.
- La gastronomía típica, un patrimonio vivo.
- La gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito.
- Influencia histórica del segmento del mercado sobre la culinaria y gastronomía quiteñas actuales.

- Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico.

Libros:

- El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña.
- Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador.
- Las bebidas de antaño en Quito.
- El auténtico libro de las huecas Quito.
- Memorias del VI congreso de Cocinas Regionales Andinas
- Las cocinas de San Francisco de Quito

Documentos:

- Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850 – 1860) y el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897).
- Patrimonio cultural culinario en Quito: pedos de nona, suspiros de monja o buñuelos en Juan Pablo Sanz y Adolfo Aquiles Gehin y su influencia en la cocina quiteña actual.

Ensayos:

- La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de estudio se entienden como la forma de adquirir información o datos relevantes acordes al tema de la investigación, como lo expresa Enrique y Barrio (2018) que es la forma natural de establecer una secuenciación de procedimientos con el fin de dar validez y aportar algo nuevo a nuestro conocimiento en el campo de estudio. Es una forma de dar una opinión desde el punto de vista social para la explicación o descripción de un fenómeno relevante.

3.3.1 Instrumentos

3.3.1.1 Ficha de contenido

Según Presol y Rodríguez (2021) la ficha de análisis es una forma de conocer los principales valores asociados a los argumentos y situaciones que contextualizan las historias, la cual en la presente investigación brindó ayuda para analizar el contenido de importancia, además de poder comparar en este caso de libros la información proporcionada.

El estudio de investigación se llevó a cabo con la ayuda de las fichas de análisis, la comparación de contenido de los libros revisados, las cuales en todos los ejemplos se obtuvo un resultado satisfactorio para la investigación, además de proporcionar información relevante para seguir con un estudio a profundidad.

3.3.1.2 Ficha documental

La ficha documental se puede definir como un instrumento para identificar datos que los diferencien de otros documentos, como lo dice Argenis y Moreno (2020) son un tipo de fichas para recabar una cierta información, que sea relevante para la investigación. De igual forma permite conservar la identificación del documento estudiado para posteriormente usarlo o resaltarlo en lo más importante.

Este estudio está basado en una investigación documental, la cual los autores han utilizado el tipo de fichas documentales para la elaboración y la recolección de información más relevante. El estudio ha utilizado las fichas en varios documentos necesarios para la investigación como son tesis, libros, revistas, entre otros.

3.3.2 Técnicas

3.3.2.1 Observación

La técnica de observación es un elemento primordial para todo el proceso de investigación, mediante esta técnica se obtiene un mayor número de datos, para poder ser utilizados dentro del trabajo, gran parte de los conocimientos que constituyen a la investigación se logran mediante la observación.

3.4 Técnicas de análisis de los datos

3.4.1 Análisis documental

La investigación será de carácter documental, ya que previamente se basará en la recopilación de antecedentes de documentos e información bibliográfica.

3.4.2 Análisis de contenido

El análisis de contenido se interpreta de forma amplia, es una técnica de interpretación de textos, estos pueden ser escritos, grabados, pintados, filmados, etc. También llega a interpretarse como otra manera diferente donde puede existir toda clase de registros de datos, discursos, documentos, videos y protocolos de observación. La interpretación mediante el análisis de contenido abre la oportunidad de llenarse de conocimiento de diversos aspectos y fenómenos de la vida social, como lo es el caso de la presente investigación.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los autores de la presente tesis han dividido desde la época colonial hasta la actualidad por siglos para su análisis e interpretación del contenido. Así que, se detalla históricamente los siglos XVI, XVII, XVIII, XIX, XX, XX en donde se habla de los alimentos consumidos, las técnicas culinarias y preparaciones, los índices de nutrición y la desigualdad nutricional en cada época.

4.1 Tablas bibliográficas

Tabla 1. La gastronomía en el centro histórico de Quito: pasado, presente y futuro.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Tesis: La gastronomía en el centro histórico de Quito: pasado, presente y futuro.
Autor	Carla Cañizares
Referencia bibliográfica según norma APA	Cañizares, C. (2013). La gastronomía en el centro histórico de Quito: pasado, presente y futuro.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía en el centro histórico de Quito.
Palabras claves del texto	Gastronomía Quiteña, Evolución gastronómica, Gastronomía tradicional ecuatoriana.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://catalog.ihsn.org/citations/80652

Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en valorar la evolución que ha tenido la gastronomía quiteña, así como también la gastronomía ecuatoriana en el pasado y presente. De este modo se puede llegar a observar como la gastronomía quiteña y ecuatoriana del pasado aún se mantiene vigente en el presente, implementando los mismos sabores, recetas, preparaciones y costumbres que se tenían y aún se tienen dentro de la ciudad de Quito.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la influencia y perspectiva culinaria en la ciudad de Quito.

Tabla 2. Gastronomía conventual del centro histórico de Quito.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Tesis: Gastronomía conventual del centro histórico de Quito.
Autor	Rea Dávalos Martha Patricia
Referencia bibliográfica según norma APA	Rea, M. (2019). Gastronomía conventual del centro histórico de Quito.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía conventual en la ciudad de Quito.
Palabras claves del texto	Patrimonio cultural, Gastronomía conventual, Desarrollo gastronómico, Ecuador, Quito.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de	http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/87631

la biblioteca donde se encuentra	
Descripción del aporte al tema seleccionado	<p>El aporte de la investigación al proyecto consiste en valorar la gastronomía conventual del centro histórico de Quito, tomándolo como una alternativa para el desarrollo gastronómico que ha cambiado con el paso de los años. Así como también se fueron implementando nuevos platos gastronómicos con el tiempo y se mantuvieron plasmados en la memoria de los quiteños, no está demás decir que hasta el día de hoy estos platos tan emblemáticos de la cultura quiteña se los consume por toda la población ecuatoriana en diferentes regiones del país.</p>
Conceptos abordados	<p>Los conceptos claves que aporta la investigación son la gastronomía conventual y la gastronomía quiteña.</p> <p>Estos conceptos llegan a identificar como la alimentación y nutrición en la ciudad de Quito fue cambiando drásticamente con el transcurso de los años, en cuanto a su gastronomía.</p>

Tabla 3. Estudio de la cultura gastronómica del centro histórico de la ciudad de Quito como patrimonio alimentario.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Tesis: Estudio de la cultura gastronómica del centro histórico de la ciudad de Quito como patrimonio alimentario.
Autor	Jennifer Andrea Caicedo Bastidas
Referencia bibliográfica según norma APA	Caicedo, J. (2020). Estudio de la cultura gastronómica del centro histórico de la ciudad de Quito como patrimonio alimentario.
Palabras claves de Búsqueda	Cultura gastronómica en la ciudad de Quito.
Palabras claves del texto	Cultura gastronómica, Patrimonio alimentario en Quito, Gastronomía Quiteña, Orígenes de la gastronomía Quiteña.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	http://repositorio.unibe.edu.ec/handle/123456789/363
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en evidenciar los orígenes de la gastronomía quiteña, así como también mostrar su patrimonio alimentario. Dentro de los platos más emblemáticos de la gastronomía quiteña podemos encontrar el caldo de pata, el locro de papa y de queso, los cuales llegan a ser platos tan tradicionales por la cultura quiteña, que las familias quiteñas los cocinan en su día a día.

Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la cultura gastronómica dentro de la ciudad de Quito. Estos conceptos llegan a identificar como la gastronomía Quiteña fue surgiendo con los años.
----------------------------	---

Tabla 4. Cambios en los hábitos de alimentación de los pobladores de Quito en el siglo XVIII después de la implementación de técnicas y productos gastronómicos europeos.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Cambios en los hábitos de alimentación de los pobladores de Quito en el siglo XVIII después de la implementación de técnicas y productos gastronómicos europeos.
Autor	María Emilia Luzuriaga Marín
Referencia bibliográfica según norma APA	Luzuriaga, M. (2017). Cambios en los hábitos de alimentación de los pobladores de Quito en el siglo XVIII después de la implementación de técnicas y productos gastronómicos europeos
Palabras claves de Búsqueda	Hábitos alimentarios, gastronomía del siglo XVIII.
Palabras claves del texto	Técnicas y productos gastronómicos, pobladores quiteños, hábitos de alimentación, origen de los alimentos.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7425/1/UDLA-EC-TLG-2017-46.pdf

Descripción del aporte al tema seleccionado	<p>El aporte de la investigación al proyecto consiste en la implementación de los alimentos, productos y técnicas culinarias del siglo XVIII a la ciudad de Quito por parte de orígenes europeos. Dentro de los siglos XVI y XVII, los productos alimenticios que se consumían en la ciudad de Quito eran originarios de países europeos, con el paso de los años hasta llegar al siglo XVIII los quiteños adoptaron ciertas costumbres y técnicas culinarias que les sirvieron como base para implementar sus propias técnicas alimentarias.</p>
Conceptos abordados	<p>Los conceptos claves que aportan a la investigación son la gastronomía de origen europea, las técnicas culinarias del siglo XVIII. Estos conceptos llegan a identificar como los quiteños de la época tuvieron que adaptarse a estas nuevas costumbres, que para ellos era algo nuevo e innovador.</p>

Tabla 5. La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	<p>La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI.</p>
Autor	<p>Daniela Ocaña Gordillo</p>
Referencia bibliográfica según norma APA	<p>Ocaña, D. (2010). La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI</p>

Palabras claves de Búsqueda	Prácticas culinarias del siglo XVI, cultura gastronómica del siglo XVI.
Palabras claves del texto	Construcción del cuerpo humano, Quito colonial, prácticas culinarias.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/3318/T-PUCE-3346.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en la implementación de las prácticas culinarias que tenían los quiteños de la época antes de la llegada de los españoles, en el siglo XVI. Por parte de las prácticas culinarias que tenían los quiteños de la época, estas eran sumamente básicas y extra tradicionales, solamente tenían preparaciones básicas de cocción para sus alimentos, al momento de llegar los españoles en el siglo XVI, su visión llegó a expandirse y se incorporaron nuevas técnicas de preparación para los alimentos como el asado, al vapor y el ahumado.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aportan a la investigación son las prácticas culinarias preexistentes que fueron impuestas por la colonia, en la ciudad de Quito durante el siglo XVI.

