



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

“DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE SABORES Y SABERES ANCESTRALES PARA EL APROVECHAMIENTO Y DINAMIZACIÓN DEL TURISMO EN LA PARROQUIA CAPSOL, CANTÓN CHUNCHI, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2019.”

TRABAJO DE TITULACIÓN

Tipo: Etnografías

Previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

AUTOR: JOSÉ ANTONIO AGUIRRE PAREDES

TUTOR: ELSA ORDOÑEZ B, ING. MG. SC.

Riobamba – Ecuador

2019

© 2019, José Antonio Aguirre Paredes

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documentos, siempre y cuando se reconozca el Derecho de Autor.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

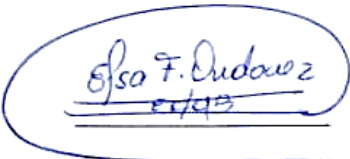


CARRERA DE GASTRONOMÍA

CERTIFICACIÓN:

EL TRIBUNAL DE TRABAJO DE TITULACIÓN CERTIFICA QUE:

El Trabajo de Titulación modalidad Etnografías, titulado: “DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA DE SABORES Y SABERES ANCESTRALES PARA EL APROVECHAMIENTO Y DINAMIZACIÓN DEL TURISMO EN LA PARROQUIA CAPSOL, CANTÓN CHUNCHI, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2019.” de responsabilidad del señor José Antonio Aguirre Paredes, ha sido prolijamente revisado y se autoriza su presentación.

Tribunal:

	FIRMA	FECHA
Ing. Elsa Flor Ordoñez Bravo DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN		<u>26/Abril/2019</u>
Lcdo. Efraín Rodrigo Romero Machado MIEMBRO DEL TRIBUNAL		<u>26/Abril/2019</u>
Ing. Rafael Inty Salto Hidalgo ANALISTA DE BIBLIOTECAS I		<u>26/Abril/2019</u>

Yo José Antonio Aguirre Paredes con cédula de identidad 060406912-0 soy responsable de las ideas, doctrinas y resultados expuestos en este proyecto de titulación perteneciente a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

José Antonio Aguirre Paredes

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación con profundo respeto, admiración a la Señora Ingeniera Elsa Flor Ordoñez Bravo, TUTORA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, y al Señor Licenciado Efraín Rodrigo Romero Machado, MIEMBRO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, de quienes recibí el asesoramiento y la guía oportuna para poder cumplir con el requisito previo a mi titulación como Licenciado en Gestión Gastronómica.

AGRADECIMIENTO

A mis padres: Quienes han estado siempre para comprenderme, escucharme y apoyarme por lo que me siento un ser humano con alma de servir a los demás, me han enseñado que cada lucha, cada derrota aumenta mi confianza, mi fuerza y mi valor.

A la ESPOCH: ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.

A mis docentes de la FACULTAD DE SALUD PÚBLICA- CARRERA DE GASTRONOMÍA, de quienes he recibido los conocimientos con gran pedagogía que ha cimentado mis principios, valores y actitudes que los tengo desde mi niñez.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	xv
SUMMARY	xvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
OBJETIVOS	2
Objetivo General	2
Objetivos Específicos	2
1.1. Marco teórico	3
1.1.1. Etnografía	3
1.1.1.1 Clases de etnografía.....	3
1.1.1.2 Condiciones y características de una etnografía.....	4
1.1.2. Guía gastronómica	5
1.1.3. Gastronomía	6
1.1.3.1. Historia de la gastronomía	6
1.1.4. Receta estándar	8
1.1.5. Turismo	9
1.1.5.1. Turismo gastronómico	9
1.1.6. Nutrición	10
1.1.7. Patrimonio cultural	11
1.1.8. Patrimonio alimentario	11
1.1.9. Cultura	12
1.1.8.1 Cultura gastronómica	13
1.1.10. Saberes ancestrales	14
1.1.11. Hábitos, prácticas, conductas y costumbres alimentaria	15
1.1.12. Parroquia Capsol	16
1.1.11.1 Reseña histórica de la parroquia Capsol.....	16

1.1.11.2	<i>Generalidades de la parroquia Capsol.....</i>	18
1.1.11.3	<i>Saberes y cultura ancestral.....</i>	27

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

2.1.	<i>Localización.....</i>	30
2.2.	<i>Temporalización.....</i>	30
2.3.	<i>Variables.....</i>	31
2.3.1.	<i>Identificación.....</i>	31
2.3.2.	<i>Descripción de las variables.....</i>	31
2.3.3.	<i>Operacionalización.....</i>	33
2.4.	<i>Diseño y tipo de investigación.....</i>	34
2.4.1	<i>Métodos y técnicas.....</i>	35
2.5.	<i>Grupo de estudio.....</i>	37
2.5.1.	<i>Primer grupo de la muestra.....</i>	38
2.5.2.	<i>Segundo grupo de muestra.....</i>	39
2.5.3.	<i>Tercer grupo de muestra.....</i>	39
2.6.	<i>Diagrama de procesos.....</i>	41
2.7.	<i>Descripción de Procedimientos.....</i>	42

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1.	<i>Análisis de encuestas aplicadas al grupo de muestra.....</i>	44
3.2.	<i>Análisis de encuestas aplicadas al grupo de muestra de los turistas.....</i>	59
3.3.	<i>Análisis de entrevistas aplicadas al grupo de muestra.....</i>	74

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1.	<i>Justificación.....</i>	94
4.2.	<i>Objetivos.....</i>	95
4.2.1.	<i>Objetivo general:.....</i>	95
4.2.2.	<i>Objetivos específicos:.....</i>	95

4.3.	<i>Factibilidad de aplicación</i>	95
4.4.	<i>Descripción</i>	96
4.5.	<i>Estructura de la Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol</i>	97
4.6.	<i>Desarrollo de la Propuesta</i>	98
	CONCLUSIONES	116
	RECOMENDACIONES	117
	BIBLIOGRAFÍA	
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1-2: Operacionalización de las variables	33
Tabla 2-2: Segmentación por edades entre 30 y 64 años.	38
Tabla 3-2: Distribución del instrumento Encuesta al Primer Grupo de Muestra	38
Tabla 4-2: Distribución del instrumento Encuesta al Segundo Grupo de Muestra	39
Tabla 5-2: Segmentación por personas de más de 65 años de edad.....	40
Tabla 6-2: Distribución del instrumento Entrevista.....	40
Tabla 1-3: Edad del grupo de muestra	44
Tabla 2-3: Sexo del grupo de muestra	45
Tabla 3-3: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo	46
Tabla 4-3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.	47
Tabla 5-3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.....	48
Tabla 6-3: Generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.	50
Tabla 7-3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.	51
Tabla 8-3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales	53
Tabla 9-3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.....	54
Tabla 10-3: Capacitaciones en temas de gastronomía.	56
Tabla 11-3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.....	57
Tabla 12-3: Procedencia de los turistas del cantón Chunchi.....	59
Tabla 13-3: Procedencia de los turistas nacionales del cantón Chunchi.....	60
Tabla 14-3: Procedencia de los turistas extranjeros del cantón Chunchi.....	61
Tabla 15-3: Estancia en el Cantón Chunchi.....	63
Tabla 16-3: Lugar de visita.	64
Tabla 17-3: Frecuencia de visita al destino.....	66
Tabla 18-3: Recomendación de visita del lugar.....	67
Tabla 19-3: Consumo de platos típicos de la parroquia Capsol.....	68
Tabla 20-3: Inserción y apertura de una Guía Gastronómica.	69
Tabla 21-3: Emprendimientos Gastronómicos en la parroquia Capsol.....	70
Tabla 22-3: Precio a pagar por el consumo de platos típicos.....	71
Tabla 23-3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.....	72
Tabla 24-3: Edad del grupo de muestra.	74
Tabla 25-3: Sexo del grupo de muestra.	75
Tabla 26-3: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo	76
Tabla 27-3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.....	77

Tabla 28-3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.....	78
Tabla 29-3: Implementación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.....	80
Tabla 30-3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.	81
Tabla 31-3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales	83
Tabla 32-3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.....	84
Tabla 33-3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.....	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1-2: Diagrama de Procesos.	41
Gráfico 1-3: Edad del grupo de muestra	44
Gráfico 2-3: Sexo del grupo de muestra	45
Gráfico 3-3: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo.	46
Gráfico 4-3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.	47
Gráfico 5-3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.....	49
Gráfico 6-3: Generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.	50
Gráfico 7-3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.	52
Gráfico 8-3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales.	53
Gráfico 9-3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.....	55
Gráfico 10-3: Capacitaciones en temas de gastronomía.	56
Gráfico 11-3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.....	58
Gráfico 12-3: Procedencia de los turistas del cantón Chunchi.....	59
Gráfico 13-3: Procedencia de los turistas nacionales del cantón Chunchi.....	60
Gráfico 14-3: Procedencia de los turistas extranjeros del cantón Chunchi.....	62
Gráfico 15-3: Estancia en el Cantón Chunchi.....	63
Gráfico 16-3: Lugar de visita.	65
Gráfico 17-3: Frecuencia de visita al destino.....	66
Gráfico 18-3: Recomendación de visita del lugar.....	67
Gráfico 19-3: Consumo de platos típicos de la parroquia Capsol.....	68
Gráfico 20-3: Inserción y apertura de una Guía Gastronómica en la parroquia Capsol.	69
Gráfico 21-3: Emprendimientos Gastronómicos en la parroquia Capsol.	70
Gráfico 22-3: Precio a pagar por el consumo de platos típicos.....	71
Gráfico 23-3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.....	73
Gráfico 24-3: Edad del grupo de muestra.	74
Gráfico 25-3: Sexo del grupo de muestra.	75
Gráfico 26-3: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo	76
Gráfico 27- 3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.	77
Gráfico 28-3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.....	79
Gráfico 29-3: Implementación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.....	80
Gráfico 30-3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.	82
Gráfico 31-3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales	83
Gráfico 32-3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.....	85

Gráfico 33-3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.....	92
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1-1: Guía Gastronómica y Turística de la CDMX # 3.....	5
Figura 2-1: Bandera de la Parroquia Capsol	18
Figura 3-1: Escudo de la Parroquia Capsol.	19
Figura 4-1: Mapa de la Parroquia Capsol	22
Figura 5-1: Migración fuera del país reportado en la parroquia.	25
Figura 1-2: Localización y Temporalización de la Parroquia Capsol.....	30

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A: Encuesta a los habitantes de la parroquia Capsol.

Anexo B: Encuesta a los turistas del cantón Chunchi.

Anexo C: Entrevista a los habitantes de la parroquia Capsol.

Anexo D: Fichas de recetas estándar.

Anexo E: Guía Gastronómica Capsol 2018.

Anexo F: Carta de Cooperación.

Anexo G: Fotografías.

Anexo H: Solicitud de acceso al archivo histórico de la Casa de la cultura Benjamín Carreón núcleo de Chimborazo.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tipo etnografías tuvo como objetivo diseñar una guía gastronómica la cual se desarrolló en base a la identificación y registro de los platos típicos, tradicionales y de los sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol, cantón Chunchi, provincia de Chimborazo, con el fin de aprovechar y dinamizar el turismo en la misma mediante la publicación de dicha guía en la página web del GADM del cantón Chunchi. La investigación se manejó bajo los modelos no experimental al no interferir en el desarrollo de los hechos, exploratoria porque indagó un tema poco estudiado, descriptiva ya que relata detalladamente el orden de los sucesos y de corte transversal debido a que se enfoca en un grupo específico y en un tiempo determinado; los métodos utilizados fueron el empírico estableciendo relaciones de causa y efecto mediante la observación y el teórico ejecutando un análisis histórico, lógico y deductivo. Se emplearon instrumentos para recolectar información como la encuesta aplicada a 72 turistas del cantón Chunchi en distintos puntos turísticos y a 61 habitantes entre 30 a 64 años de edad de la parroquia Capsol, además de la entrevista a 44 adultos mayores, los resultados conseguidos después del registro y análisis oportuno de los datos obtenidos fueron cruciales para identificar las preparaciones tradicionales, típicas y los saberes ancestrales que forman parte del patrimonio y cultura gastronómica de Capsol, también se evidenció la demanda insatisfecha de establecimientos de alimentos y bebidas en la zona por parte de los turistas, a partir de los ingredientes y procedimiento para la producción de cada plato se diseñó la Guía gastronómica Capsol 2018, en la cual radica su importancia en formar y promover la identidad Capsoleña en los pobladores mediante la preservación de la gastronomía ancestral y el empleo de cultivos tradicionales.

Palabras clave: <TECNOLOGIAS Y CIENCIAS MÉDICAS>, < GASTRONOMÍA>, <GUÍA GASTRONÓMICA>, <SABORES Y SABERES ANCESTRALES>, <TURISMO>, <CAPSOL (PARROQUIA)>.



SUMMARY

This work degree type ethnographies aimed to design a guide dining which was developed based on the identification and record the dishes, traditional and the flavors and knowledge ancestral Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, province of Chimborazo, with the aim to take advantage and dynamize hoist tourism in the same with the publication of this guide on the website of the GADM of the Cantón Chunchi. Research is handled under models not experimental to not interfere in the development of the facts, exploratory because inquired a topic little studied, descriptive as it relates in detail the order of events and cross-sectional because it focuses on a specific group and in a certain time, the methods used were the empirical establishing relations cause and effect by observation and theoretical running a historical analysis, logical and deductive. For this is used instruments to collect information as the survey applied to 72 tourists from Cantón Chunchi in different tourist places and 61 people from 30 to 64 years of age of the Parroquia Capsol, as well as the interview 44 elder adults, the results obtained after registration and analysis timely of the data obtained were crucial to identify preparations traditional typical and knowledge ancestral that are part of the Heritage and culture gastronomic Capsol also showed demand unmet of establishments food and drinks in the area on the part of tourists, from the ingredients and procedure for the production of each silver is designed guide dining Capsol 2018, in which lies its importance in form and promote identity Capsoleña at villagers by the preservation of cuisine ancestral and the use of traditional crops.