Tabla 6. La influencia de la conquista española en la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	La influencia de la conquista española en la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito.
Autor	Ana Karina Álvarez Ballesteros
Referencia bibliográfica según norma APA	Álvarez. A. (2015). La influencia de la conquista española en la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía del siglo XVI, ciudad de Quito.
Palabras claves del texto	Conquista española, gastronomía del siglo XVI.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://issuu.com/academiaculinaria/docs/tesis
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en la implementación de la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito, además de la conquista española de la época. Gran parte de los alimentos que se incorporaron en la capital ecuatoriana fueron de origen europeo, es así como la gastronomía extranjera contribuyo de gran manera a los inicios de la gastronomía de los quiteños. Durante este periodo de tiempo se lograron identificar nuevos sabores que se introdujeron en la capital y hasta el día de hoy se mantiene algunos sabores en la actualidad.

Conceptos abordados	Los conceptos claves que aportan a la investigación son esencialmente las técnicas culinarias, los alimentos y la gastronomía de la época del siglo XVI.
----------------------------	--

Tabla 7. Permanencias culturales y culinarias del Manual de cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Permanencias culturales y culinarias del Manual de cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación.
Autor	Santiago Maximiliano Pazos Carrillo
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos. S. (2010). Permanencias culturales y culinarias del Manual de cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación.
Palabras claves de Búsqueda	Preparaciones culinarias, cocina y preparaciones tradicionales.
Palabras claves del texto	Cocina tradicional, técnicas culinarias, formas de preparación de los alimentos.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2727/1/T0890-MEC-Pazos-Permanencias%20culturales.pdf

Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en la implementación de los alimentos tradicionales para así realizar preparaciones mediante las técnicas culinarias de la época en la ciudad de Quito. Las permanencias culturales y culinarias de la ciudad de Quito han llegado a ser tan fuertes que se las puede llegar a observar en la actualidad, de esta forma las preparaciones y la cocina tradicional quiteña ha tenido un gran acoplamiento tanto en épocas anteriores como en la actualidad.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aportan a la investigación son las recetas que se tenían en la ciudad de Quito a la hora de realizar sus alimentos para el consumo de los quiteños.

Tabla 8. Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito.
Autor	Santiago José Basantes Espinosa
Referencia bibliográfica según norma APA	Basantes. S. (2020). Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía de la ciudad de Quito.
Palabras claves del texto	Influencia, Gastronomía quiteña, mestizos e indígenas.

Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/handle/123456789/300
Descripción del aporte al tema seleccionado	<p>El aporte de la investigación al proyecto consiste en la implementación de la gastronomía por parte de los mestizos e indígenas, esto como parte de una transición gastronómica para los quiteños. La aportación que realizaron los mestizos e indígenas para la gastronomía quiteña fue primordial, puesto que se desarrollaron nuevos platos gastronómicos que en la actualidad aún los podemos llegar a disfrutar, dentro de ellos podemos encontrar platos como el hornado, que en varias localidades de la ciudad de Quito se puede degustar.</p>
Conceptos abordados	<p>Los conceptos claves que aportan a la investigación son los platos de la gastronomía indígena y mestiza hacia la población quiteña.</p>

Tabla 9. Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del centro histórico de Quito.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	<p>Artículo: Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del centro histórico de Quito.</p>
Autor	<p>María Elena Sosa-Sosa Humberto Thomé-Ortiz</p>

Referencia bibliográfica según norma APA	Sosa, M. Ortiz, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del centro histórico de Quito.
Palabras claves de Búsqueda	Alimentación tradicional
Palabras claves del texto	Alimentación contemporánea, Cocina tradicional, Centro histórico, Memoria alimentaria.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://www.ciad.mx/estudiosociales/index.php/es/article/view/1098
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en identificar la cocina tradicional quiteña, además de mostrar cómo la alimentación tradicional de la ciudad de Quito aún sigue vigente. Dentro de este aporte se puede llegar a definir aquellos platos tradicionales que aún se mantienen con fuerza en la actualidad dentro de la ciudad de Quito, aquí podemos encontrar platos como el hornado, la fritada y el yahuarlocro. Los cuales son los platos preferidos por los quiteños en la actualidad.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la cocina tradicional de la ciudad de Quito, la memoria alimentaria y la alimentación contemporánea.

Tabla 10. La gastronomía típica, un patrimonio vivo.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Artículo: La gastronomía típica, un patrimonio vivo.
Autor	Carolina Navas Guzmán
Referencia bibliográfica según norma APA	Navas, C. (2012). La gastronomía típica, un patrimonio vivo.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía típica en la ciudad de Quito.
Palabras claves del texto	Un patrimonio vivo. Gastronomía Quiteña, Gastronomía típica, Platos típicos.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://fundacionmuseosquito.gob.ec/wp-content/uploads/2022/03/Cocina-Y-Mestizaje.pdf
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en demostrar la gastronomía típica en la ciudad de Quito, además de identificar qué platos comían los quiteños en años posteriores a la actualidad. Dentro de la gastronomía típica quiteña se logra identificar platos tradicionales como el hornado, la fritada, yahuarlocro y el locro de papa y de queso. En años posteriores, estos platos llegaron a tener presencia en toda la ciudad de Quito y con el paso de los años se los ha tenido en lo más alto de la cultura gastronómica quiteña.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la gastronomía típica quiteña y los platos típicos más relevantes para la población quiteña.

Tabla 11. La gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Artículo: La gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito.
Autor	Juan F. Romero-Corral
Referencia bibliográfica según norma APA	Romero, J. (2018). La gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía en el centro histórico de Quito.
Palabras claves del texto	Turismo gastronómico, Patrimonio cultural, Ruta gastronómica, Quito.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6828544
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en valorar el turismo gastronómico que brinda el centro histórico de Quito a toda su población en general. Dentro del turismo, la gastronomía se encuentra como uno de los centros principales para aquellas personas que visitan el país por primera vez y se encuentran con las delicias gastronómicas quiteñas, se ha considerado que los diferentes platos de la ciudad de Quito son del gusto de los extranjeros.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la ruta gastronómica y alimentaria de la ciudad de Quito, así como también el impulso del turismo

	gastronómico en el patrimonio cultural de la ciudad.
--	--

Tabla 12. Influencia histórica del segmento del mercado sobre la culinaria y gastronomía quiteñas actuales

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Influencia histórica del segmento del mercado sobre la culinaria y gastronomía quiteñas actuales
Autor	Diego Alfredo Salazar Duque
Referencia bibliográfica según norma APA	Salazar. D. (2015). Influencia histórica del segmento del mercado sobre la culinaria y gastronomía quiteñas actuales.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía quiteña.
Palabras claves del texto	Mercado quiteño, gastronomía quiteña, técnicas culinarias.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://www.unibe.edu.ec/wp-content/uploads/2017/08/9.4CULINARIAQUITEA.pdf
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en establecer cuáles son los alimentos que se consumían en la antigüedad, y hoy en día están presentes en la dieta del quiteño, por medio de la alimentación brindada en los mercados de la ciudad de Quito, de igual forma detalla algunos alimentos que se consumían desde el siglo XVI como por ejemplo cereales, arroz, trigo, maíz,

	papa, ajo, cebolla, lentejas, frejol, queso, pollo, res y variedades de frutas.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la cocina tradicional quiteña, al igual que las recetas y platos de la gastronomía quiteña.

Tabla 13. Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Artículo: Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico
Autor	Andrea Cristina Aulestia Vizcaino
Referencia bibliográfica según norma APA	Aulestia, A. (2021). Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico.
Palabras claves de Búsqueda	Gastronomía tradicional en Quito
Palabras claves del texto	Gastronomía, mercados, preparaciones, técnicas culinarias, cultura
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rsan/v1n47/2528-7907-rsan-1-47-00095.pdf
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en indicar la oferta gastronómica tradicional y sus saberes ancestrales del conocimiento de los pueblos indígenas antiguos, es así como los mercados de la ciudad de Quito han logrado

	mantener aquellos platos tradicionales y típicos de la cultura quiteña, incluyendo parte de las preparaciones de la gastronomía indígena, de esta manera hasta el día de hoy logramos expresar esta variedad gastronómica dentro de la ciudad de Quito.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son las técnicas culinarias de la colonia y sus preparaciones en los mercados en la actualidad.

Tabla 14. El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña.

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Libro: El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña.
Autor	Julio Pazos Barrera
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos, J. (2008). El sabor de la memoria histórica de la cocina quiteña.
Palabras claves de Búsqueda	Historia de la cocina quiteña.
Palabras claves del texto	El comienzo de la cocina, Cocina actual en Quito, Cocina prehispánica.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://docplayer.es/18760166-El-sabor-de-la-memoria-historia-de-la-cocina-quitena.html
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto es de suma importancia porque se describe la mayor

	<p>parte de la historia de los alimentos en la época colonial, de igual forma un poco de historia con personajes épicos reconocidos por la conquista y la introducción de algunos animales para la venta en la ciudad de Quito. Además de incluir secciones sobre técnicas de cocción, preparaciones y utensilios que se utilizaban. También, se describe a la cocina española y la introducción de esta cultura gastronómica en la ciudad de Quito.</p>
Conceptos abordados	<p>Los conceptos claves que aporta la investigación son la cocina prehispánica y la cocina quiteña en el periodo de la república.</p>

Tabla 15. Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Libro: Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador
Autor	Julio Pazos Barrera
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos, J. (2008). Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador.
Palabras claves de Búsqueda	Cocina tradicional del Ecuador.
Palabras claves del texto	Platos emblemáticos, Ecuador, Sierra, Quito, Alimentación.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	Biblioteca: UNIB.E

Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en demostrar los platos emblemáticos de la ciudad de Quito, además de determinar cuáles son los platos tradicionales de la sierra que la población quiteña consume desde épocas más antiguas hasta la actualidad. Incluye también un poco de las cocinas regionales del Ecuador con sus diferentes alimentos como el cultivo de plátano, maní, cacao, yuca, caña de azúcar, el arroz, coco, papa entre otros.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la cocina quiteña, los platos tradicionales, los platos más emblemáticos de la ciudad de Quito.

Tabla 16. Las bebidas de antaño en Quito

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Libro: Las bebidas de antaño en Quito
Autor	Javier Gomezjurado Zevallos
Referencia bibliográfica según norma APA	Gomezjurado, J. (2014). Las bebidas de antaño en Quito
Palabras claves de Búsqueda	Bebidas de antaño
Palabras claves del texto	Bebidas de antaño de la ciudad de Quito, Aguardiente y su formación en Quito, Creación de cervecerías en Quito, bebidas de antaño en la época grancolombiana y republicana.
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de	Biblioteca: UNIB.E

la biblioteca donde se encuentra	
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en presentar la historia de las bebidas de antaño en la ciudad de Quito, cómo fue su crecimiento desde épocas antiguas en donde iniciaron desde las haciendas en su creación. Además, se incluyen las bebidas alcohólicas, su producción, comercialización y consumo, específicamente del aguardiente en Quito incluyendo los siglos XIX y XX. Por último, se habla de la historia de algunos conocimientos de los pueblos ancestrales, su creación y bebidas tradicionales.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son las bebidas de antaño en la ciudad de Quito, centrándose en el aguardiente, cerveceras y los inicios en las haciendas de las bebidas.

Tabla 17. El auténtico libro de las huecas Quito

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Libro: El auténtico libro de las huecas Quito
Autor	Distrito Metropolitano de Quito
Referencia bibliográfica según norma APA	Distrito metropolitano de Quito (2013). El auténtico libro de las huecas Quito.
Palabras claves de Búsqueda	Huecas de Quito
Palabras claves del texto	Huecas de Quito, Restaurantes de Quito, Ubicación de las huecas de Quito,

Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	Biblioteca: UNIB.E
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en mostrar las mejores huecas que existen en la ciudad de Quito con un poco de historia tanto de la formación de los platos como del lugar y su fundadora. Algunos platos se mantienen y siguen siendo tradicionales con sus preparaciones antiguas, en cambio otros se mantienen los alimentos, pero con distintas técnicas y preparaciones.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son las huecas de Quito y su historia de la formación de lugar con sus dueños.

Tabla 18. Memorias de VI congreso de Cocinas Regionales Andinas

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Libro: Memorias de VI congreso de Cocinas Regionales Andinas
Autor	Santiago Pazos Carrillo
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos, S. (2014). Memorias del VI congreso de Cocinas Regionales Andinas
Palabras claves de Búsqueda	Recetas tradicionales, técnicas culinarias, cultura, siglos

Palabras claves del texto	Recetario, tradicional, técnicas, preparaciones, cocina tradicional
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://www.academia.edu/43609666/Recetarios_y_manuscritos_quite%C3%B1os_del_siglo_XX_in_fluenciados_por_el_manual_de_la_cocinera_de_Juan_Pablo_Sanz_los_envueltos
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en un análisis de comparación con las recetas de mediados del siglo XIX con las recetas de la década de los años 1930 en la ciudad de Quito, basándose en los manuscritos y recetarios de cada tiempo investigado. Además, se nombra platos como envueltos en hoja comestibles, tamales y quimbolitos de diferentes clases entre otros ejemplos. Por último se describe la diferencia entre la cocina tradicional y la cocina típica.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son las cocinas tradicionales a mediados del siglo XIX. Estos conceptos llegan a identificar cómo fue la cocina en esos siglos en la ciudad de Quito.

Tabla 19. Las cocinas de San Francisco de Quito

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Libro: Las cocinas de San Francisco de Quito
Autor	Julio Pazos Mauricio Armendaris
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos, J., Almendaris, M. (2015). Las cocinas de San Francisco de Quito

Palabras claves de Búsqueda	Cocina, tradición, época colonial, Quito
Palabras claves del texto	Cocina colonial, productos, mesa de la real audiencia de Quito
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://issuu.com/joseluis078/docs/libro_julio_pazos_2_7398c36c7390c6
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en descripción histórica de la mesa de la Real Audiencia de Quito en la época colonial, incluyendo historia de algunos alimentos que se introdujeron y que aún están presentes, como también un poco de historia de los animales y los terrenos de cultivo en la ciudad de Quito, todo alrededor de la cocina colonial. Además de algunas preparaciones y técnicas que se utilizaban en esas épocas.
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación es la mesa de la real audiencia de Quito, por lo que tiene un aporte enriquecido de historia de los alimentos en la ciudad de Quito

Tabla 20. Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850 – 1860) y el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897).

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Documento: Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan

	Pablo Sanz (Quito, 1850 – 1860) y el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897)
Autor	Santiago Pazos Carrillo
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos, S. (2011). Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de Cocina de Juan Pable Sanz (Quito, 1850 – 1860) y en el Tratado de Cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897).
Palabras claves de Búsqueda	Manual de la cocina, siglos
Palabras claves del texto	Cocina tradicional, manual de Juan pablo Sanz, culinaria, quiteña
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://issuu.com/academiaculinaria/docs/t0890-mec-pazos-permanencias_cultur
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en un análisis de un manual de la cocina de Juan Pablo Sanz en Quito, en donde se habla de la gastronomía tradicional, formas de preparación y protocolos que se utilizaban en años pasados. Además de incluir la clasificación de la comida tradicional, como la comida ritual, festiva y cotidiana (tradicional).
Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son las preparaciones y técnicas culinarias durante el siglo XIX

Tabla 21. Patrimonio cultural culinario en Quito: pedos de nona, suspiros de monja o buñuelos en Juan Pablo Sanz y Adolfo Aquiles Gehin y su influencia en la cocina quiteña actual

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Documento: Patrimonio cultural culinario en Quito: pedos de nona, suspiros de monja o buñuelos en Juan Pablo Sanz y Adolfo Aquiles Gehin y su influencia en la cocina quiteña actual
Autor	Santiago Maximiliano Pazos Carrillo
Referencia bibliográfica según norma APA	Pazos, S. (2019). Patrimonio cultural culinario en Quito: pedos de nona, suspiros de monja o buñuelos en Juan Pablo Sanz y Adolfo Aquiles Gehin y su influencia en la cocina quiteña actual
Palabras claves de Búsqueda	Recetas, buñuelos, siglos, festividades, religión
Palabras claves del texto	Siglos, Quito, técnicas, preparaciones, recetas, festividades, religión
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6669/4/PI-2019-02-Pazos-Patrimonio%20cultural.pdf
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto consiste en algunas de las técnicas culinarias que se utilizaban en los siglos XIV, XV, XVI y XVII, también de cómo fue la creación de algunos alimentos y relacionado con la religión en donde algunas ocasiones cocinaban para algunas personas de la ciudad de Quito. Además, este documento se centra en los buñuelos que se consumían en el siglo XIX y XXI.

Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la cocina con la receta de buñuelos relacionado con la religión.
----------------------------	---

Tabla 22. La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito

Tabla de análisis documental	
Nombre del documento	Ensayo: La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito
Autor	Jacqueline Solange Rojas Anchaluisa
Referencia bibliográfica según norma APA	Rojas, J. (2018). La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito
Palabras claves de Búsqueda	Cultura, tradición, costumbres, gastronomía, viajes
Palabras claves del texto	Gastronomía, turismo
Ubicación (dirección electrónica específica) y/o clasificación topográfica de la biblioteca donde se encuentra	http://dspace.uhemisferios.edu.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/808/1/TESIS%20JACQUELINE%20ROJAS.pdf
Descripción del aporte al tema seleccionado	El aporte de la investigación al proyecto se basa más en la época actual, en donde expone; cómo la gastronomía quiteña puede atraer a mucho turismo y sin olvidar los saberes gastronómicos ancestrales que aún en algunas recetas se utiliza, así demostrando que la ciudad de Quito esta rica en cultura, tradición y costumbres impregnados en la gastronomía que llega a ofrecer a los turistas.

Conceptos abordados	Los conceptos claves que aporta la investigación son la gastronomía relacionada con el turismo por su alto valor histórico en los saberes gastronómicos ancestrales.
----------------------------	--

4.2 Tabla de contenido

Tabla 23. El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña y Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador

Autores consultados		
	Autor y año 1 Pazos., Julio. (2008)	Autor y año 2 Pazos., Julio. (2017)
Nombre del documento	El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña	Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador
Palabras claves	Alimentos, Quito, Ecuador	Comida Ecuatoriana, Raíces indígenas, Sierra, alimentación.
Ubicación del documento	Internet	Biblioteca
	https://docplayer.es/18760166-El-sabor-de-la-memoria-historia-de-la-cocina-quitena.html	UNIB.E
Descripción del aporte del tema	En el presente libro se expone la historia de cómo se fueron introduciendo los alimentos en la ciudad de Quito, en la época colonial, periodo republicano. De igual forma las preparaciones de algunos platos típicos de la época en mención.	En el presente libro se expone las múltiples diversidades de la comida ecuatoriana, en especial, preparaciones de la sierra donde se expone a las raíces indígenas como un elemento fundamental de la cocina ecuatoriana y quiteña. Cabe destacar que las raíces

		indígenas fueron de gran influencia para la cultura gastronómica quiteña de la época colonial y aún se encuentran presentes en la actualidad.
Conceptos abordados	Platos desde la antigüedad hasta la actualidad Recetas y preparaciones de los platos	Comidas indígenas, zonas del país donde se mantiene su cultura en cuanto a la alimentación.