Keywords: <TECHNOLOGIES AND MEDICAL SCIENCES>, <FOOD> <GUIDE DINING>
<FLAVORS AND ANCESTRAL KNOWLEDGE > <TURISM>, <CAPSOL (PARROQUIA)>



INTRODUCCIÓN

La parroquia Capsol perteneciente al Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, hoy en día sufre una crisis cultural, la constante migración que las carencias económicas generan, han propiciado un proceso de pérdida de los valores de identidad en la población Capsoleña, especialmente en los jóvenes. Actualmente en la parroquia se ven muy arraigados aspectos de la cultura occidental, en la vestimenta, expresiones artísticas, música, forma de interactuar con los demás, prácticas cotidianas y en especial las costumbres gastronómicas y alimentarias que las nuevas generaciones tienen por efecto de la influencia de las corrientes migratorias, que al pasar el tiempo traen consigo una nueva cultura que la toman como suya.

Constituyéndose esto un fenómeno cultural que limita el aprovechamiento y dinamización del turismo lo que conlleva que los sabores y saberes ancestrales de la gastronomía local pierdan su valor, por la limitada sistematización de información de las prácticas culinarias de antaño.

El patrimonio gastronómico de la parroquia Capsol es valioso por su antigüedad, diversidad y por los saberes y técnicas transmitidas de generación en generación que guardan una estrecha relación con el uso, respeto y amor a la Pachamama por lo cual todos los productos que se cultivan y cosechan son resultado del esfuerzo de quienes labran los campos.

El uso de los cultivos tradicionales permite la preservación de los sabores y saberes ancestrales, de manera que se puede apreciar la gastronomía como el eje para aprovechar y desarrollar el turismo, sumado a la diversidad de patrimonio cultural tangible e intangible en la parroquia Capsol. La guía gastronómica pretende dinamizar el turismo y generar una ferviente conciencia cultural de Capsol que agrupe factores determinantes que definen a la población capsoleña como la fiesta de la virgen inmaculada recordada el 8 de Diciembre de cada año, donde confluyen una gran cantidad de turistas nacionales y extranjeros para dicho festejo religioso, planteándose la misma a futuro como una celebración insigne no solo de la zona sino también del cantón Chunchi lo que se pretende lograr con el apoyo del GAD Municipal y el reconocimiento de la presente guía gastronómica en su portal web.

CAPÍTULO I

TEMA

Diseño de una guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, cantón Chunchi, provincia de Chimborazo, 2018.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar una guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo.

Objetivos Específicos

- Identificar los platos típicos, tradicionales de sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol.
- Registrar los platos típicos, tradiciones y saberes ancestrales.
- Difundir la guía gastronómica a través de la página web del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Chunchi.

1.1. Marco teórico

1.1.1. *Etnografía*

La etnografía se define como un método primordial en los trabajos de tipo antropológicos y sociales, emplea la observación como herramienta principal, el estudioso se involucra en la formación de acciones que analiza para generar una información inicial, con fuentes de investigación que sean fiables y con la finalidad de entender las organizaciones del grupo humano en estudio (Meneses & Cardozo, 2014, p. 94).

La etnografía es un estudio que tiene como objetivos representar la idiosincrasia, conjunto moral, puntos de vista, logros y la forma de proceder en que se desenvuelve y se altera con el paso del tiempo (Woods, 1987, p. 13). Etnografía es una narración de las características que diferencian a las culturas y pueblos, que se desarrolla como un método investigativo en los campos de la antropología desde su punto de vista social, describe detalladamente la forma de vida de las culturas (Denscombe, 1998, p. 68).

La etnografía es un desarrollo conceptual de la generación de valor hacia la apreciación cultural de una estructura social en específico, mediante la aplicación de técnicas y métodos que integran a procesos de inclusión de los miembros de la investigación hacia la descripción de dicha etnia mediante técnicas que permiten la recolección de datos de fuentes fiables para comprender la formación de información específica y representativa del grupo social que se investiga.

1.1.1.1 *Clases de etnografía.*

Las clases de Etnografía son:

Etnografías de proceso o procesal: Definen varios fundamentos de los métodos de observación, se puede tornar a ser de carácter funcional al ser visualizada de forma cultural como integrante de la misma o de los vínculos de la sociedad que se relacionan estrechamente centrándose en un tiempo específico sin tomar en cuenta el historial de desarrollo del grupo. (Villada, et al., 2013).

Etnografía holística o clásica: Es aquella que orienta su acción en masas sociales grandes, por su amplitud al describir las principales particularidades del grupo social que es enfocado por lo general tiene la presentación de un tratado (Villada, et al., 2013).

Etnografía particularista: Se denomina particularista cuando se emplea los métodos holísticos o de educación integral aplicados a comunidades específicas o en elementos sociales únicos (Villada, et al., 2013).

Etnografía de corte transversal: Es aquella en la que se desarrolla la investigación en un lapso que se determina previamente sobre un segmento de estudio (Villada, et al., 2013).

Etnografía etnohistórica: Es una comprobación que se realiza p los fenómenos y características culturales que se dan a la actualidad como resultado de lo ocurrido en el pasado (Villada, et al., 2013).

1.1.1.2 Condiciones y características de una etnografía.

Un trabajo etnográfico comprende tres características fundamentales:

La primera se basa en que en el estudio de una etnografía todo se basa en la investigación observacional la misma que siempre debe fundamentarse con un punto de partida básico, o interrogante que sustente la finalidad a la cual se quiere llegar con la indagación para que a partir de esta se genere el desarrollo etnográfico. La segunda se basa que la realización del trabajo debe darse en mutuo consenso con el grupo que servirá como fuente de información es decir se debe socializar lo que se pretende hacer para ganar su aceptación (Restrepo, 2016, p. 18).

La tercera condición es que se debe tener un lapso amplio para desarrollar con eficacia el trabajo etnográfico debido a que cada investigación es diferente y tiene su propia temporalidad en especial para la recolección de datos que deben ser analizados cuidadosamente debido a que el estilo de vida, costumbres y el propio desarrollo del grupo no puede conocerse y mucho menos emitir conclusiones a partir del mismo sin tomar un tiempo prudencial para su ejecución (Restrepo, 2016, p. 19).

1.1.2. *Guía gastronómica*

Una guía es una obra que ofrece al lector los datos, instrucciones y la representación de las características especiales referente a una cuestión específica, en el ámbito gastronómico los temas tratados serán la cocina, centros de restauración, platos representativos entre otros, principalmente se orienta su realización a personas que disfrutan viajar y visitar sitios turísticos (Vivanco, 2017).

El punto de partida para la elaboración de una guía gastronómica es que ha de encaminar su acción hacia la satisfacción del lector además del apoyo y la asistencia al escoger el bien o servicio al cual el comensal en potencia se va a enfocar, para su desarrollo se debe tomar en cuenta el grupo o colectividad social del cual se solicitara su apoyo integral para la toma de información trascendental, para que posteriormente sea evaluada por profesionales de la gastronomía que darán su punto de vista acerca de la misma y de su validez (Zarauz, 2017).

Una guía gastronómica es un documento que brinda a los turistas un apoyo para conocer y determinar sus destinos a visitar en cuanto a centros de expendio de alimentos y bebidas, así como también ofrece una visión general de la gastronomía local del lugar de visita, además de que su finalidad se basa en la promoción del turismo.



Figura 1- 1: Guía Gastronómica y Turística de la CDMX # 3

Fuente: (ISSUU, 2017)

1.1.3. Gastronomía

Gastronomía es la ciencia que se relaciona con el conocimiento de la comida, los alimentos, la nutrición, los componentes de diversas elaboraciones culinarias, los métodos, técnicas y herramientas empleadas y su desarrollo a lo largo del tiempo basándose en la historia de los pueblos y toda la importancia cultural que gira en torno a la alimentación (Carrascal, 2016).

“Desde el punto de vista etimológico la palabra gastronomía no tiene un significado del todo valido ya que deriva del griego “gaster” o “gastros” que significa estómago y “gnomos”, conocimiento o ley” (Gutierrez, 2012, p. 9).

La gastronomía se enfoca como el análisis de la relación entre el ser humano con los alimentos y el medio que se encuentra a su alrededor el mismo que provee de géneros alimenticios que están en una constante asociación con la forma de preparación de los mismos que incluye una diversidad de técnicas y métodos culinarios, así como la carga sociocultural intrínseca en el arte gastronómico (Conceptodefinición, 2017).

La gastronomía es la ciencia que relaciona y estudia al ser humano y sus interacciones con su medio alimentario, es decir los productos que consume, sus técnicas de cocción, transformación, degustación, producción, nutrición, para la creación del conocimiento que poco a poco ira formando la identidad cultural de los pueblos en relación a la apreciación culinaria de estos.

1.1.3.1. Historia de la gastronomía

La gastronomía surge con la misma humanidad, la necesidad latente del ser humano por consumir alimentos orilla a descubrir nuevas técnicas para reproducir productos que se destinaran para la satisfacción del hambre, en la pre historia antes del descubrimiento del fuego los alimentos eran consumidos crudos, por lo que su masticación era dificultosa, una vez descubierto el fuego nace la cocina como el eje del hogar con el impulso de la caza las carnes eran cocidas, y con la domesticación de animales en la edad de oro y el cultivo de plantas como trigo se dio los primeros aleteos del arte gastronómico (Gutierrez, 2012, p. 20).

Después con la aparición de culturas antiguas como los egipcios, hititas, mesopotámicos, hebreos, se da la producción de alimentos y bebidas que existen en la actualidad por ejemplo la cerveza, la mantequilla, yogurt, el vino o el pan, además de la adecuación y potencialización de la agricultura (Gutierrez, 2012, p. 22).

En Culturas Clásicas como Grecia nace la alta cocina esta se hace más refinada, con la aromatización de vinos y aparecimiento de embutidos, en Roma se desarrollan grandes banquetes con la adopción de nuevos ingredientes en su cocina, y surgen los grandes gastrónomos, en Creta se da el inicio de la Apicultura y la domesticación de aves (Gutierrez, 2012, p. 35). En la Edad Media nacen nuevas técnicas de conservación como la salazón y la salmuera, el Imperio Bizantino rescata la cocina de Constantinopla, aparece la masa de hojaldre y nuevas reglas de etiqueta en la mesa, Europa recibe la denominación de “Europa Carnívora” donde se destacan las salsas y caldos muy condimentados, los métodos de cocción evolucionan con la amplia difusión del catolicismo las abadías y congregaciones religiosas se transforman en el epicentro de la investigación gastronómica formándose la Cocina Conventual (Gutierrez, 2012, p. 51).

El Renacimiento como su nombre lo indica marca la pauta para el refinamiento de modales en la mesa y la elegancia en nuevos platillos, la cocina se caracteriza por el uso de lácteos, en Francia se introduce el aceite Toscano, se originan las salsas madres, se mejoran las técnicas de vinificación y nace la Champagne, en Italia se inicia el uso de tenedor y las copas de cristal, Leonardo Davinci hace aportes a la cocina (Gutierrez, 2012, p. 79).

Con la conquista del Nuevo Mundo en el siglo XV se produce el mestizaje culinario géneros alimenticios de Europa son llevados a América como el arroz, el azúcar y la grasa, así como nuevas técnicas culinarias, a Europa llega el cacao, maíz, frijol, chile, tomate y papa (Gutierrez, 2012, p. 92). En Europa se da un mayor refinamiento en la mesa, manteles y pequeñas comidas, la cocina de los mariscales en Francia donde surgen nuevos recetarios y se da la moda de poner nombres a los platillos, en Italia se usa la salsa Pomodoro y la pasta es traída por Marco Polo del Oriente. (Gutierrez, 2012, p. 108).

Ya en la época contemporánea es decir el siglo XIX surgen los grandes chefs y gourmets como Antonie Careme, José Berchoux y Brillant Savarin, ellos marcan una gran pauta para la gastronomía de hoy en día, Careme considerado como el Arquitecto de la Gastronomía fue un

artista nato que desarrollo técnicas de modelado en masa de construcciones neoclásicas, en este periodo también se escriben manuales y guías para el desarrollo profesional de la cocina, destacando la cocina elegante pero sencilla y práctica, dejando de lado la opulencia anterior a la revolución Francesa (Gutierrez, 2012, p. 126).

En el siglo XX surge la guía Michelin para la clasificación de hoteles, restaurantes y servicios para el turista, empieza la Nouvelle Cuisine tendencia que se caracteriza por simplificar la forma de cocinar, hace hincapié en las salsas y caldos más ligeros y condimentados con hierbas y especias finas, se da mayor preocupación a la cocina nutritiva, balanceada con productos frescos y del día, predomina el balance en el plato y los sabores; también se desarrollan tendencias actuales como la Cocina de Autor, cocina Molecular, Fast Food, Slow Food y IBOO (Gutierrez, 2012, p. 142). Para el siglo actual la cocina se ha volcado hacia la conservación de productos con la gastronomía en gamas o pre cocciones.