Tabla 24. Memorias del VI congreso de Cocinas Regionales Andinas y Las cocinas de San Francisco de Quito

Autores consultados		
	Autor y año 1	Autor y año 2
	Pazos, S. (2014)	Pazos, J., Almendaris, M. (2015)
Nombre del documento	Memorias del VI congreso de Cocinas Regionales Andinas	Las cocinas de San Francisco de Quito
Palabras claves	Recetario, tradicional, técnicas, preparaciones, cocina tradicional	Cocina colonial, productos, mesa de la real audiencia de Quito
Ubicación del documento	Biblioteca	Internet
	https://www.academia.edu/43609666/Recetarios_y_manuscritos_quite%C3%B1os_del_siglo_XX_influenciados_por_el_manual_de_la_cocinera_de_Juan_Pablo_Sanz_lo_envueltos	https://issuu.com/joseluis078/docs/libro_julio_pazos_2_7398c36c7390c6

Descripción del aporte del tema	En el presente libro se expone un análisis de comparación con las recetas de mediados del siglo XIX con las recetas de la década de los años 1930 en la ciudad de Quito, basándose en los manuscritos y recetarios de cada tiempo investigado, además, se nombra las preparaciones culinarias y técnicas que se utilizaban en la antigüedad.	En el presente libro se expone una descripción histórica de la mesa de la Real Audiencia de Quito en la época colonial, incluyendo un poco de historia de los animales en su trayectoria para la alimentación de los quiteños en esos años, como también un poco de la historia de los terrenos para el cultivo de los alimentos a que haya un flujo de consumo de los mismos.
Conceptos abordados	Cocinas tradicionales a mediados del siglo XIX y del siglo XX. Estos conceptos llegan a identificar cómo fue la cocina en esos siglos en la ciudad de Quito.	Mesa de la real audiencia de Quito, por lo que tiene un aporte enriquecido de historia de los alimentos en la ciudad de Quito

Tabla 25. El auténtico libro de las huecas Quito y Las bebidas de antaño en Quito

Autores consultados		
	Autor y año 1 Distrito Metropolitano de Quito (2013)	Autor y año 2 Gomezjurado, J. (2014)
Nombre del documento	El auténtico libro de las huecas Quito	Las bebidas de antaño en Quito
Palabras claves	Huecas, Comida típica	Bebidas de antaño de la ciudad de Quito, Aguardiente y su formación en Quito, Creación de

		cervecerías en Quito, bebidas de antaño en la época grancolombiana y republicana.
Ubicación del documento	Biblioteca	Biblioteca
	UNIB.E	UNIB.E
Descripción del aporte del tema	<p>El presente libro es una forma de recrear e informar la mayoría de sitios de Quito conocidos como “huecas”, que es una forma coloquial de decir a los pequeños restaurantes donde venden comida tradicional y se diferencian del resto por su sazón o técnicas culinarias de los antepasados. Principalmente este tipo de lugares brindan comida típica ecuatoriana y dentro de la ciudad de Quito se encuentran varios platos típicos de la cultura gastronómica quiteña.</p>	<p>En el presente libro se expone la historia de las bebidas de antaño en la ciudad de Quito y cómo fue su crecimiento desde épocas antiguas en donde iniciaron desde las haciendas en su creación. Este tipo de bebidas fueron creadas hace muchos años atrás de las cuales podemos encontrar bebidas como el rosero, el canelazo y la chicha. Además, en el siglo XVI se incorporó el vino a la dieta de los quiteños, pero este en particular no es de consumo habitual por gran parte de la población quiteña.</p>
Conceptos abordados	Ubicaciones de las huecas y un poco de historia de cómo se formó la dicha hueca	Bebidas de antaño en la ciudad de Quito, centrándose en el aguardiente, cervecerías y los inicios en las haciendas de las bebidas.

4.3 Resultados de la investigación

4.3.1 Alimentos consumidos

A inicios de la conquista española, en territorio ecuatoriano se fueron asentando nuevos alimentos de origen europeo, pero algunos de estos productos, los indígenas no sentían un agrado a sus sabores, como nos dice Daza (2013) que a mediados del siglo XVI los indígenas de Quito no comían las berenjenas, pepinos o anís porque los encontraban repugnantes. En el libro “Las cocinas de San Francisco de Quito” finaliza el siglo XVI en Quito, el cual redactó que en la ciudad ya disponía de variedad de alimentos y un gran abastecimiento para la alimentación (Pazos y Armendaris, 2016).

- SIGLO XVI

A principios del siglo XVI, los alimentos más nombrados por la historia que se introdujeron en territorio quiteño fueron el maíz, arroz, cebada y trigo. Pazos (2008) dice que en el año de 1534 el consumo de queso en Quito era muy alto. Además, en diciembre del mismo año llegan a Quito los frailes Franciscano Jodoco Rique y Pedro Gocial, los mismos que en el año 1535 hicieron una petición al Cabildo para levantar la iglesia y convento en la ciudad de Quito. En el convento comenzaron a cultivar duraznos, vides y olivos, además que tenían corrales donde había chanchos, ovejas y gallinas. Al igual que se inició la apicultura dirigida por Alonso Baena quien era un hermano español. El 26 de julio de 1535 se tomaron medidas para la venta de cereales.

En el año 1535 Pazos y Armendaris (2016) nombra que el fraile Franciscano Jodoco Rique introdujo el trigo en Quito. Además, varios autores cronistas dicen que las primeras menciones de productos andinos son la papa, la quinoa, el maíz, el árbol de canela, el ishpingo, vegetales nativos como el fruto de molle, arracacha, camote, oca, melloco, tomate, achira, ají, chocho, sambo, zapallo, mashua, otoy o papa china, frejol, yuca, maní, poroton, palmito, chontaduro, badea, caimito, pepino dulce, granadilla, guaba, guanábana, piña, frutilla, naranjilla, papaya, pitajaya, cacao, achiote. También incluye la producción de carne, la cual era importante en ese mismo año (Pazos, 2008).

Según Pazos (2008) En el año de 1536 el señor Rodrigo Nunes de Bonilla aparece como propietario del ganado vacuno, en cuanto al año de 1537 el señor Pedro Cortes

y Mosquera obtuvieron un terreno en Tumbaco para la crianza de cerdos y otros animales. En 1542 el señor Pedro Martín Montanero empezó a sembrar cebada. Estos datos dan una señal de cómo fueron integrándose los animales y algunos granos en la alimentación de los pobladores de la ciudad de Quito.

Años más tarde, en 1573 había frutos sembrados en campos aledaños a la ciudad de Quito como durazno, naranjas, cidros, limas, higueras, granadas, higos, membrillos, garbanzos, lentejas, melones, berenjenas, yerbabuena, manzanilla, apio, hinojo, coles, nabos, lechuga, perejil, cebolla, culantro, habas, acelga y caña de azúcar. También, en este mismo año se hace referencia a la importación del aceite de oliva, miel de abeja y especias desde Europa. El vinagre y el aguardiente de uva se importaban desde Perú (Pazos y Almendaris, 2016).

En cuanto a los animales que los utilizaban como alimento estaban los conejos, cuy, pato machacón, venado, puerco saíno, insectos como el cusco, cathsos, churos. Sebastián de Benalcázar es quien trajo la primera piara de puercos, las cuales después de un tiempo por medidas de prevención del Cabildo, tuvieron que instalar chancheras fuera de la ciudad de Quito, ya que comenzaron a reproducirse rápidamente. Además, aparece el señor Alfonso Hernández quien trajo vacas y bueyes a Quito, de Nicaragua se trajo a pavos, pero al estar en territorio quiteño se los nombró gallipavos. En 1573 hace mención Pazos y Armendaris (2016) que había en Quito gallinas, ovejas, cabras y pecadillos de río salado del mar.

El 21 de enero de 1557 por la cantidad excesiva de puercos, el pueblo quiteño tenía que declarar el número de puercos que tenía en su posesión. Dando así, que en el año de 1558 hubo escasez de la carne de puerco por el contrabando del mismo animal, la cual se llevaba ilegalmente a Popayan (Pazos, 2008).

- SIGLO XVII

A inicios del siglo XVII las monjas del convento Santa Catalina de Siena realizaban productos como el vino, jarabes, cremas y hierbas para venderlos a la población quiteña (Rea, 2019).

También, Pazos (2008) nombra que en el año de 1601 el trigo en Quito hizo falta, y en ese año el Cabildo de Quito dispuso a las familias que luego de producir el trigo, debían quedarse solo con lo necesario y el resto se tenía que guardar en un depósito

para venderlo exclusivamente a las personas que trabajaban realizando el pan o tengan una panadería. En el año de 1614 y 1616 se presentó el mismo inconveniente, que aparte de la falta de trigo se sumó la escasez de maíz y papas. Al contrario del año de 1602, que la ciudad de Quito comenzó a contar con mucha carne.

Como a finales del siglo XVII en el año de 1684, a petición del Cabildo se sabe que en la ciudad de Quito el 12 de mayo del mismo año, las personas consumían vino, aguardiente y la chicha (Pazos, 2008).

- SIGLO XVIII

En el siglo XVIII las aceitunas y almendras eran escasas, pero los quiteños en esos tiempos realizaban empanadas, y llegaron a consumir alimentos de origen animal como el cerdo, pollo, res, cuy, conejo, gallinas, palomas, gansos, cangrejos de mar, vegetales como coles, lechuga, coliflor, palmito, sambo, frutas como la frutilla, guanábana, naranjilla y banano, entre otras frutas más que los historiadores no sabían el nombre de esas frutas, especias como el anís, comino, achiote, ishpingo, vainilla, canela, pimienta negra, fruto del molle, también consumían papas, arracha, raíces de achira, la yuca, ajonjolí, frejoles, quínoa, maíz amarillo, canguil, capulí, chulpi, morocho, trigo, cebada, alverja, lenteja, garbanzo, arroz. Así lo ratifica Cañizares (2013) que dice que en el mismo siglo se encontraba más información de lo que comían en Quito y enumera algunos alimentos aparte de los que nombra Pazos, los cuales son la chirimoya, granadilla, níspero, papaya, toronja, uvilla, piñas, guayabas, capulíes, albaricoques, cidras, duraznos, granadas, higos negros y verdes, limas, limones, manzanas, melones, membrillos, nueces, peras, sandías, uvas, caña de azúcar, aceitunas, almendras, ocas, melloco, harina, pan, polenta, achupalla, raíces de totora y pavos. Según Pazos (2008) los indígenas sólo comían melloco baboso.

En el año 1736 la producción de manteca de vaca, queso, azúcar y miel llegó a ser en abundancia y el año de 1760 los quiteños consumían el aceite de oliva, vino y aceitunas, pero en ese año esos alimentos eran muy caros, también consumían loco de papa al medio día y a la noche como una costumbre que adquirieron en ese tiempo. Además, los indígenas comían machica (Pazos, 2008).

Según Pazos (2008) en el cuarto de un convento de Quito se encontró chocolate, azúcar, frutas dulces, rosquillas, bizcochos y otros dulces secos y en el convento de las monjas Carmelitas se desayunaba una taza de chocolate con pan, en el almuerzo

consumían menestras de frejol o de lenteja, sopas de morocho de chuchuca, legumbres o de papas y ocas, además que en ocasiones especiales comían carne de cerdo, res, pescado o camarones. En el día de los reyes y en junio consumían postre de leche, helado de almendras, alfajores o bizcochos, en el día de San José, Cuaresma, Semana Santa y el día de la Virgen del Carmen consumían tamales, dulces y empanadas, en Navidad en cambio eran tamales, dulce de leche, mazapanes, hostias con maní, alfajores, costras, biscochos, torrijas, bizcochuelos, tortas y molletes.

Por último, en Quito se consumía harina, papas, arroz, alverja, lenteja, maíz, habas, azafrán, nuez moscada, pan, chocolate, azúcar, rapadura, cerdo, huevo, queso, quesillos, requesones, quínoa, trigo, frejoles, pescados y ahumados, pescados negros y blanco, camarones, tollos, fruta para dulces, canela, clavo y pimienta, almendras, manteca, leche para postres, manjar blanco, maní para mazapanes de navidad, azahar para sacar agua, aguardiente y algalia para las pomas, agua de ámbar, agua rosada, agua rica, vino y según Pazos (2008) en el año 1791 aparte de los alimentos ya nombrados se suma las coles.

- SIGLO XIX

Pazos (2008) dice que en el monasterio de la madre Rosa de la Santísima Trinidad había terneros, cerdos, lechones, cebada, ocas, pavos, patos, capones, maíz pelado, trigo pelado, bagre, vinagre. Además, que en Quito se consumían tollo, masilla, peje, ají, locro de papa, cebolla, ajos, leche, menestras de lenteja, harina de trigo, manteca, comino, vinagre ensaladas de achupallas, vino, sal, canela, clavo, pimienta, huevos duros, ensaladas calientes de sambo, tomate, arroz de cebada, quinua, chochos, empanadillas, plátano frito, frituras de pescado, galletas toda clase de dulces, tortas, bocaditos, turrone, alfajores, bizcochos, mazapanes, colaciones, mermeladas, helados y micelas, también que en las plazas comercializaba aguacates, guayabas, chirimoyas, plátanos, entre otros. Los indígenas en este siglo comían maíz tostado, harina de cebada, papas, frejoles, cuy y tomaban chicha.

A comienzos del siglo XIX se destacó el gusto de la yerba mate entre los ecuatorianos, a la que agregaban algunas gotas de zumo de naranja agria o de limón, y flores aromáticas. A mediados del mismo siglo la fama de los dulces y helados de Quito fueron bien reconocidos por célebres de Nápoles o Palermo (Cañizares, 2013).

El 16 de junio de 1822 hubo un baile de la familia Larrea en donde Manuela Sáenz conoció a Simón Bolívar, en esa fiesta el banquete ofrecía alimentos como ternera, puercos, vacas, cabras, pernils, conejos, pavos, pollo, gallinas, capones, pichones, patos, tórtolas, perdices, pavos de monte, palomas pescado como peje y bagre, lenguas lomo de res, coliflor, lechugas, alcachofas, col, cebolla, cebolla pepa, ajo, tomate, perejil, arveja, pallares o tortas, garbanzo, arroz, comino, azafrán, canela, ají, aceitunas, manzanas verdes, duraznos, yuca, camote, zanahoria, plátanos, pepinos, orégano, harina, aceite, mantequilla, manteca, vinagre, vino, huevo, sal, panes de azúcar y leche (Pazos, 2008).

En el año 1857 se registró importaciones de alimentos, bebidas y especias como aceite, aguardiente, cerveza, cidra, curazao, jarabes, campana, aceitunas, almendras, anís, azúcar, bacalao, camarón, carnes saladas, cerezas, ciruela chocolate, fideos, frutos secos, garbanzo, higos, jamones, maíz, manteca, pasas, papas, pescado, quesos, pimienta, salmón, sardinas y té. También en 1884 hay pocos eucaliptos en torno a la ciudad de Quito (Pazos, 2008).

- SIGLO XX

En este siglo, Pazos (2008) describe en algunos años, cuáles eran los alimentos consumidos en Quito, por ejemplo que en 1900 el señor Manuel J. Calle nombra que en el arte culinario de la capital ecuatoriana, había achote, papas, rosero, quimbolito, ají de queso, ají de cuy, ají de pipián, locro, leche y huevos. En 1982 se divide en códigos culinarios, como el código regional costeño, regional serrano, calendario religioso, de la fiesta y cocina de pobres en la sierra. En el código regional costeño había alimentos como ceviches, conchas asadas, sancocho, corvina frita, revoltijo de caracol, sopa marinera, chicha de avena, bollos de maduro, sopa de bolas de verde, cazuela de pescado con maní, maqueños fritos, sorbete de guanábana, yuca, papaya, zapote, mamey, leche cuajada, arroz. En el código regional serrano se presentaban alimentos como tortillas de papa, yahuarlocro, caldo de pata, papas con cuero de cerdo, empanadas de morocho, tortillas de maíz, mote, capulí, tunas, chamburo, choclo. El código de calendario religioso tenía alimentos como la fanesca, mazamorra morada y guaguas de pan, buñuelos de maíz. El código de la fiesta contenía alimentos como el cuy asado, caldo de gallina, chicha de jora, pernil, fritada, canelazo. La cocina

de los pobres en la sierra llevaba alimentos como arroz de cebada, quínoa, habas tiernas, capulí, agua de panela, ocas, fréjol, empanadas de harina de trigo.

Luego en 1986 Michele O. Friend en su recetario “Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para la gente de hoy” menciona alimentos y platos como la quínoa, sambo, zapallo, papa, camote, fritada, llapingachos, salsa de maní, ají de queso, maíz, puerco, humitas, guatita, seco de chivo, tomates rellenos de choclo, mote pillo, fanesca, colada morada, dulce de higos, empanadas de queso, arroz con leche, empanadas de mejido, rosero, tamales navideños, quimbolitos, zapallo de dulce, dulce de guayaba con queso, entre otros. Por último, en 1999 aparecen platos como el arroz con menestra o ceviche de pescado y nombra que comían cerdo y cuy.

- SIGLO XXI

Según Rea (2019) en el siglo XXI en los conventos consumen zumos de frutas, mote, especias, almíbar, frutas troceadas, aguas aromáticas como el agua de ámbar, de rosas, de azahares, agua rica, entre otros alimentos. Además, en los conventos se venden vinos, hostias, dulce de limón, turrónes, biscochos, agua de pítima, gelatina medicinal, miel de abeja, pasteles, bocaditos, jarabes, platos fuertes como; sopas, carnes, ensaladas, productos de sábila o aloe vera como bebidas nutricionales (Cañizares, 2013).

Según Cañizares (2013) en este siglo las personas de Quito han dejado de consumir la quínoa, yuca ocas, amaranto, entre otros alimentos que eran comunes en siglos atrás. En cambio, para Pazos (2008) los quiteños consumimos alimentos como fideo, papas, arroz, avena, pollo, carne, atún o pescado, tomate, lechuga, col, zanahoria, naranjas, mandarinas, manzanas, plátanos, mora, postre, jugo de frutas, frutas en almíbar, gelatina, cola, gaseosa, espumilla, helado, hamburguesa, hot dog, Nuggets, papas fritas, pizzas, sánduches, chaulafán, lasaña. También, platos tradicionales como el ceviche, el locro, la fritada, el mote, choclo con queso, dulce de higo, francesa, yaguarlocro, papas con cuero, hornado, tamales, secos de pollo, de chivo, tortillas de papa, guaguas de pan, colada morada, champús, rosero, buñuelos, pristiños, entre otros alimentos y platos que se conoce actualmente.

4.3.2 Técnicas culinarias y preparaciones

Sosa y Thomé (2021) nos dicen que la cultura alimentaria quiteña guarda una profunda relación con el maíz, ya que este alimento ha sido parte de la comida tradicional desde la época precolombina y tiene una gran importancia dentro de los comienzos de la culinaria quiteña.

- SIGLO XVI

La cocina del siglo XVI en Quito se describe como una cocina popular española, pero con sumatoria de ingredientes nuevos y de sabores, se elaboraban pan y gachas. El pan lo elaboraba de tres maneras: cocido al rescoldo, debajo de cobertura y al horno, a las gachas era una masa con la que elaboraban cereales (Pazos, 2008).

En el siglo XVI las autoridades españolas y criollos tenían técnicas culinarias como de cocido, asado, frito al sartén, al vapor, al horno, escabechar o marinar. Sus preparaciones como pernil y jamón, pastelería y dulcería española. Al igual que se utilizaban técnicas tradicionales españolas como molinos o piedras para moler el trigo, cebada o maíz, adobaban a la carne, mariscos y pescados con varias especias y no solo con sal, el pan y carnes lo realizaban al horno. A finales del siglo XVI Pazos (2008) dice que las mujeres españolas entraron al claustro, y empezaron a elaborar helados y dulces.