1.1.4. Receta estándar

Una receta estándar es un plano general sobre los componentes que integran un plato, añadiendo su preparación, desarrollo, diseño conjuntos y distintas formulaciones que conllevan a la producción específica, como su nombre lo indica su misión es estandarizar o efectuar un consenso común hacia la comprensión de la misma, así le lograra caer en errores técnicos y metodológicos para conservar siempre una línea de calidad especialmente para la elaboración en serie en los cuales cada unidad debe contar con características cuantitativas y cualitativas previamente definidas en dicho documento (Molina, 2013, p. 7).

La receta estándar debe contener ingredientes de la preparación, cantidad de cada componente en unidades de medida que sean transformables, procesos previos o mise en place, métodos de cocción, técnicas culinarias, tipo de preparación, tiempo de preparación, temperaturas de cocción, procedimiento, representación gráfica que se genera a partir de diseños, bocetos o fotografías, entre otros (Molina, 2013, p. 7).

1.1.5. Turismo

“Turismo son los desplazamientos cortos y temporales de la gente hacia destinos fuera del lugar de residencia y de trabajo, y las actividades emprendidas durante la estancia en esos destinos” (Burkart & Medlik, 1981, p. 41).

“Turismo abarca conceptos tales como desplazamiento fuera del lugar de residencia y de trabajo introduciendo positivamente la connotación de viaje y vacaciones/ocio por contraposición a viajes de residencia y trabajo” (Sancho, s.f., p. 42).

Los principales conceptos de turismo se ven contrapuestos por la visión moderna que además de incluir el complemento de estancia, alimentación y apreciación a lugares de visita se incluyen desplazamientos de trabajo, viajes de diversión o esparcimiento en distintos espacios de morada o vivienda (Hunziker & Krapf, 1942, p. 16) .

“El turismo es la totalidad de las relaciones y fenómenos generados por el viaje y la estancia de forasteros, siempre y cuando la estancia no implique el establecimiento de una residencia permanente y no esté relacionada con actividades remuneradas” (Moragues, 2006, p. 21).

El Turismo es la actividad que se enfoca en los viajes fuera del lugar de residencia que realizan las personas independientemente de su duración y los efectos y consecuencias que generan en aspectos de alojamiento, hospitalidad, generalmente por ocio o trabajo.

1.1.5.1. Turismo gastronómico

El turismo gastronómico es el tipo de actividad turística que se basa en el desarrollo y promoción de la cultura gastronómica de un sitio determinado y está especialmente enfocado a comensales que disfrutan los viajes y constantemente buscan nuevos destinos para visitar además de degustar las principales preparaciones disponibles en la zona (Vásquez, 2018).

“El turismo gastronómico pretende identificar los principales mercados nacionales, así como definir la imagen y el posicionamiento de los diferentes destinos, con la finalidad de aportar información valiosa de cara a la promoción turística” (Dinamiza Asesores, 2017, p. 4).

El turismo gastronómico es la rama del turismo en el cual el arte gastronómico de una región es la principal base de desarrollo al encontrar en la acogida de visitantes una base económica diferente siendo una alternativa viable para el reconocimiento del bagaje cultural en la rama de la alimentación que pretende ser apreciado por los turistas (Labella, 2008).

El Turismo Gastronómico es un tipo de actividad turística que se enfoca en el desarrollo gastronómico de un sitio, para de esta manera dar el aprovechamiento a la fundamentación de puntos o hitos para los viajeros basado en las manifestaciones culinarias.

1.1.6. Nutrición

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. La buena nutrición es una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular y un elemento fundamental de la buena salud” (Organización Mundial de la Salud, 2018).

“La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares” (Otero, 2012, p. 11) y “es el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas” (Casanueva, et al., 2001, p. 440).

“La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo” (IMSS, 2018).

La nutrición es el estudio de la buena ingesta de nutrientes mediante la cual se obtienen nutrientes para el correcto funcionamiento del organismo, es un término que va más allá del mero acto de asimilación de alimentos, refiere varios procesos desde aquellos orgánicos hasta sociales, uno de

ellos la alimentación que radica su importancia en la función de trazabilidad desde la siembra y crianza hasta el consumo.

1.1.7. Patrimonio cultural

El patrimonio cultura se visualiza como la formación social hacia la preservación de la cultura como la totalidad de medios que una población en específico tiene para el establecimiento de los antecedentes históricos, su evolución y posibles acciones futuras a aplicar para fortalecer las posibilidades de su supervivencia (IES, s.f, p. 1).

El patrimonio cultural de una región se forma a partir de los trabajos artísticos, literarios, musicales, arquitectónicos entre otros, los mismos que surgen del conocimiento de sus autores que fortalecen su creación a través de la documentación en centros de registro como galerías o bibliotecas en cuanto al desarrollo cultural que es palpable o tangible; mientras que la tradición de los pueblos es transmitida de manera oral constituyéndose el patrimonio cultural intangible (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 1982).

El patrimonio cultural es un extenso desarrollo que da lugar al resultado de un procesos que incluye en los pueblos la prestación de todos los fundamentos que incluyen el análisis del pasado, para la comprensión del presente y la planeación del futuro como sociedad (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, s.f, p. 2). El patrimonio Cultural es el compendio o valor cultural que posee una población, en el cual se reflejan todos sus registros ya sean tangibles o intangibles para la formación de la idiosincrasia de las futuras generaciones.

1.1.8. Patrimonio alimentario

En el Artículo 21 de la Constitución Política de la República del Ecuador 2008. La Asamblea Nacional Constituyente manifiesta:

Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural (entre ellas, la de la alimentación); a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a

expresar dichas elecciones; a conocer la memoria histórica de sus culturas; y a acceder a su patrimonio cultural” (Asamblea Nacional Constituyente, 2008, p. 14).

“El sistema alimentario depende del resto de sistemas económico, político, familiar y cultural de cada realidad social, de forma que es imposible analizar la cultura alimentaria sin vincularla con el resto de dimensiones de la vida social” (Ministerio de Cultura y Patrimonio de Ecuador, 2013, p. 5). El patrimonio alimentario es el tipo de representación patrimonial que puede ser percibidos a partir de la vista, el gusto, oído, olfato y tacto, en la actualidad está en proceso de recuperación mundial por la desatención y desprotección que ha brindado la propia sociedad hacia su identidad, relacionándose ampliamente con la preservación de los cultivos y crianza de ganado tradicional (Ferrer, 2016).

El Patrimonio Alimentario es la base de la sabiduría ancestral alimentaria que se ve reflejada en la idiosincrasia del ser humano, es la inducción a la formación de valores culturales en base a los hábitos y costumbres, puesto que el mismo engloba una infinidad de procesos para su conservación desde la influencia en factores económico y sociales hasta la supervivencia natural de los componentes de la cultura gastronómica en una estructura social.

1.1.9. Cultura

“El término cultura proviene del término latino *cultus* y aunque inicialmente hacía referencia a la actividad agrícola, ahora la entendemos como el cultivo del espíritu humano, de las facultades intelectuales del hombre” (García, 2012, p. 13).

La cultura es vista como un código representativo entre los integrantes de una sociedad que comparten características comunes por ejemplo el lenguaje, gastronomía, vestimenta, costumbres, tradiciones, entre otros; este código de identidad que fórmula rasgos propios de cada grupo es participativo e incluye un estilo único que contribuye a la convivencia de los miembros del entorno, la socialización permite la preservación cultural de los factores particulares de las comunidades y debe iniciar en la niñez al momento que se induce al ser humano a la vida en sociedad. (García, 2012, p. 16).

“La cultura es el conjunto de valores, costumbres, creencias y prácticas que constituyen la forma de vida de un grupo específico” (Eagleton, 2001, p. 58). La cultura incluye reglas, paradigmas y dogmas de los cuales se incluyen representaciones de carácter perceptible o material e imperceptibles o inmaterial, las normas empleadas en la formación cultural de los individuos de una sociedad afectan directamente al comportamiento socio afectivo individual y grupal (Gómez, 2010).

La cultura se fundamenta como la razón de ser de una comunidad, se caracteriza por poseer patrones establecido de forma que generen una serie de particularidades para diferenciarse con otros grupos humanos y desarrollen una identidad compartida en los miembros de tal estructura para así asegurar una armónica convivencia con nuestros semejantes caracterizada por la consecución de objetivos comunes mediante el empleo de factores determinantes como la lengua, creencias, alimentación, música, festividades, religión, etc.

1.1.8.1 Cultura gastronómica

“La cultura gastronómica es una organización social en fin de un concepto interiorizado de manera estable por los habitantes de un sitio territorial, esta formación está basada en los aspectos del actuar y sentir alimentario de la población”(Ochoa & Santamaría, s.f, p. 151).

El arte gastronómico tiene un rol fundamental en las ramas culturales aplicadas a una sociedad debido a que a partir de la cultura gastronómica se encaminan la interacción del ser humano con la cocina por medio de recetas, procedimientos, ingredientes, sabores tradicionales y preferencias alimentarias, por lo que todos estos aspectos se interrelacionan con la vida diaria de una sociedad y con las festividades propias de la misma que giran en torno a la alimentación y al bagaje cultural que acarrea (Ochoa & Santamaría, s.f).

La cultura gastronómica con relación al hecho de la elaboración de alimentos no debe considerarse como un simple proceso para satisfacer un requerimiento orgánico básico en el ser humano, es también un fundamento sobre el cual se asientan las bases para el desarrollo de actividades tradicionales, religiosas o de la cotidianidad (Angulo, 2009) .

La cultura gastronómica es el compendio de hechos, rituales, técnicas, productos, creencias y mitos que giran en torno a la cocina y a la aplicación de las mismas en la vida cotidiana y festiva de un pueblo y que tiene como principio fundamental la conservación de la identidad alimentaria y la formación cultural de los integrantes de un determinado grupo humano.

1.1.10. Saberes ancestrales

De acuerdo al Diccionario online de la lengua española, La Real Academia Española define a Ancestral: “Procedente de una tradición remota o muy antigua” (Real Academia Española, 2014).

Sobre los saberes ancestrales de los pueblos Crespo & Villa, mencionan:

Los saberes ancestrales, tradicionales y populares del Ecuador deben tener un rol trascendental dentro de la construcción del ecosistema y de una gestión alternativa del conocimiento, ya que la propia propuesta y puesta en marcha de un proyecto civilizatorio alternativo como el Buen Vivir (Sumak Kawsay), proviene justamente de una sabiduría ancestral y de unas prácticas históricas de resistencia a la colonialidad, a la modernidad y al capitalismo global que prevalece hoy en día, siendo el capitalismo cognitivo una de sus formas más potentes de dominación histórica. En este sentido, estos saberes han sido desprestigiados, deslegitimados e incluso usurpados y puestos en una jerarquía inferior como saberes de pueblos “atrasados”, “subdesarrollados” o “primarios”, y en el mejor de los casos han sido denominados como “folklore” (Crespo & Vila, 2014, p. 3)

En cuanto al Sumak Kawsay o Buen Vivir como parte de los saberes ancestrales Barandiaran & Vazquez, manifiestan:

Habitar es conocer y el Buen Vivir requiere un buen saber. El conocimiento abierto, común, compartido es un hábitat para el Buen Vivir, una necesidad. Solo el mejor vivir exige excluir al otro del acceso al conocimiento, el Buen Vivir, Sumak Kawsay, demanda, en esta globalidad del conocimiento de un Sumak Yachay de los saberes (nuevos y viejos) (Barandiaran & Vazquez, 2013, p. 5),

Los Saberes Ancestrales forman parte de la visión de los pueblos, refiere su pasado, personifica su presente y da pautas para el desarrollo de su futuro, son una ejecución de la sabiduría transmitida por los antepasados y ancestros en pro de su mantenimiento y recuperación, se relaciona ampliamente con el consenso existente entre el ser humano y su entorno natural y social, siempre procurando la realización oportuna del Buen Vivir o Sumak Kawsay.

1.1.11. Hábitos, prácticas, conductas y costumbres alimentaria

Los hábitos se definen como una tendencia que los miembros de una sociedad de manera individual que admiten a una actividad por la constancia repetitiva en que se realiza y lo aplica a los aspectos más trascendentales de la vida cotidiana, siendo un determinante principal para la personalidad; **las prácticas** son el desarrollo de un acto en el cual interviene cierta habilidad o pericia que para su formación y evolución debe ser ejecutada constantemente y así alcanzar el mejoramiento continuo de la misma, creando características particulares que permitirán diferenciarla del resto de prácticas que sean contenidas dentro de una misma forma de proceder; **las costumbres** son la ejecución de una tendencia social o conjunta que incluye a todos o la mayoría de individuos que conforman una sociedad, es el resultado de los procesos de formación cultural en los cuales se incluyen la integración de las funciones similares en todas las estructuras humanas que poseen caracteres iguales o comunes, se nombra como hábito a lo netamente singular y costumbre a lo plural o mutuo. (Jimenez, s,f).

“Conducta Alimentaria es un ejercicio de comportamiento relacionado con la alimentación, la forma de alimentarse, es la conjunción de diversos elementos como hábitos, prácticas y costumbres alimentarias” (Jimenez, s,f, p. 1).

Los hábitos alimentarios partiendo del punto de vista personal de los individuo se desarrollan en conjunto con las costumbres; aunque exista influencia del entorno, la personalidad y preferencias se perfilan como únicas para cada miembro, pero de igual manera pueden ser influenciados por cambios provenientes de factores aislados a la persona, las costumbres son volátiles y están sometidas a un constante peligro de extinción, el ámbito alimentario tiene amplias posibilidades de ser modificados por exceso o poca disponibilidad de géneros alimenticios además de la desvalorización de la cultura gastronómica (Muñoz & Angarita, 2017, p. 4).