- SIGLO XVII

Según Rea (2019) al siglo XVII le nombra como una gastronomía conventual, ya que nació del mestizaje por los sabores, preparación y cocción de los productos americanos. Para Cañizares (2013) existe en este mismo siglo preparaciones como salado, ahumado para las conservaciones del pescado y carnes, y esto ayudó bastante porque en Quito no se comercializaba tanto el pescado.

En 1650 se elaboraba el locro de mashuas y también se preparaba locro de zapallo, paico, yuca, hojas tiernas de quínoa, achogchas y otros. En 1653 el locro de papas, tubérculo que se preparaba con sal y agua, además, comían con mucho ají, que realizaban en la piedra de moler (Navas, 2022).

- SIGLO XVIII

En el siglo XVIII se nombraron algunas técnicas culinarias como en forma seca, asada, cocinada, hervida, confitura, de igual forma usaban molinos, hornos, entre otros. En los conventos, las monjas carmelitas elaboraban los guisos con manteca, maní, quesos y para endulzar utilizaban el azúcar o la panela (Pazos, 2008).

Según Pazos (2008) a las ocas se las comían fresca, secas, asadas o cocinadas, a la yuca en forma asada o cocinada y al pan en el horno y no se lo cortaba, sino que se despedazaba. El ajonjolí se usaba en confitura de azúcar. Al frejol se hacía hervir. El sacerdote Mario Cicala encontró en el convento una chocolatera, un molino y un horno, ya que con eso realizaban el chocolate.

- SIGLO XIX

Pazos (2008) dice que la cocina quiteña de la década de 1820 fue la misma del siglo XVIII. Se nombra también que, utilizaban técnicas como cocidas, escurrido, adobado, cortes de carnes, ahumado con lienzo. Al tollo se le desaguaba y molía para cocinarlo a fuego templado. Para el locro de papa se utilizaban técnicas de refrito de cebollas y ajos rehogados con leche y se le mandaba a la olla en donde se cocinaba. A los huevos duros se los cortaba en tajadas para comerlos. La ensalada de sambo se pelaba para luego picarla y cocinarla. Para la torta de chocos se desaguaban, cocían y molían los chochos, a la masa se metía en una bolsa para volverlas a cocer, luego se mezclaba con las yemas del huevo, queso rallado, manteca, azúcar, vino dulce, anís para asarlas.

En el tiempo de Cuaresma la fanesca en algunos hogares solía añadir azúcar a su preparación, por costumbre de los siglos barrocos. De igual forma utilizaban técnicas de fritura y de hervir para las empanadas, el plátano frito, el queso, el huevo duro y frituras de pescado que eran como acompañamiento de la fanesca. Él come y bebe tuvo que salir de una técnica del claustro, ya que en esos lugares se usaban técnicas culinarias como zumos de frutas, mote con membrillas, almíbares, frutas troceadas y aguas aromáticas que elaboraban las monjas como el agua de ámbar, agua de rosas, agua de azahares y agua rica (Pazos, 2008).

En 1809 se sabe que al queso se le hacía con varias técnicas. En 1822 por la fiesta de la familia Larrea se conoce que utilizaron técnicas como cocinar a leña y carbón (Pazos, 2008).

- SIGLO XX

En los primeros años del siglo XX había la mezcla de platos que identificaban como la cocina francesa y en la primera mitad del mismo siglo se introdujo técnicas culinarias extranjeras, en especial se ve en los nombres de platos y la presencia de comida de mar como el escabeche (Pazos, 2008).

En 1904 se presentó el gusto por los enlatados y conservas importados desde Europa y Estados Unidos. En 1960 se publicó el artículo “Expresión ritual de comidas y bebidas ecuatorianas” que relaciona los platos con las prácticas rituales prehispánicas como las fiestas católicas. En 1961 la publicación del artículo “Comidas y bebidas ecuatorianas” que nombra un glosario de términos culinarios utilizados en ese mismo año. En 1986 se publicó el recetario “Comidas del Ecuador, Recetas tradicionales para la gente de hoy” donde realiza preparaciones como perrito con papas, caldo de pata, fritada, llapingachos con salsa de maní, ají de queso, locro de sambo, entre otros más que se destaca por su arte culinaria (Pazos, 2008).

- SIGLO XXI

El centro histórico de Quito mantiene vivo el patrimonio culinario por todas sus costumbres aún presentes en sus preparaciones y platos. Llevan generaciones de técnicas de alimentos que producen emociones (Cañizares, 2013).

En el año 2007 aparecen preparaciones como quesos con vegetales y hongos, sorbete de tamarindo, filete mingón de salmón y sus guarniciones, oritos flameados y vinos como el champagne, vino blanco entre otros (Pazos, 2008).

Aparecen técnicas culinarias como al horno, baño maría, freír, hervir, entre otras que se van volviendo técnicas tradicionales en los quiteños a la hora de cocinar. En el año 2019 la UNESCO declaró algunos platos de Quito como patrimonio cultural inmaterial sub ámbito gastronómico, de los cuales se encuentra las aguas medicinales, el canelazo, la colada morada y las guaguas de pan, el dulce de higo, las colaciones, la espumilla, el maní dulce o garrapiña, melvas, ponche, pristiños y buñuelos, humitas, quesadillas, moncaibas, aplanchados y el turrón (Rea, 2019).

En los últimos años se ha vuelto más común la aparición de cadenas internacionales de alimentos como comida rápida, la cual estos alimentos han cambiado

notablemente las costumbres en la alimentación de los quiteños. Algo que se toma en cuenta son alimentos snack, comida rápida y de bajo precio (Pazos, 2008).

4.3.3 Índices de malnutrición y desnutrición

- SIGLO XVI, XVII, XVIII:

Dentro de los siglos XVI, XVII, XVIII no se encuentra ningún tipo de documentación que muestre los índices sobre la destrucción y problemas de malnutrición, debido a que en aquellos tiempos las muertes por hambre eran vistas de manera natural.

Cabe destacar que dentro de estos siglos los niños eran quienes tenían un mayor porcentaje de afectación por la desnutrición, además de presentar más muertes por hambre. Durante el siglo XVII, se identificó el término marasmo para calificar a los niños y personas afectadas por adelgazamiento extremo y progresivo.

- SIGLO XIX:

Durante el siglo XIX, especialmente en 1865 se documentó la primera descripción clínica sobre lo que ahora se conoce como desnutrición proteico energética. Los médicos de aquella época se ocuparon de hacer mención de esta enfermedad como causa de muerte, debido a que aún existían varias muertes por posibles casos de desnutrición y problemas de malnutrición en niños, observando como causa principal el hambre y síntomas como el adelgazamiento excesivo.

- SIGLO XX:

Ya en el siglo XX, un año después de ser creadas en 1949, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y FAO tomaron la decisión de fortalecer y de unificar los criterios diagnósticos sobre la desnutrición y los problemas de malnutrición e impulsaron su investigación. Tomando una gran importancia a la malnutrición por déficit ponderal a partir de este siglo.

- SIGLO XXI:

En el actual siglo XXI, se logra identificar a la desnutrición ya como una enfermedad, caracterizada por casos de carencia alimentaria, las cuales llegan a estimular

manifestaciones en el retraso del peso y la talla, especialmente en niños menores de 5 a 2 años de edad.

Como se ha podido observar dentro del siglo XXI han existido grandes problemas por la desnutrición, este inconveniente, no solo afecta a un área determinada sino más bien a todo el mundo y no está demás dejar de lado a Ecuador, donde la situación es mucho más grave para la niñez, ya que el 27% de los niños menores de 2 años sufre de desnutrición crónica y especialmente en la ciudad de Quito, se ha logrado identificar alrededor de 53.000 niños menores de cinco años que padecen desnutrición crónica.

4.3.4 Índices de sobrepeso y obesidad

- SIGLO XVI – XVII:

A finales del siglo XVI y a principios del siglo XVII, en relación con los problemas de sobrepeso y obesidad de aquella época, empieza la creencia y la consideración sobre el limón, el vinagre y los ácidos buenos para evitar la gordura por su teórica acción astringente. Especialmente los farmacéuticos franceses de la época afirman la idea y atribuyen al vinagre la capacidad de esculpir el cuerpo y de disminuir las grasas. Como resultado sobre aquella afirmación, el Mariscal de Saint Germain aseguró que pasó de ser una persona con obesidad a ser una persona ya delgada con la supuesta ingesta de vinagre. Cabe destacar que esta creencia y pensamiento se fue perdiendo con el tiempo, ya que no se obtuvieron los mismos resultados en diferentes personas y más bien tuvieron afectaciones por beber vinagre.

- SIGLO XVIII:

En el siglo XVIII se empieza a preferir hablar sobre la obesidad, sin embargo, Antoine Furetière en 1071 ya determina a la obesidad como un término médico, y una forma de corpulencia excesiva. Dentro del siglo XVIII, aparece un nuevo tipo de crítica social en donde las personas con sobrepeso y obesidad ya no son vistas como personas improductivas e incapaces, sino más bien son consideradas personas privilegiadas. A la gordura se la considera dentro de este siglo como característica fundamental a quienes tienen fortuna y dinero. Dentro de este siglo, se incrementa la tendencia y aparecen tablas con registros de pesos del cuerpo de las personas de la época.

- SIGLO XIX:

En el siglo XIX, Brillat Savarin señala el exceso abdominal como un síntoma específicamente masculino, y la obesidad mediana sigue siendo bien aceptada por los fisiólogos y anatomistas, sin embargo, se pierde esa creencia sobre la fortuna y la aceptación social sobre las personas con sobrepeso y obesidad, y más bien se llega a considerar a las personas con exceso ponderal como un objeto de burla y de desgracia. También dentro de este siglo, se intenta crear una guía del buen vivir, acorde a lo clásico de la época, en donde predominaría la imagen sobre las personas con sobrepeso y obesidad. A finales del siglo XIX, los modernos fisiólogos y anatomistas determinaron que el desarrollo de la musculatura abdominal es la mejor retención para la gordura.