1.1.12. Parroquia Capsol

1.1.11.1 Reseña histórica de la parroquia Capsol

Capsol es constituida el 7 de Octubre de 1944 durante el periodo presidencial de José María Velasco Ibarra, está asentada a 7 km de la cabecera cantonal y es una de las principales parroquias del cantón Chunchi (PDOT Capsol, 2015, p. 2).

En la época prehispánica la zona correspondiente al cantón Chunchi fue poblada por tribus Cañaris que emigraron a esta zona ante la amenaza de conquista incásica, la misma que era dirigida por Túpac Yupanqui, dentro de la cosmovisión de estos pueblos se encuentra la adoración a la laguna de Culebrillas y al monte Huancayñan, posteriormente en crónicas descritas y restos arqueológicos encontrados se dice que las viviendas eran construidas a manera de un círculo o triángulo con la estructura de piedra u barro, sin ventanas y el techo de paja, además entre los utensilios del hogar se encontraban piedras para la molienda, vasijas y cantaros de chicha, la ropa se confeccionaba a base de lana de llama o textiles naturales (Gobierno autónomo descentralizado Municipal del cantón Chunchi, 2015).

Ya en la época de la colonia española, la población, correspondiente al cantón Chunchi se constituye como un anejo del corregimiento de Alausi, procediendo su organización urbana al ritmo de la llegada de los sacerdotes católicos. Con la visita de los sabios europeos en el siglo XIX, al contemplar la majestuosidad y exuberancia de las tierras “el sabio alemán Teodoro Wolf en 1800 exclamó: Chunchi, sillón andino construido por las manos del Creador” (Gobierno autónomo descentralizado Municipal del cantón Chunchi, 2015).

Posteriormente ya en la etapa republicana, Chunchi es nombrado parroquia del Alausí en 1861, para posteriormente decretarse su cantonización el 4 de Julio de 1944 por medio del decreto 28, página 185, anexando las parroquias Sevilla, Gonzol y Pistishi, y la formación de la comuna de **Capsol** actualmente parroquia del cantón Chunchi (Gobierno autónomo descentralizado Municipal del cantón Chunchi, 2015).

Los pobladores de la parroquia de Caspol como principal fuente de sustento desarrollaban la siembra de productos propios de la zona como fréjol, maíz, trigo, cebada, papa, arveja y hortalizas,

además del cuidado de ganado ovino y bovino, con la construcción de la estación de tren de Chan Chan se produjo, el intercambio de productos de la sierra y de la costa, facilitando la dinamización de la economía del sector.

Para los años 50 del siglo pasado la comuna de Piñancay actualmente perteneciente a la parroquia de Capsol, conformaba una hacienda llamada La Perla, propiedad de Miguel Ángel Vásquez, la misma que producía alcohol etílico para su venta en ciudades como Ibarra, Manabí y Riobamba, para tal acto se empleaba mano de obra indígena, a la cual se entregaba una porción de tierra o Huasipungo donde los trabajadores cosechaban para su consumo productos como ají, coles, acheras, camotes, entre otros (PDOT Capsol, 2015, p. 3).

La comuna de Pacucansha de igual manera era una hacienda dedicada a la agricultura. Para cultivar la tierra se utilizaba la yunta y se sembraba toda clase de granos, como arveja, trigo, maíz, cebada, habas, fréjol, hortalizas, papas en su variedad como, papa uvilla, chaucha pera, zanahoria blanca, camotes de dos clases de sal y dulce, tomate riñón, lechuga, col, remolacha, cebolla blanca y cebolla morada, ají, en esa época había más agua en las acequias, los productos obtenidos eran comercializados en las ciudades de Cuenca, Bucay Naranjito, Milagro y Guayaquil, transportándolos por la vía férrea hacia sus distintos destinos (PDOT Capsol, 2015, p. 4).

Para el año de 1965 con la reforma agraria, las invasiones de los comuneros a la hacienda La Perla propiedad de Cicerón Puyol, ocasionaron su destrucción, “La Señora Molina declaró que el Señor Cicerón Puyol vendió a remate aproximadamente 2000 cabezas de ganado raza Brown Swiss, puesto que advertía la posible repartición de tierras y animales a los huasipungueros, también lotizo la hacienda La Perla, en dos fincas más pequeñas, las que posteriormente vendió, entregando bajo presión de los indígenas el cerro del páramo de Llachag, esto se dio por las múltiples revueltas que ocasionaban los naturales al bajar desde las zonas altas al cantón, en ese entonces eran violentos y sus fuerzas eran reprimidas por la milicia, de cierta manera se vieron orillados a realizar tales actos por la explotación y esclavitud a la que los amos los sometían, trabajaban 6 días de la semana y se les daba un día libre en el cual trabajaban sus charas o salían a vender en la cabecera leña o las tejedoras de paja hacían aventadores, la chispa que encendió el tumulto fue la petición de los comuneros de la construcción de una escuela, al ser negada decidieron tomarse las casas grandes” (Molina Naranjo, 2018).

Para 1972 se da la construcción de la escuela para educar a los hijos de los peones, la misma que se edificó sobre la casa de uno de los comuneros, en el sector de Llamallún y en el año 1983 se

produjo el deslave de Siltur sepultando una considerable parte de la parroquia y reduciéndose el acceso de vías de primer orden hacia la misma, de manera que el comercio se vio afectado principalmente en la venta de productos agrícolas y leche, es así que inicio un fenómeno migratorio que disminuyó drásticamente la población de Capsol (PDOT Capsol, 2015, p. 4).

1.1.11.2 Generalidades de la parroquia Capsol.

- **Símbolos parroquiales.**

Bandera

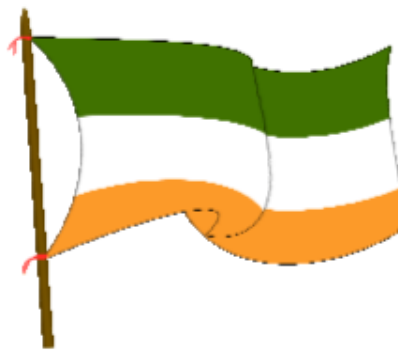


Figura 2- 1: Bandera de la Parroquia Capsol

Fuente: (PDOT Capsol, 2015)

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial menciona:

La bandera flameando representado con el tricolor, el verde que significa la reserva ecológica del bosque primario de Poroto loma que cuenta con una alta biodiversidad de flora y fauna ubicado en la zona alta de la parroquia, el blanco que representa la alta producción de leche ubicado en la zona media y el anaranjado que simboliza la diversidad de la producción agrícola en estado de cosecha en la zona baja (PDOT Capsol, 2015, p. 5).

Escudo



Figura 3- 1: Escudo de la Parroquia Capsol.

Fuente: (PDOT Capsol, 2015)

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial afirma:

El escudo está representado por las características propias de la parroquia y las principales actividades que realizan la población en los tres pisos altitudinales, simbolizando de acuerdo a los colores de la bandera parroquial; en la parte superior del escudo simboliza el clima húmedo, frío que cubre el bosque primario y la vegetación espesa de este ecosistema, en la parte media del escudo se expresa la principal actividad que es la producción de leche, la yunta que significa el trabajo tesonero de su gente que labra la tierra y el libro con la pluma simboliza la sabiduría de hombres y mujeres campesinas en la búsqueda siempre de mejores días para nuestra querida Patria chica. En la parte baja, está representado por el medio de transporte alternativo que pasa por nuestra parroquia que es el tren, dividiendo en dos partes nuestro territorio y permite unir a pueblos y personas de diferentes sectores. La mano hecho puño representa el trabajo y la unión de su población; a los extremos del escudo está presente una rama de algarrobo (guarango) que es una planta tradicional que predomina en la parte baja de la parroquia y al otro lado una rama de yagual (quinua) que es un árbol nativo, que se desarrolla en la parte alta de la parroquia. En la parte superior del escudo está cubierto por la bandera tricolor, grabado la fecha de su creación de la parroquia (PDOT Capsol, 2015, p. 5).

Himno a la parroquia

“ En proceso de construcción, análisis y aprobación” (PDOT Capsol, 2015, p. 6).

Misión

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial manifiesta:

Somos un Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial, organizado y eficiente que gestiona, planifica y promueve el desarrollo de la parroquia, articulando las necesidades básicas de la población en planes, programas y proyectos que son ejecutados con el apoyo de entidades Gubernamentales, ONGs y la participación ciudadana, en busca de un marco de derecho ciudadano y contribuyendo en el proceso del Buen Vivir y Soberanía Alimentaria” (PDOT Capsol, 2015, p. 178).

Visión.

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial alude:

Para el año 2021 las autoridades de la Parroquia de Capsol cuentan con capacidades locales fortalecidas y empoderadas con poder de concertación y gestión interinstitucional para el bienestar de sus asentamientos humanos y con personería jurídica. La población cuenta con nuevas iniciativas productivas de desarrollo asociativamente, que permite la reactivación de la producción agropecuaria de manera sostenible con un incremento duplicado en relación a la producción actual de leche, y la generación de productos transformados a través de empresas productivas, conservación y manejo de los recursos naturales, contar con sus necesidades básicas satisfechas como el sistema de vías de la jurisdicción parroquial en perfectas condiciones, la alcantarillado en todas las comunidades, calles adoquinados, alumbrado públicos completos y agua segura, articularnos en la participación de propuestas territoriales, contar con un equipo de actores locales comprometidos con el desarrollo y que se empoderen del PDOT mediante la aplicación y seguimiento continuo (PDOT Capsol, 2015, p. 178).

Valores.

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial afirma:

Nuestra unión se fundamenta en solidaridad y el trabajo en equipo, somos coherentes y persistentes con nuestros principios, objetivos y normativas, actuamos con responsabilidad, optimismo y honestidad en todo momento con actores locales, con el medio ambiente, comunidad y en los proyectos emprendidos, practicamos lealtad dentro y fuera de la parroquia, promovemos el empoderamiento de directivos, líderes/líderesas, socios/as de las comunidades en las diferentes acciones, participamos activamente por el bienestar y emprendimiento de nuestras comunidades, parroquia, cantón y provincia (PDOT Capsol, 2015, p. 178).

- **Características generales de la parroquia Capsol.**

La parroquia Capsol se encuentra a 7 km de la cabecera cantonal, a la misma se acceden por vías de primer orden como la Panamericana Sur y vías secundarias que comunican las comunidades entre sí (PDOT Capsol, 2015, p. 2).

Capsol es considerado como “Peldaño Andino” por su ubicación privilegiada y su vista a todo el cantón Chunchi, en sus casi 30 km de extensión como una parroquia diversa en características ecológicas presentes en los 6 asentamientos que la componen (Piñancay, Pasaloma, Cabecera Parroquial, Pacucansha, Yaute y Llamallun), puesto que cuenta con tres pisos climáticos muy atractivos para el turismo, entre ellos: El Alto o Páramo de LLachag, El Medio y El Bajo representando al sub trópico en el asentamiento de Piñancay siendo un importante productor de frutales propios de la zona, la población de la parroquia Capsol es principalmente católica, el 8 de diciembre de cada año tiene lugar la celebración de La Virgen Inmaculada, con diferentes eventos sociales, religiosos, culturales, deportivos (PDOT Capsol, 2015, p. 6).

Características territoriales.

De acuerdo al censo Parroquial en el año 2010 la población de la parroquia Capsol es de 864 habitantes, su extensión es 25,61 km², tiene un rango altitudinal de 1798 a 3800 msnm, el clima varía de templado a frío según la altitud (PDOT Capsol, 2015, p. 7).

“Sus límites geográficos son al norte la cabecera cantonal Chunchi, al sur la parroquia Compud, al este la cabecera cantonal de Chunchi y al oeste la parroquia Huigra^o (PDOT Capsol, 2015, p. 7).

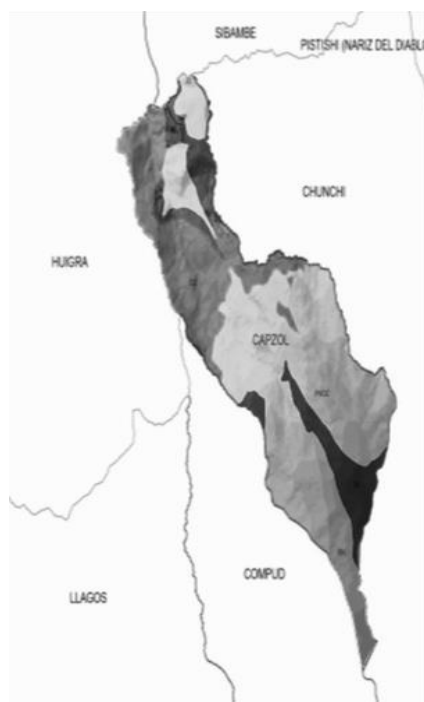


Figura 4- 1: Mapa de la Parroquia Capsol

Fuente: (PDOT Capsol, 2015)

Asentamientos humanos

“Los asentamientos humanos que conforman la parroquia Capsol son Piñancay, Pasaloma, Cabecera Parroquial, Pacucansha, Yaute y Llamallun” (PDOT Capsol, 2015, p. 7)

- **Características ecológicas**

La parroquia Capsol cuenta con una topografía diversa con superficies negras de abundante materia orgánica propia para la agricultura, cuenta con dos afluentes que bañan sus tierras que son los ríos Picay y Chanchan de los cuales nacen sequias y fuentes de riego, se caracteriza también por su diversidad de climas desde el subtropical en las zonas bajas hasta el frío en las zonas altas (PDOT Capsol, 2015, p. 7).

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial refiere:

Bosque siempre verde montano alto (Bsvma), presenta a una vegetación transitoria entre el bosque y el páramo. Páramo herbáceo (Ph), que se caracteriza por contar con plantas de tipo medicinal como es el garguay, tipo, matico. Matorral húmedo montano (Mhm), con la presencia de arbustos espesos de aproximadamente 2 m de altura (PDOT Capsol, 2015, p. 8).

“Entre la fauna nativa de la zona de producción se encuentran sapos, lobos, culebras, zorros, guanchacas, raposas, guatusas, mirlos, gorriones, tórtolas, pugas, perdices, chucuris, yutas, chirotes, tililicos y torcazas” (PDOT Capsol, 2015, p. 113).

- **Organización del GAD parroquial**

“El GAD Parroquial de Capsol se reúne en Asamblea Parroquial la misma que lidera el Presidente de la Junta Parroquial al mismo que se subordinan las comisiones de Salud y Educación, Ambiente y Turismo, Asuntos Sociales y Deportes y Obras Públicas” (PDOT Capsol, 2015, p. 10).

- **Población por sexo y etnia**

La población de la parroquia Capsol en su mayoría es de origen campesino, según último censo poblacional del 2010 se define casi su totalidad como mestiza, a diferencia del censo del 2001

que existía un pequeño grupo de población autodefinida como indígena, esta situación evidencia un cambio de identidad preocupante (PDOT Capsol, 2015).

La segregación por sexo y edad se basa en una metodología participativa realizada por el Equipo Técnico del Gobierno Parroquial de Capsol, la que refleja que en las 6 comunidades de la parroquia Capsol “el 52 % de los habitantes son de sexo femenino y el 48% masculino” (PDOT Capsol, 2015, p. 39).

- **Fuentes de ingreso familiar y estructura familiar**

La Parroquia Capsol se caracteriza por ser agrícola y ganadera, dentro de esto se evidencia distintos roles a cumplir por parte de sus habitantes, en la actualidad se evidencia que existe una mayor participación de la mujer campesina como jefe de familia, “existen 258 familias de las cuales los Jefes de familia hombres son 166 representando un 64 % y Jefes de familia mujeres son 92 representado un 36%” (PDOT Capsol, 2015, p. 43).

“Las fuentes de ingreso familiar se basan en la actividad agrícola, pecuaria, actividades de construcción, actividades relacionadas con el comercio, artesanales, empleados en el sector público y privado, la población económicamente activa de la parroquia es de 633 personas” (PDOT Capsol, 2015, p. 43).

- **Migración**

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial acerca de la migración manifiesta:

La migración en la parroquia alcanza flujos altos, alrededor del 77 % de la población de Capsol ha emigrado es decir más de 497 personas. Los destinos más comunes dentro del país son ciudades como Riobamba, Azogues, Bucay, Durán, Quito, Cuenca, Guayaquil, Milagro, debido a la cercanía y a la alta posibilidad de fuentes de empleo (PDOT Capsol, 2015, p. 45).

En cuanto a la migración permanente fuera del país. El Equipo Técnico del Gobierno Parroquial de Capsol menciona:

Los casos reportados se focalizan en naciones como Estados Unidos, España, Alemania, Bolivia, Canadá, Venezuela, Colombia, México e Italia, siendo Estados Unidos el país con mayor porcentaje de emigrantes Capsoleños con 207 representando al 78 %, seguido de España con el 16% es decir ciudadanos. El asentamiento con mayor índice de migración es Piñancay (PDOT Capsol, 2015, p. 45).

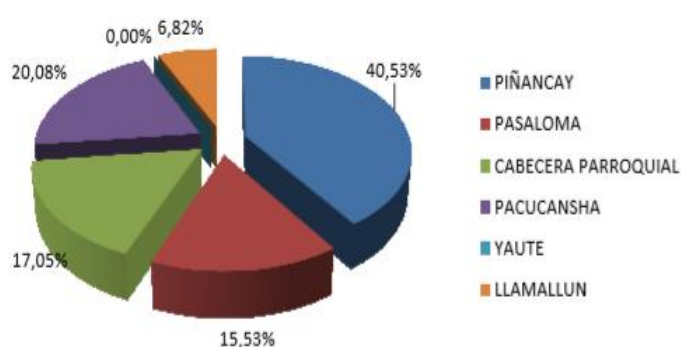


Figura 5-1: Migración fuera del país reportado en la parroquia.

Fuente: (PDOT Capsol, 2015)

- **Cultivos y producción pecuaria**

Capsol al contar con 3 pisos climáticos desarrolla la producción de una gran variedad de cultivos, los cuales varían entre frutales, leguminosas, verduras, tubérculos y pasto (PDOT Capsol, 2015).

“La producción pecuaria basa su eje en la crianza de ganado bovino de leche, ganado bovino de carne y ganado equino, no existe la presencia de ganado ovino o camélidos andinos” (PDOT Capsol, 2015, p. 136). El ganado lechero, es de gran acogida puesto que el ordeño es una de las principales fuentes de ingresos económicos para las familias de la parroquia Capsol, por lo general se entrega la leche obtenida a empresas nacionales que tratan el producto para su transformación en leche pasteurizada, quesos, yogures, dulce de leche entre otros derivados lácteos.

- **Servicios básicos, educación y salud pública**

“La parroquia Capsol cuenta con el servicio de agua entubada para el consumo humano en los seis asentamientos humanos” (PDOT Capsol, 2015, p. 156). Regidos por la Junta de agua de riego presidido por el Señor Alberto Solís y la Junta de agua de consumo humano presidido por el Señor Galo Masón

El acceso a energía eléctrica es provisto por la Empresa Eléctrica Riobamba S.A. en su totalidad a la parroquia, anteriormente existía una planta de producción eléctrica en la cabecera parroquial, impulsada por un molino de agua la misma que no se encuentra en funcionamiento, el servicio telefónico está presente en toda la parroquia, la parroquia no dispone de un sistema de recolección de basura, por lo que el manejo de desechos orgánicos e inorgánicos se desarrolla conforme a las necesidades de cada familia (Molina Naranjo, 2018).

El acceso a servicios de salud pública en la parroquia se basa en la atención del Sub centro de salud de la cabecera cantonal, en el cual cuenta con estación de medicina general, ginecología, enfermería y odontología. “Los profesionales tratantes del sub centro de salud realizan programas de vacunación PAI, AH1N1, sarampión , rubiola y programas integrados de vigilancia alimentaria nutricional en las 6 comunidades de la parroquia Capsol” (PDOT Capsol, 2015, p. 158).

El Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial alude:

Las enfermedades más comunes en la población son parasitosis, pio dermatitis, resfriado común, enfermedad diarreica, infecciones respiratorias, otitis, vaginitis, infecciones a las vías urinarias, alcoholismo, gastroenteritis, hipertensión arterial, diabetes, mialgias y artritis. También la medicina tradicional se evidencia en la población, especialmente en parteras y afecciones leves (PDOT Capsol, 2015, p. 158).

El servicio de educación a la comunidad Capsoleña está determinado en instituciones pre-escolares, primaria, ciclo básico y bachillerato, en tipo de financiamiento fiscal y fiscomisionado, los principales centros educativos son Bernardo O Higgins, Jardín de Infantes Dr. Severo Espinoza, Escuela 13 de Abril, Escuela Fiscal Mixta Honorato Vásquez, Colegio a distancia

Chimborazo y Ciudad del Tena, además en la Cabecera Parroquial y Piñancay se cuenta con dos Centros de Desarrollo Infantil (PDOT Capsol, 2015).

1.1.11.3 Saberes y cultura ancestral.

- **Patrimonio cultural intangible**

Idioma.

“El idioma empleado en la parroquia Capsol es mayoritariamente el hispano sin existir población bilingüe o de habla kichwa en ninguno de los seis asentamientos humanos” (PDOT Capsol, 2015, p. 58).

Prácticas productivas ancestrales

“Entre las prácticas productivas ancestrales se encuentran los cultivos tradicionales, es decir aquellos productos de mayor trascendencia para el consumo, comercialización y desarrollo del pueblo en estudio, también es considerado como una agricultura de subsistencia” (Carles, s.f). Entre estos en la parroquia Capsol están:

“Maíz amarillo o de gallina, pepino, zanahoria blanca, achera, papa china, frejol arbustivo, frejol canario, tomate de árbol, arveja verde, pasto natural, frejol de chacra, habas, trigo, papa chola, maíz shima, camote, ocas, melloco, mashua y cebada” (PDOT Capsol, 2015, p. 61). Entre las prácticas productivas ancestrales más comunes de la parroquia se encuentra:

La minga: “Minga proveniente de la palabra quechua (mink’a) en las comunidades andinas es un sistema de trabajo comunitario para la consecución de un fin común” (Academia Mayor de la Lengua Quechua, 2018). En la parroquia Capsol los habitantes se reúnen en minga para labores de limpieza de canales, apertura de vías y senderos, arreglos del sistema de agua, construcción de viviendas, comuneros y peones y preparación de alimentos y bebidas (PDOT Capsol, 2015).

El presta manos: La práctica de presta manos radica su función en el intercambio de días de trabajo de una persona por los días de otra entre familiares y vecinos, entre las actividades más importantes están las labores agrícolas y construcción de viviendas (PDOT Capsol, 2015).

La jocha: La Jocha es una práctica que consiste en el aporte, abono o beneficio de un bien o servicio para la organización de una festividad, generalmente los sacerdotes piden “Jochas” a los habitantes más sobresalientes de la parroquia Capsol, los tipos de aportes efectuados son en cuotas de dinero, intercambio de animales y granos (PDOT Capsol, 2015).

Vestimenta

“La vestimenta tradicional empleada por el hombre adulto de la parroquia Capsol consistía en pantalón de jerga, zamarro, sombrero de panse y ponche, para la mujer adulta consistía en pollera, debajero, chalina, bayeta, faja, washkas, shikra, sombrero de panse”(PDOT Capsol, 2015, p. 69).

Religión y festividades

“La población de la parroquia Capsol es en su totalidad católica, en el del año se dan celebraciones de índole religioso como semana santa, navidad, fiesta de María Auxiliadora, Semana Santa, San Felipe Santiago, Finados, fiesta de María Inmaculada”(PDOT Capsol, 2015, p. 71). Además de las celebraciones religiosas están aquellas que forman parte de la actividad cultural del pueblo capsoleño, por ejemplo, el Carnaval es ampliamente festejado, también fin de año y la fiesta cívica de la parroquia (PDOT Capsol, 2015).

Expresiones artísticas

En la parroquia Capsol se realizan expresiones artísticas desarrolladas especialmente en celebraciones y fiesta como Carnaval durante el cual es tradicional el desarrollo de expresiones musicales con instrumentos ampliamente utilizados en la zona que acompañan a las coplas carnavaleras al ritmo del tambor y de la guitarra a la voz del carnaval (PDOT Capsol, 2015).

- **Patrimonio cultural tangible**

La parroquia Capsol cuenta con bienes culturales los cuales se encuentran distribuidos en tres de los seis asentamientos humanos, “en Piñancay está la Estación del Tren que data de 1900, la Meseta de Caramaute y el Puente Colgante; en la Cabecera Parroquial se encuentra el Túnel Capsol – Compud construido en 1900 y la Iglesia Parroquial edificada en 1910” (PDOT Capsol, 2015, p. 77).

CAPÍTULO II

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Localización

La actual investigación se desarrolló en la parroquia Capsol, cantón Chunchi, provincia de Chimborazo, ubicada en la región centro sur de Ecuador.

2.2. Temporalización

El presente trabajo de titulación se dio en un periodo de tiempo de 4 meses en el que se recolectó toda la información pertinente acerca de los Sabores y Saberes Ancestrales de la parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, para su identificación, procesamiento, interpretación y registro de dichos datos.

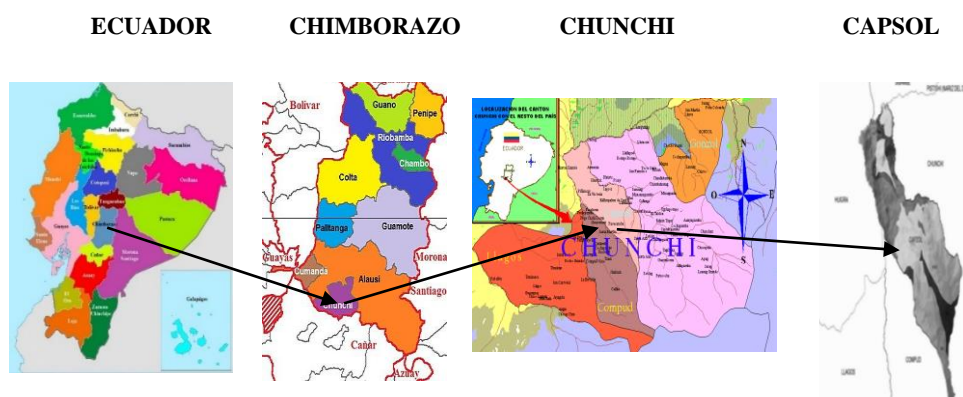


Figura 1- 2: Localización y Temporalización de la Parroquia Capsol.