- SIGLO XX:

Ya en el siglo XX, empieza una epidemia de obesidad la cual llega a extenderse por el mundo occidental y gran parte de los países en vías de desarrollo. A inicios del siglo XX, el planteamiento estético toma fuerza, donde solo el músculo sería considerado bello, y aquellas personas con sobrepeso y obesidad se las vería con un aspecto físico y estético no muy bien visto, llegando a relacionarlo con enfermedades cardíacas o metabólicas muy graves.

La población con problemas de sobrepeso y obesidad pasan a ser consideradas como personas que eluden el cuidar de sí mismos, llegando a tener falta de voluntad y de dominio.

- SIGLO XXI:

Ya en el presente siglo XXI, la obesidad es considerada una enfermedad metabólica, en la cual es el punto de partida para patologías como el síndrome metabólico, la hipertensión arterial y las enfermedades coronarias. Actualmente en Ecuador, 6 de cada 10 personas, han presentado problemas de sobrepeso y obesidad, llegando a tener un índice de masa corporal (IMC) >25, siendo más prevalente durante los 40 y 50 años de edad. Las mujeres (65,5%) poseen la mayor frecuencia en comparación a los hombres (34,5%). Y principalmente en la ciudad de Quito, el 31,4% de la población tiene sobrepeso u obesidad, lo que significa un problema de gran importancia para la ciudad, tanto como para el país.

4.3.5 Desigualdad nutricional

- SIGLO XVI, XVII, XVIII:

Dentro de los siglos XVI, XVII, XIII, la alimentación de los esclavos y de la servidumbre en el Caribe y cierta parte de América Latina, era muy notable a comparación de los líderes, amos o señores de la época, de esta manera se lograba observar una desigualdad alimentaria, ya que los esclavos y la servidumbre se alimentaba solo con alimentos como el arroz, maíz y un poco de sobras de carne, al contrario de su contraparte quienes tenían el privilegio de llevar una alimentación muy variada, disponiendo de cada uno de los grupos de alimentos.

- SIGLO XIX:

A mediados del siglo XIX el arroz no era tan predominante para la dieta de los esclavos como lo fue a finales del siglo XVIII. De cierta forma se incorporaron algunos alimentos a la dieta de los esclavos y de la servidumbre como lo fueron los chícharos o guisantes, un poco de carne salada en salmuera, y ya no solamente las sobras, un poco de legumbres, mollejas y vísceras. Pero aún se lograba observar una gran diferencia en cuanto a la desigualdad de los alimentos que se consumían en la época, ya que las personas con bajos recursos no lograban obtener una adecuada alimentación.

- SIGLO XX:

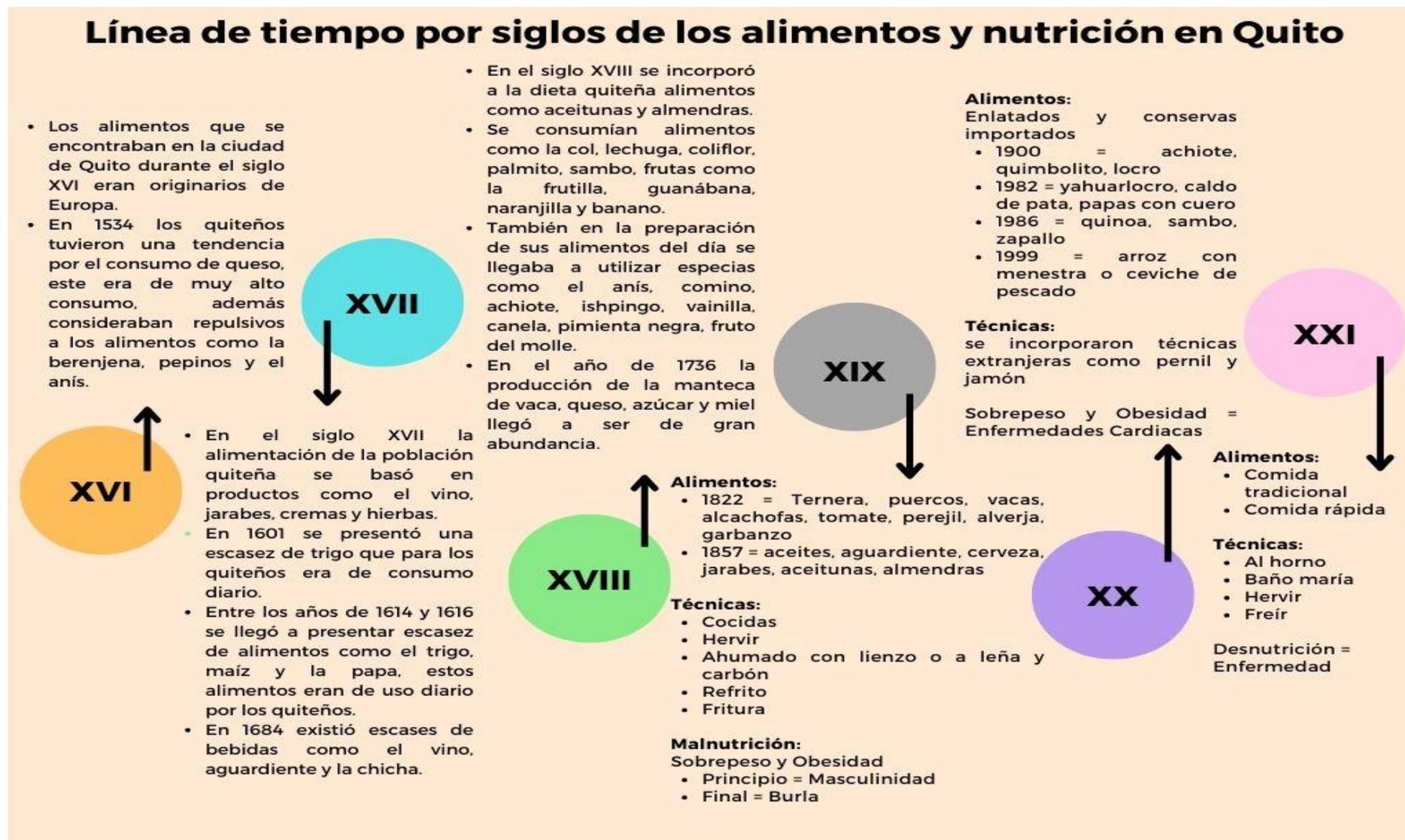
Dentro del siglo XX, se puede observar la creciente pobreza alimentaria de las personas, la cual no dispone de una canasta alimentaria básica, y surgen problemas de hambre y alimentación. En el siglo XX se puede llegar a determinar como el gran inicio de la pobreza alimentaria, ya que en esta época en especial las personas con bajos recursos económicos, no llegaban a obtener una alimentación sana, en otras palabras, no tenían cómo abastecerse de productos para su correcta alimentación y lastimosamente iniciaron las muertes por hambre, llegando a tener problemas por malnutrición y desnutrición.

- SIGLO XXI:

En el actual siglo XXI, la desigualdad alimentaria llega a afectar a gran parte de América Latina, donde Ecuador tiene problemas de pobreza alimentaria y hambre,

afectando así a 39,3 millones de personas. Entre 2015 y 2016, el número de personas subalimentadas creció en 200 mil personas. Entre 2016 y 2017, el incremento fue de 400 mil; esto muestra que la velocidad del deterioro está aumentando. Especialmente en la ciudad de Quito, este incremento sobre la desigualdad alimentaria tiene gran peso y sigue en aumento en la actualidad.

Figura 1. Gráfico resumen de los resultados de investigación - Línea de tiempo por siglos de alimentos y nutrición en Quito



Elaborado por: Murillo y Ortiz (2022)

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Para los autores de este trabajo de investigación fue factible demostrar la información obtenida, además de identificar los periodos y bibliografía de la alimentación y nutrición desde la época colonial hasta la actualidad presentada cronológicamente por siglos.

También, es de gran interés saber que la alimentación a partir de la época colonial hasta la actualidad ha cambiado en muchos aspectos, al igual que las técnicas culinarias, por ejemplo, para las frituras se realizaban principalmente el aceite de oliva, mientras que en la actualidad la mayoría de personas usan aceites saturados que en ocasiones y lugares, son reutilizados varias veces al día, llegando a ser una de las causas para el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles en los pobladores de la ciudad de Quito.

Siglo XVI

Durante el siglo XVI la alimentación, se enfocaba en los alimentos que encontrados en la ciudad de Quito, que originalmente fueron traídos desde territorios europeos, sin embargo, por parte de los indígenas, estos productos no eran bien tolerados, además de ser completamente distintos a los sabores tradicionales que se tenían en aquellos tiempos. En esta misma época, fue relevante la introducción de diversos alimentos como el maíz, arroz, cebada y trigo hacia el territorio quiteño, los mismos que se mantiene su consumo hasta la actualidad.

Siglo XVII

A comienzos del siglo XVII la alimentación de la población quiteña se basó en productos como vinos, jarabes, cremas y hierbas, los cuales eran elaborados en el Convento Santa Catalina de Siena con el propósito de ser vendidos a los quiteños de la época. Durante los años de 1614 y 1616 se llegó a presentar cierta escasez de alimentos de uso diario como; el trigo, maíz y la papa.

A finales de este siglo, en el año de 1684, los quiteños llegaron a consumir bebidas como el vino, aguardiente y la chicha de forma ocasional y su ingesta se mantiene hasta la actualidad en la capital ecuatoriana.

Siglo XVIII

Dentro del siglo XVIII la alimentación y nutrición por parte de los quiteños, varía incorporando alimentos como aceitunas y almendras a su dieta. También, se incluyó un amplio consumo de alimentos variados de origen animal como; el cerdo, res, pollo, cuy, gallinas, palomas, gansos, cangrejos de mar y diferentes tipos de pescados. Dentro de la dieta quiteña se llegó a determinar que tenían una ingesta habitual de vegetales y frutas, tales como la col, lechuga, coliflor, palmito, sambo, frutilla, guanábana, naranjilla y banano.