Fuente: (PDOT Capsol, 2015)

Elaborado: Aguirre, J. (2019).

2.3. Variables

2.3.1. Identificación

- **Variable independiente:** Características de la parroquia Capsol.
- **Variable dependiente:** Guía Gastronómica.

2.3.2. Descripción de las variables

- **Características de la parroquia Capsol:**

La parroquia Capsol perteneciente al cantón Chunchi está ubicada a 7 km de la cabecera cantonal, tiene características territoriales, demográficas, étnicas, culturales, gastronómicas, turísticas bien definidas, además de un amplio patrimonio inmaterial, que incluye festividades, tradiciones, lenguaje y preparaciones representativas de la parroquia.

Los lugares turísticos relacionados con Capsol tienen un gran flujo de asistencia de turistas nacionales y extranjeros, estos itos son de diversos tipos ya sean naturales o arquitectónicos que se encuentran distribuidos en toda la extensión de la parroquia, al ser un punto de paso entre el cantón Chunchi y la provincia de Cañar posee ventajas competitivas enfocadas a la afluencia de visitantes como su clima privilegiado y sus tres pisos ecológicos que varían desde el páramo hasta llanuras frutales.

- **Guía gastronómica:**

Una guía es una obra que ofrece al lector los datos, instrucciones y la representación de las características especiales referente a una cuestión específica, en el ámbito gastronómico los temas tratados serán la cocina, centros de restauración, platos representativos entre otros, principalmente se orienta su realización a personas que disfrutan viajar y visitar sitios turísticos (Vivanco, 2017).

El punto de partida para la elaboración de una guía gastronómica es que ha de encaminar su acción hacia la satisfacción del lector además del apoyo y la asistencia al escoger el bien o servicio al cual el comensal en potencia se va a enfocar, para su desarrollo se debe tomar en cuenta el grupo o colectividad social del cual se solicitara su apoyo integral para la toma de información trascendental, para que posteriormente sea evaluada por profesionales de la gastronomía que darán su punto de vista acerca de la misma y de su validez (Zarauz, 2017).

Una guía gastronómica es un documento que brinda a los turistas un apoyo para conocer y determinar sus destinos a visitar en cuanto a centros de expendio de alimentos y bebidas, así como también ofrece una visión general de la gastronomía local del lugar de visita, además de que su finalidad se basa en la promoción del turismo.

La presente guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales se desarrolla para el aprovechamiento y dinamización del turismo los cuales se establecen como una interacción de un pueblo y sus recursos hacia los albores de su desarrollo, el fundamento de esto consiste en la constante participación de los habitantes de la parroquia Capsol en el rescate y preservación de los sabores y saberes ancestrales, basándose en las necesidades y requerimientos que tiene la población y el auto conocimiento del patrimonio cultural alimentario.

2.3.3. Operacionalización

Tabla 1-2: Operacionalización de las variables

VARIABLES	CATEGORÍA ESCALA	INDICADOR
Características de la parroquia Capsol	<ul style="list-style-type: none"> • Población • Festividades • Gastronomía • Lugares Turísticos • Patrimonio Inmaterial 	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo • Edad • Lugar • Preparaciones • Platos Típicos • Platos Tradicionales • Cultura Gastronómica • Recetas • Sabores Ancestrales • Hábitos Alimentarios • Tipo • Ubicación • Frecuencia de visita • Precios • Historia • Cultura • Saberes Ancestrales
Guía Gastronómica	<ul style="list-style-type: none"> • Preparaciones Ancestrales • Aceptabilidad • Difusión 	<ul style="list-style-type: none"> • Receta Estándar • Cantidades • Unidades • Técnicas • Procedimientos • Si • No • Web

Elaborado por: Aguirre J. (2019)

2.4. Diseño y tipo de investigación

Para el presente trabajo de investigación se desarrollan los siguientes tipos de investigación:

Investigación no experimental: “La investigación no experimental o ex-post-facto es cualquier investigación en la que resulta imposible manipular variables o asignar aleatoriamente a los sujetos o a las condiciones” (Kerlinger, 1979, p. 116). Se emplea este tipo de investigación para evitar alterar el desarrollo normal y continuo de los sucesos en los que se centra la investigación de la gastronomía local y los sabores y saberes ancestrales.

Investigación exploratoria: “Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes” (Hernández Sampieri, et al., 2010, p. 79). Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan sólo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas.

“Los estudios exploratorios son como realizar un viaje a un sitio desconocido, del cual no hemos visto ningún documental ni leído algún libro, sino que simplemente alguien nos hizo un breve comentario sobre el lugar” (Hernández Sampieri, et al., 2010, p. 79) .

Se emplea este tipo de investigación para ampliar el reconocimiento y apreciación de la parroquia Capsol en cuanto al área turística y gastronómica por medio de la recopilación e indagación de los sabores y saberes ancestrales de la zona.

Investigación descriptiva: Referente a la investigación descriptiva. Hernández Sampieri, et al manifiesta:

Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice, describe tendencias de un grupo o población, los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernández Sampieri, et al., 2010, p. 80)

Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas.

La investigación descriptiva establecerá las características principales de los sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol, para su identificación y posterior análisis de las descripciones de habitantes y del mismo medio territorial al cual se dirige el trabajo.

Investigación de corte transversal: “Son estudios diseñados para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo” (Geneva Foundation for Medical Education and Research, s,f). “Los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momentos, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado”(Pérez, 2012, p. 44).

La investigación de corte y transversal permitirá inducir a un grupo exacto de personas que tienen características en común en un tiempo determinado, con el fin de relacionar las variables empleadas para la recolección de datos.

2.4.1 Métodos y técnicas

Los métodos empleados son:

Método empírico: En cuanto al método empírico, Martínez Perez & Rodríguez menciona:

Su aporte al proceso de investigación es resultado fundamentalmente de la experiencia. Estos métodos posibilitan revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio, accesibles a la detección sensoperceptual, a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio. Permite a través de la observación determinar las relaciones causa-efecto; conocer las falencias que subsisten en el sector y tener un conocimiento sólido del asunto que se investiga (Martínez Perez & Rodríguez, 2012, p. 8).

Método teórico: : En cuanto al método teórico, Martínez Perez & Rodríguez menciona:

Es aquel método que basa su acción en el desarrollo de temas que no son perceptibles según la apreciación e intuición propia del investigador, por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción, entre los métodos teóricos se destacan fundamentalmente el Método Histórico que se caracteriza al objeto en sus aspectos más externos, a través de la evolución y desarrollo histórico del mismo y el Método Lógico que reproduce en el plano teórico la esencia del objeto de estudio, investigando las leyes generales y primordiales de su funcionamiento y desarrollo, dentro del método lógico están incluidos el Método Hipotético Deductivo, el Método Causal y el Método Dialéctico, entre otros (Martínez Perez & Rodríguez, 2012, p. 8).

Los instrumentos empleados son:

Encuesta: La encuesta es una herramienta para el desarrollo de una indagación la cual se realiza sobre un grupo de personas relativamente grande, se maneja en torno a las actividades diarias del grupo de estudio, emplea un modelo compuesto por interrogantes para la obtención de los datos que se presisan, los resultados obtenidos son de carácter cuantitativo y arrojan condiciones intrínsecas y extrínsecas de la estructura social encuestada (García Ferrando, 1993).

“La encuesta es una observación no directa de los hechos sino por medio de lo que manifiestan los interesados, hace posible que la investigación social llegue a los aspectos subjetivos de los miembros de la sociedad” (Sierra Bravo, 1994).

Por medio de este instrumento de investigación se recogerá datos acerca de los platos típicos y tradicionales que conforman los sabores ancestrales de la parroquia de Capsol, además de su apreciación, frecuencia de consumo y conocimiento.

Entrevista: “La entrevista se define como una conversación que se propone con un fin determinado distinto al simple hecho de conversar, es un instrumento técnico de gran utilidad en la investigación cualitativa, para recabar datos” (Díaz, et al., 2013, p. 2).

“La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” (Santillana, 1983, p. 208).

Se utiliza la entrevista como instrumento por su facilidad de ejecución e interpretación, además que es un medio más íntimo y de mayor acercamiento a la fuente de información, en este caso la población objetivo, este instrumento es muy útil debido a investigación descriptiva y al trabajo de campo que incluye la misma.

2.5. Grupo de estudio

La parroquia Capsol cuenta con 1063 habitantes según el censo de población y vivienda del INEC 2010, el primer grupo de estudio con el que se trabajó en la presente investigación se dividió en dos secciones, la primera basada en habitantes entre 30 a 64 años de edad sobre los cuales se aplicaron el instrumento encuesta, la razón de esta segmentación es que aproximadamente hace 30 años se dio el inicio del fenómeno migratorio y la pérdida de los conocimientos culinarios, por lo que si se aplica a población de menor edad se va a encontrar información nula o casi inexistente.

El segundo grupo de estudio son los turistas que asisten anualmente al cantón Chunchi, a quienes se les aplicó el instrumento encuesta, que se tomaron en 5 puntos turísticos del cantón el Bosque Bacún, el Cerro Puñay, la ex Estación del tren en Capsol, la entrada al camino del Inca y en la cabecera parroquial de Capsol el día 8 de diciembre de 2018.

El tercer grupo de estudio son las personas de más de 65 años, a quienes se aplicó el instrumento entrevista, por el mayor contacto con la fuente de información y debido a la edad del segmento facilitará la recogida de datos convirtiéndose en una actividad amena e interactiva.

Se aplicó la siguiente fórmula estadística, con un tipo de muestra probabilística para determinar el tamaño de la muestra: (Muestreo Aleatorio simple)

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Dónde:

- N = Tamaño de la muestra
- Z= 1.96 (nivel de confianza es del 95%)
- p = probabilidad a favor (en este caso 5% = 0.05)
- q = probabilidad en contra (1 – p en este caso 1-0.05 = 0.95)
- d = error muestral permisible (en esta investigación 5%).

2.5.1. Primer grupo de la muestra

Personas entre 30 y 64 años de edad.

Tabla 2-2: Segmentación por edades entre 30 y 64 años.

Población de la Parroquia Capsol por Edad	Hombre	Mujer	Total
Entre 30 y 49 años	95	95	190
Entre 50 y 64 años	86	93	179
Población total de la muestra	181	188	369

Fuente: PDOT Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2018).

Tabla 3-2: Distribución del instrumento Encuesta al Primer Grupo de Muestra

Grupo de muestra	Población	Instrumento	Frecuencia
Personas entre 30 y 64 años	369	Encuesta	61

Elaborado por: Aguirre, J.(2018).

$$n = \frac{N * Z^2 p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{369 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (369 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = 61 \text{ Encuestas}$$

2.5.2. Segundo grupo de muestra

Los turistas que acuden anualmente al cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo está estimado en 8000 personas (Ortega, 2018).

Tabla 4-2: Distribución del instrumento Encuesta al Segundo Grupo de Muestra

Grupo de muestra	Población	Instrumento	Frecuencia
Turistas que anualmente acuden al Cantón Chunchi	8000	Encuesta	72

Elaborado por: Aguirre, J. (2018).

$$n = \frac{N * Z^2 p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{8000 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (8000 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = 72 \text{ Encuestas}$$

2.5.3. Tercer grupo de muestra

Personas de más de 65 años de edad.

Tabla 5-2: Segmentación por personas de más de 65 años de edad.

Población de la Parroquia Capsol por Edad	Hombre	Mujer	Total
Más de 65 años	43	63	106
Población total de la muestra	43	63	106

Fuente: PDOT Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2018).

Tabla 6-2: Distribución del instrumento Entrevista.