Siglo XIX

En este siglo se puede concluir que se mantenían algunas costumbres tradicionales en sus preparaciones, como es el pelado, ahumado, horneado entre otras. Los alimentos que se consumían eran de un alto aporte nutricional como las frutas y verduras, pero también se ingerían productos superfluos como repostería, dulces y helados. De igual forma al principio de este siglo, las personas con obesidad eran vistas como un signo de masculinidad, y una burla ante la sociedad.

Siglo XX

Para este siglo aún se mantiene la tendencia del consumo de alimentos y preparaciones antiguas, como es el locro de papa, el cuy, el mote, los quimbolitos, entre otros platos que se consideran como típicos en la ciudad de Quito. También, aparece la comida rápida. Además, que en este siglo los índices de malnutrición se comienzan a evidenciar con más fuerza por la aparición de la obesidad que se relaciona con problemas para la salud.

Siglo XXI

En este siglo, los quiteños tienen una tendencia por el consumo de comida rápida como las pizzas, hamburguesas, helados, postres, entre otros. Sin embargo, aún se mantiene la comida típica como el locro de papa, el cuy y el mote. En la actualidad se

usa técnicas culinarias antiguas como el hervido, frito, cocinado y a la plancha. Por último, a la desnutrición en este siglo se le considera como una enfermedad.

5.6 Recomendaciones

Como una recomendación primordial para toda la población quiteña actual, es que mantengan una variabilidad en su alimentación diaria, incorporando cada uno de los diferentes grupos de alimentos a la dieta habitual, y sobre todo, evitar los productos comúnmente llamados “comida chatarra”, puesto que de esta manera se logrará disminuir los índices de malnutrición por exceso o déficit, los cuales pueden generar problemas relacionados con las enfermedades crónicas no transmisibles y la muerte.

También, es recomendable inculcar actualmente las técnicas y preparaciones gastronómicas que se utilizaban en la antigüedad, tales como el horneado, cocinado con poco condimento, entre otros. Observando que en épocas pasadas las personas se alimentaban casi con los mismos alimentos de hoy en día, pero tenían técnicas de preparación diferentes, además, que los alimentos eran menos procesados.

La FAO y OMS mencionan que la educación alimentaria es indispensable para una nutrición adecuada, por lo tanto, se recomienda difundir esta información incluyendo y mencionando las preparaciones antiguas en las cocinas de la población quiteña.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FAO (2020). *Mantener una alimentación saludable durante la pandemia de la COVID-19*. Roma.
- Barra, C., Buzón, J., Torre, C., García, C., Hernández, S., Muchada, E., & Valenciano, C. (2016). La alimentación en el mundo actual. *Accelerating the world's research*, 1 – 26.
- Pengue, W. (2004). La transnacionalización de la agricultura y la alimentación en América Latina.
- FAO (2020). *Nuevo informe de Naciones Unidas desnuda la desigualdad Geográfica de la malnutrición en América Latina y el Caribe*. Chile.
- Espinosa, V., Duran, C., Rodríguez, I., Cisneros, C., Chuchuca, J., Bucheli, A., Tapia, L., & Molina, D., (2018). Plan intersectorial de alimentación y nutrición en Ecuador 2018 – 2025 Buena nutrición toda una vida. Ecuador.
- Cortez, J. (2018). El marco teórico referencial y los enfoques de investigación. *Apthapi*, 4(1), 1036-1062.
- Goyes, B. (2020). *La huella del pasado colonial en la alimentación actual de los afroecuatorianos del Territorio Ancestral Imbabura-Carchi (2007-2017)*. Universidad de Oviedo: Oviedo.
- Vinza, K. (2020). *Chimborazo: un paradigma de tradición y transición hacia la modernidad*. Universidad San Francisco de Quito: Quito.
- Basantes, S. (2020). *Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito*. Universidad Iberoamericana del Ecuador: Quito.
- Urrialde, R. (2019). Evolución de la información relacionada con la alimentación y la nutrición. *Nutrición hospitalaria*, 36(3), 13-19.
- Rojas, J. (2018). *La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de Quito*. Universidad de los Hemisferios: Quito.
- Ayala , E. (2008). Resumen de historia del Ecuador. *Corporación Editora Nacional*, 3, 8 – 57.

- Guerra, S. (2020). *Breve historia de América Latina*. La Habana: Ciencias sociales.
- Olmedo, K. (2019). *Conquista española y sincretismo en la Real Audiencia de Quito de la época colonial*. Universidad Central del Ecuador. Quito.
- Niño, V. M. (2019). *Metodología de la investigación* (Segunda ed.). Bogotá: Ediciones de la U.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Unife*, 10.
- Hernández, R., Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México: Mc Graw Hill Education.
- Azcona, M., Manzini, F., Dorati, J. (2013). Precisiones metodológicas sobre la unidad de análisis y la unidad de observación, aplicación a la investigación en psicología. *IniPsi*, 70.
- Canizares, C. (2013). *La Gastronomía en el Centro Histórico de Quito: pasado, presente y futuro*. Universidad de los Hemisferios. Quito.
- Rea, M. (2019). *Gastronomía conventual del centro histórico de Quito*. Universidad Nacional de la Plata: Buenos Aires.
- Caicedo, J. (2020). *Estudio de la cultura gastronómica del centro histórico de la ciudad de Quito como patrimonio alimentario*. Universidad Iberoamericana del Ecuador: Quito.
- Luzuriaga, M. (2017). *Cambios en los hábitos de alimentación de los pobladores de Quito en el siglo XVIII después de la implementación de técnicas y productos gastronómicos europeos*. Universidad de las Américas: Quito.
- Ocaña, D. (2010). *La construcción cultural del cuerpo humano a través de las prácticas culinarias del Quito del siglo XVI*. Universidad Católica del Ecuador: Quito.
- Alvarez, A. (2009). *La influencia de la conquista española en la gastronomía del siglo XVI en la ciudad de Quito*. Universidad Tecnológica Equinoccial: Quito.
- Pazos, S. (2010). *Permanencias culturales y culinarias del Manual de cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación*. Universidad Andina Simón Bolívar: Quito.

Basantes, S. (2020). *Estudio comparativo sobre la influencia mestiza e indígena en la gastronomía actual de la ciudad de Quito*. Universidad Iberoamericana del Ecuador: Quito.

Sosa, M., Thome, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del centro histórico de Quito. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 31(58).

Romero, J. (2018). La gastronomía como atractivo turístico primario en el centro histórico de Quito. *INNOVA*, 3(11), 194-203.

Salazar, D. (2015). *Influencia histórica del segmento del mercado sobre la culinaria y gastronomía quiteñas actuales*. Universidad Tecnológica Equinoccial: Quito.

Aulestia, A. (2021). Los mercados de Quito y su oferta de gastronomía tradicional como recurso turístico. *Revista San Gregorio*, (47), 97-112).

Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria historia de la cocina quiteña* (Primera ed.). Quito: FONSA.

Pazos S., Muñoz, A. (2015). *Memorias del VI congreso de Cocinas Regionales Andinas*. Universidad Católica del Ecuador: Quito.

Pazos, J., Armendaris, M. (2016). *Las cocinas de San Francisco de Quito* (Primera ed.). Quito: Canvas Publicidad

Pazos, S. (2011). *Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el manual de cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850 – 1860) y el tratado de cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897)*. Quito: FONSA.

Pazos, S. (2019). *Patrimonio cultural culinario en Quito: pedos de nona, suspiros de monja o buñuelos en Juan Pablo Sanz y Adolfo Aquiles Gehin y su influencia en la cocina quiteña actual*. Universidad Andina Simón Bolívar: Quito.

Rojas, J. (2018). *La gastronomía como factor de desarrollo turístico en la ciudad de*

Enrique, A., Barrio, E. (2018). Guía para implementar el método de estudio de caso en proyecto de investigación. Universidad Autónoma de Barcelona-España, 1 – 12.

Argenis, E., Moreno, H. (2020). Revisión del concepto de buenas prácticas educativas que integran tecnologías digitales en el nivel superior: enfoques para su detección y documentación. *Investigación educativa de la Rediech*, 11, 16.

Presol, A., Rodríguez, L. (2021). Mensajes publicitarios en productos de alimentación. Análisis comparativo de Colacao y Nesquik. *Revista de comunicación de la SEECI*, 54, 6.

Daza, B. (2013). *Historia del proceso de mestizaje alimentario entre España y Colombia*. Universidad de Barcelona: Barcelona.

Navas, C. (2022). La gastronomía típica, un patrimonio vivo. *Fundación Museos Quito*.

Ayala, E. (2008). *Resumen de historia del Ecuador*. (Tercera ed.). Quito: Corporación editorial nacional.

ENSANUT – ECU. (2014). *Encuesta nacional de salud y nutrición*. Tomo I.

PAQ. (2018). *Carta alimentaria de Quito por una alimentación equilibrada, inclusiva y sostenible*. ConQuito: Pacto agro alimentario de Quito.

Hurtado, A. (2013). La salud. Facultad de Magisterio.

FAO. (2022). Seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe. Tomo I.

FAO. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional*. Chile.

Guerrero, S., Montoya, R., Hueso, C. (2015). Estudios basados en diseño documentales. *Index Enferm*, 23(1-2), 56-60.

ANEXOS

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR



ANEXO 2b

Carta de Autoría del Trabajo

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Reconstrucción histórica de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor(a) del presente documento.

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

María Belen Ortiz Perrazo

No. de cedula de ciudadanía: 1716270077

Quito, 19 de agosto del 2022.



Matriz: 9 de Octubre N25-12 y Av. Colón • Telfs: 22 30 401 / 402
Edificio Administrativo: 9 de Octubre 1178 y Santa María • Telfs: 29 03 573 / 572 / 571
www.unibe.edu.ec



ANEXO 2b

Carta de Autoría del Trabajo

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Reconstrucción histórica de los alimentos y la nutrición en la ciudad de Quito, desde la época colonial hasta la actualidad”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas(s) son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor(a) del presente documento.

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

Dilan Alexander Murillo Quispillo

No. de cedula de ciudadanía: 1751867969

Quito, 19 de agosto del 2022.