Grupo de muestra	Población	Instrumento	Frecuencia
Personas de más de 65 años	106	Entrevista	44

Elaborado por: Aguirre, J. (2018).

$$n = \frac{N * Z^2 p * q}{d^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

$$n = \frac{106 * 1.96^2 * 0.05 * 0.95}{0.05^2 * (106 - 1) + 1.96^2 * 0.05 * 0.95}$$

$$n = 44 \text{ Entrevistas}$$

2.6. Diagrama de procesos

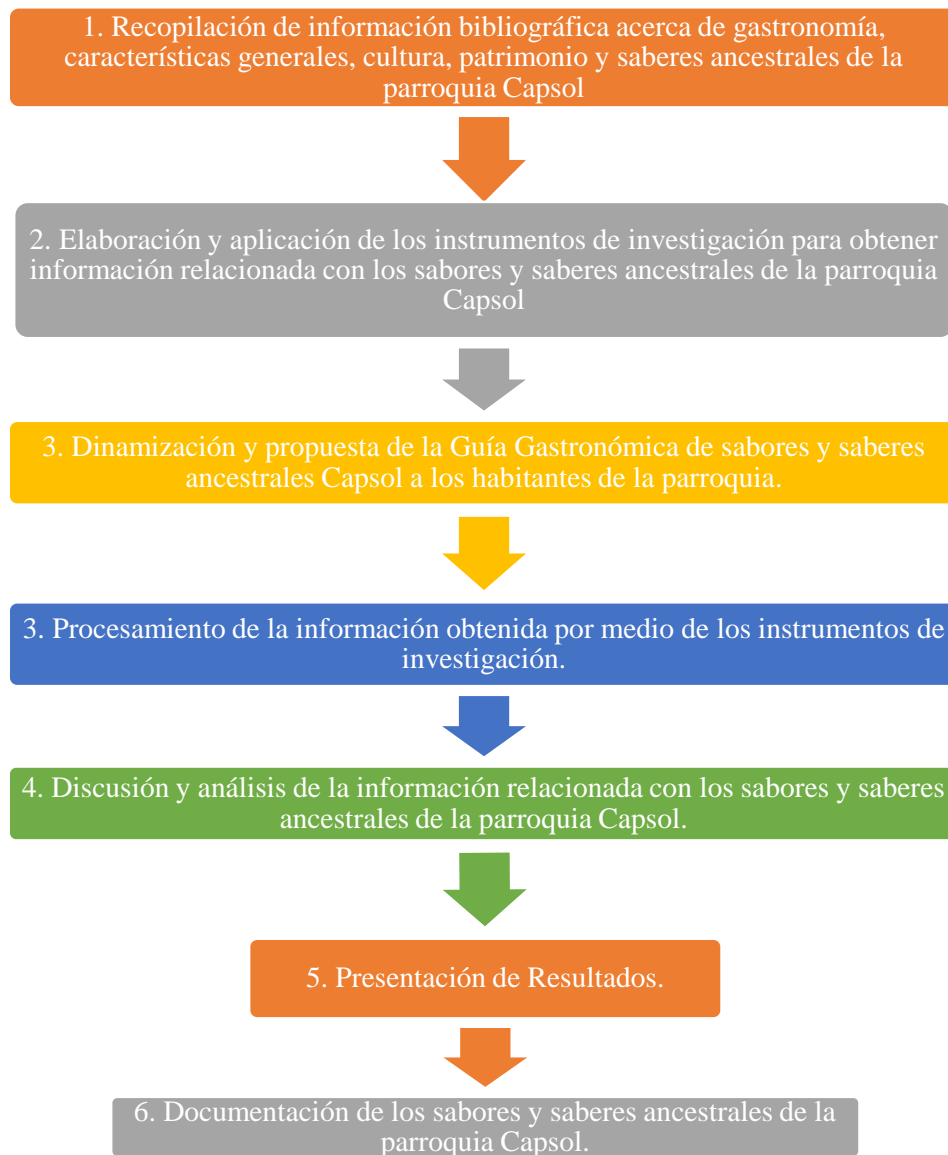


Gráfico 1- 2: Diagrama de Procesos.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

2.7. Descripción de Procedimientos

2.7.1. Recopilación de información bibliográfica acerca de gastronomía, características generales, cultura, patrimonio y saberes ancestrales de la parroquia Capsol.

Para obtener información acerca de la gastronomía, características generales, cultura, patrimonio y saberes ancestrales de la parroquia Capsol, se exploró en fuentes bibliográficas, archivos institucionales, páginas web, basándose principalmente en el Plan de Ordenamiento Territorial de la Parroquia Capsol, además de videos y testimonios gráficos subidos en la web.

2.7.2. Elaboración y aplicación de los instrumentos de investigación para obtener información relacionada con los sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol

En este periodo se desarrollaron los instrumentos de investigación que en este caso son la encuesta y la entrevista las cuales se aplicaron en función a los grupos de muestra que se han obtenido bajo un previo análisis según una segmentación de edad.

2.7.3. Dinamización y propuesta de la Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol a los habitantes de la parroquia.

Se dinamizo y realizo la propuesta de la Guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol a los habitantes de la parroquia mediante el desarrollo de una socialización donde se dio a conocer los puntos claves sobre los cuales se fundamenta la investigación, sus objetivos y logros que se pretende con la ejecución de la misma.

2.7.4. Procesamiento de la información obtenida por medio de los instrumentos de investigación.

Para esta etapa de la investigación se procesará la información obtenida mediante el registro en matrices de los datos que son facilitados en los instrumentos que serán ejecutados, es decir el posicionamiento en tablas estadísticas que nos permitirán el posterior análisis.

2.7.5. Discusión y análisis de la información relacionada con los sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol.

Aquí se analizará profundamente la información que ha sido registrada de los instrumentos de investigación, eliminando datos irrelevantes o que entorpezcan el trabajo para finalizar con el posterior ordenamiento y tabulación en gráficos y tablas de los hechos más relevantes sobre los sabores ancestrales de la parroquia Capsol.

2.7.6. Presentación de resultados.

Al finalizar las etapas anteriores, se presentarán los resultados obtenidos mediante la elaboración, aplicación, registro, interpretación y análisis de los instrumentos de investigación, los cuales después de los procesos previos de selección y depuración de datos nos arrojarán la información más trascendental para emitir resultados acerca de los sabores y saberes ancestrales de Capsol, que a su vez facilitara la presentación de resultados finales para la propuesta de esta Guía Gastronómica.

2.7.7. Documentación de los sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol.

Una vez concluidas todas las etapas de la investigación se registrará toda la información obtenida mediante los instrumentos de investigación en una Guía Gastronómica de Sabores y Saberes Ancestrales de la Parroquia Capsol, la cual ayudara a concienciar sobre la cultura, patrimonio y valor que tienen las preparaciones en la vida cotidiana de los habitantes de la zona, además reforzara la transmisión oral que se da de generación en generación.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis de encuestas aplicadas al grupo de muestra.

1). Edad.

Tabla 1- 3: Edad del grupo de muestra

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
30 a 40 años	26	42,62
40 a 50 años	22	36,07
50 a 64 años	13	21,31
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

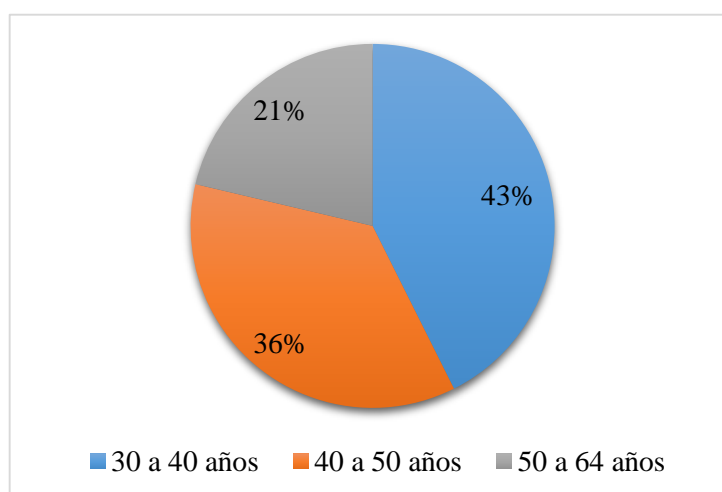


Gráfico 1- 3: Edad del grupo de muestra

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto a la edad de la aplicación del grupo de muestra de 61 personas, se evidencia que entre 30 a 40 años se encuestó a 26 que representa el 42,62%, entre 40 a 50 años 22 que representa el 36,07% y entre 50 a 64 años 13 que representa el 21,31%, dando un total del 100%. El mayor grupo de personas encuestadas fue entre 30 a 40 años, seguido por el de 40 a 50 años y el menor corresponde al segmento de 50 a 64 años.

2). Sexo.

Tabla 2- 3: Sexo del grupo de muestra

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Masculino	28	45,90
Femenino	33	54,10
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

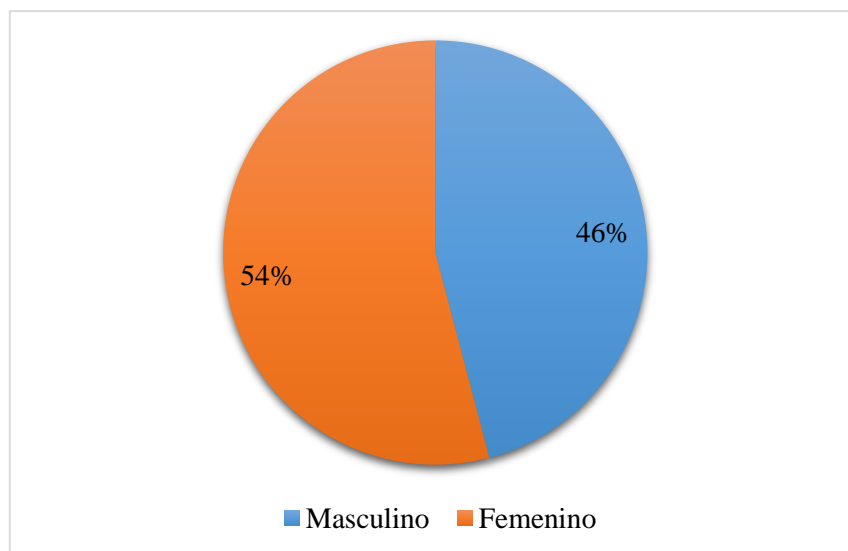


Gráfico 2- 3: Sexo del grupo de muestra

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente al sexo de las y los encuestados se evidencia que de un total de 61 personas 28 son de sexo masculino representando el 45,90% y 33 son de sexo femenino representado el 54,10%. La mayoría de encuestados son del sexo femenino debido a su disposición y conocimiento en temas referentes a la gastronomía típica de la parroquia Capsol.

3. ¿Considera a la gastronomía como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol?

Tabla 3- 1: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	57	93,44
No	4	6,56
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

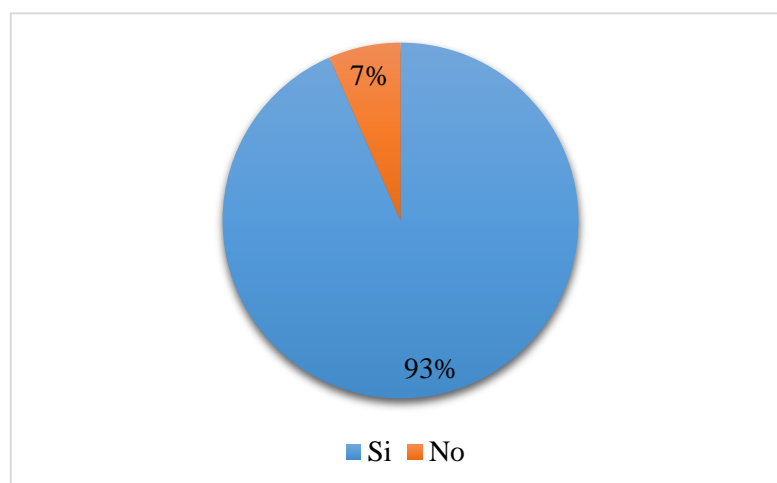


Gráfico 3- 1: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Concerniente a que la gastronomía es vista como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, de un total de 61 encuestados, 57 personas respondieron SI representando el 93,44% y 4 personas respondieron NO representando el 6,56%. La gastronomía es vista por la población como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en Capsol porque es una parte trascendental para la conformación identidad cultural de la parroquia y es variada y abundante.

4. ¿Considera que se puede aprovechar la fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre para dar a conocer a la población de la parroquia la Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018?

Tabla 4- 3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	52	85,25
No	9	14,75
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).



Gráfico 4- 3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto a que se pueda la fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre en la que se dio a conocer la propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018; de un total de 61 encuestados, 52 personas respondieron SI representando el 85,25% y 9 personas respondieron NO representando el 14,75%.

La mayoría de encuestados están de acuerdo con la propuesta a la cual consideran interesante para la generación de nuevas fuentes de ingresos por la capacidad de la fiesta de la virgen Inmaculada para atraer a una gran afluencia de turistas, que no solo se verá beneficiado en ámbitos gastronómicos sino también en la producción agrícola, debido a que los pobladores aprovechan esta celebración religiosa para también comercializar cultivos propios de la zona como papas, habas, pepinos, mellocos, entre otros.

5. ¿Una de las consecuencias de la migración es la pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales?

Tabla 5- 3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	49	80,33
No	12	19,67
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

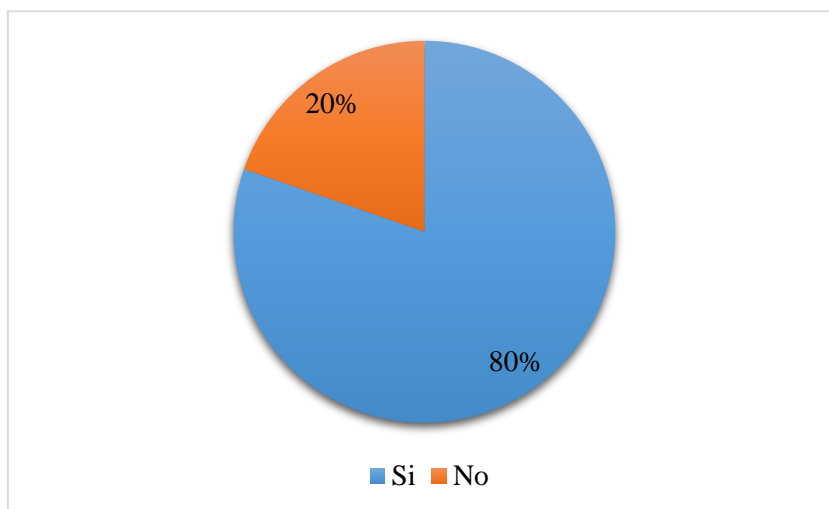


Gráfico 5- 3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos ancestrales.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Sobre la pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales como consecuencia de la migración, de un total de 61 encuestados, 49 personas respondieron SI representando el 80,33% y 12 personas respondieron NO representando el 19,67%.

La migración afecta a una gran cantidad de encuestados, quienes consideran que los cultivos y preparaciones típicas y ancestrales de la parroquia han sido suplantadas por otras traídas desde los destinos migratorios, además no se da la transmisión oral de la cultura gastronómica Capsoleña por el escaso interés de los jóvenes.

6. ¿Estaría de acuerdo con la generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol?

Tabla 6- 3: Generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	57	93,44
No	4	6,56
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

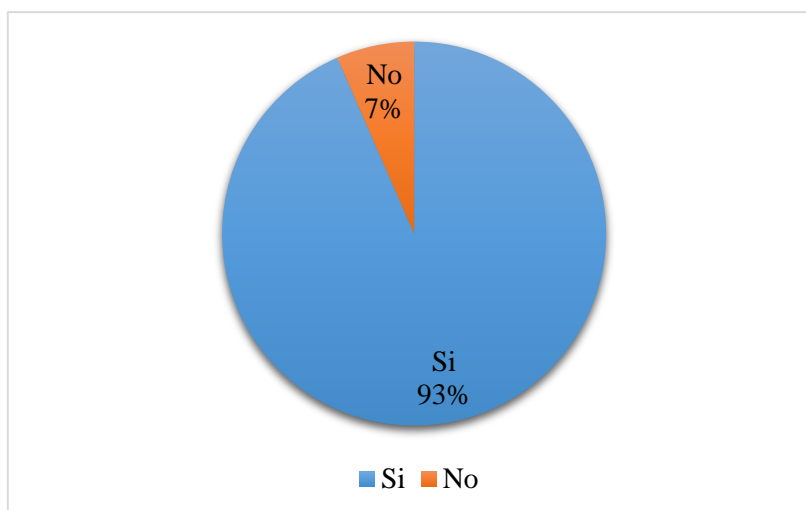


Gráfico 6- 3: Generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Concerniente a generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol, de un total de 61 encuestados, 57 personas respondieron SI representando el 93,44% y 4 personas respondieron NO representando el 6,56%. La parroquia adolece de establecimientos de alimentos y bebidas por lo que su población tiene atracción hacia el desarrollo de nuevas fuentes de empleo

para la dinamización económica de la zona, al tener una gastronomía extensa y contar con la mejor materia prima por la buena calidad de sus suelos poseen los recursos necesarios para que con ayuda especializada se pueda generar emprendimientos.

7. ¿Cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted?

Tabla 7- 3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cuy asado con papas y salsa de pepa de zambo	12	19,67
Cascaritas con papas y ají de piedra	6	9,84
Morcillas de sal con papas y mote	6	9,84
Shungos de cerdo asados	2	3,28
Aguado de pato	3	4,92
Mote pata	10	16,39
Sopa de bolas de maíz	4	6,56
Locro de cuy	6	9,84
Chiguiles	7	11,48
Tortillas parug	5	8,20
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

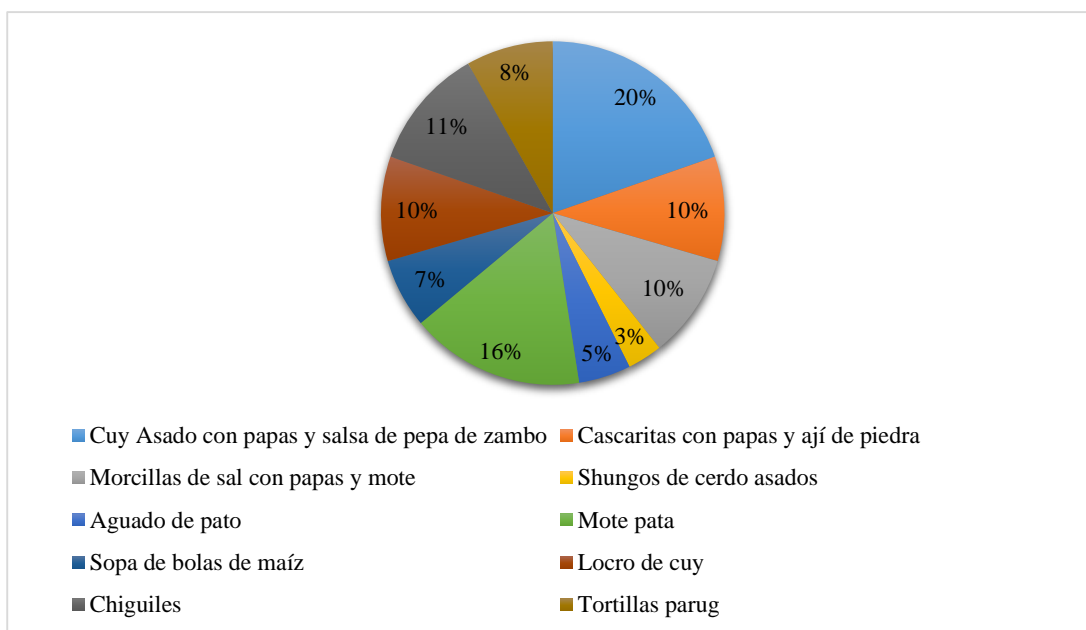


Gráfico 7- 3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.
Elaborado por: Aguirre (2018).

Análisis:

En cuanto a los platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol, de un total de 61 personas encuestadas, 12 respondieron cuy asado con papas y salsa de pepa de zambo representando el 19,67%, 6 respondieron cascaritas con papas y ají de piedra representando el 9,84%, 6 respondieron morcillas de sal con papas y mote representando el 9,84%, 2 respondieron shungos de cerdo asados representado el 3,28%, 3 personas respondieron aguado de pato representando el 4,92%, 10 respondieron mote pata representando el 16,39%, 4 respondieron sopa de bolas de maíz representando el 6,56%, 6 respondieron locro de cuy representando el 9,84%, 7 respondieron chiguiles representando el 11,48% y 5 respondieron tortillas parug representando el 8,20%.

De lo cual se puede interpretar que la población de la parroquia Capsol conoce en su totalidad los platos típicos y ancestrales, predominando el Cuy asado con papas y las Cascaritas con papas y ají de piedra puesto que estas son las preparaciones más consumidas en las principales celebraciones de la parroquia como Carnaval y la fiesta de la virgen Inmaculada, mientras que las preparaciones menos conocidas son Shungos de cerdo asados y Aguado de pato por la escases de patos en la zona por lo cual se ha convertido este plato en el privilegio de pocas familias.

8. ¿De cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted los ingredientes que lo componen y su preparación?

Tabla 8- 3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo	23	37,70
Cascaritas con papas y ají de piedra	9	14,75
Morcillas de sal con papas y mote	11	18,03
Shungos de cerdo asados	0	0,00
Aguado de pato	1	1,64
Mote pata	3	4,92
Sopa de bolas de maíz	4	6,56
Locro de cuy	3	4,92
Chiguiles	5	8,20
Tortillas parug	2	3,28
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

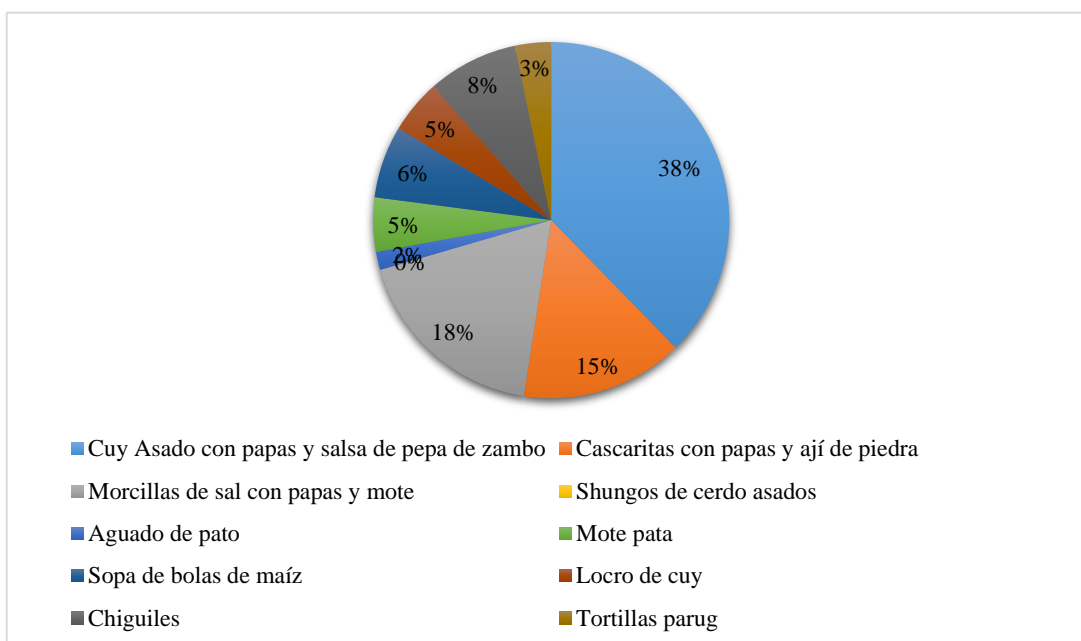


Gráfico 8-3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente a los ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales de la parroquia capsol, de un total de 61 personas encuestadas, 23 respondieron cuyo asado con papas y salsa de pepa de zambo representando el 37,70%, 9 respondieron cascaritas con papas y ají de piedra representando el 14,75%, 11 respondieron morcillas de sal con papas y mote representando el 18,03%, 0 respondieron shungos de cerdo asados representado el 0 %, 1 respondió aguado de pato representando el 1,64%, 3 respondieron mote pata representando el 4,92%, 4 respondieron sopa de bolas de maíz representando el 6,56%, 3 respondieron locro de cuy representando el 4,92%, 5 respondieron chiguiles representando el 8,20% y 5 respondieron tortillas parug representando el 3,28%.

La población de la parroquia conoce en su mayoría los ingredientes y preparación de sus platos típicos y ancestrales a excepción de los Shungos de cerdo asados debido a la falta de transmisión oral sobre el proceso de producción de esta preparación, una de las razones es el complicado manejo de las vísceras de cerdo después de ser despostado pues es todo un ritual que comprende para evitar que adquieran mal sabor.

9. ¿Cuáles son las festividades más importantes en la Parroquia Capsol?

Tabla 9- 3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Año Nuevo	4	6,56
Carnaval	16	26,23
Semana Santa	2	3,28
Aniversario de Parroquialización	0	0,00
Fieles Difuntos	8	13,11
Fiesta de la Virgen Inmaculada	22	36,07
Navidad	9	14,75
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

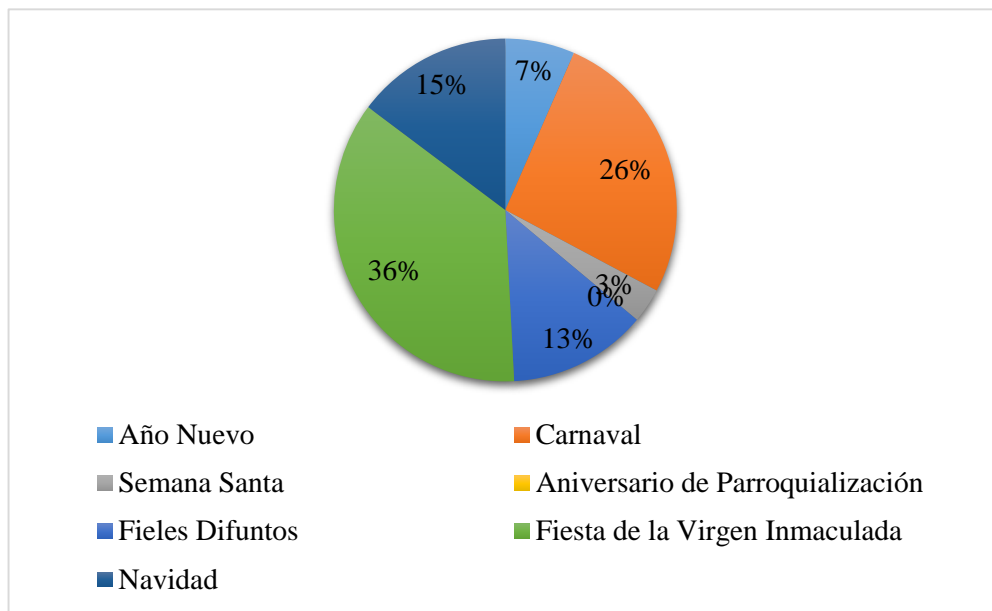


Gráfico 9- 3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Concerniente a las festividades más importantes en la parroquia capsol, de un total de 61 personas encuestadas, 4 respondieron año nuevo representando el 6,56%, 16 respondieron carnaval representando el 26,23%, 2 respondieron semana santa representando el 3,28%, 0 respondieron aniversario de parroquialización representado el 0%, 8 respondieron fieles difuntos representando el 13,11%, 22 respondieron fiesta de la virgen inmaculada representando el 36,07%, 9 respondieron navidad representando el 14,75%. La población de la parroquia Capsol considera que las fiestas más importantes de Capsol son Fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre de cada año por su importancia religiosa al ser considerada esta advocación mariana como la patrona y protectora de la parroquia, a quien agradecen los pobladores y turistas los favores y milagros concedidos en el transcurso del año, esta celebración se da con gran pompa y algarabía y el Carnaval es nombrado como “La fiesta mayor de los indios”, es la más grande expresión cultural no solo en ámbitos gastronómicos sino también en las tradicionales coplas de carnaval y los juegos realizados en esta fecha; el Aniversario de parroquialización no es considerada de esta manera al ser vista como una fecha más sin mayor relevancia entre los habitantes por la falta de conocimiento cívico e histórico sobre la zona.

10. ¿Necesitaría usted capacitaciones en temas de gastronomía? como:

Tabla 10- 3: Capacitaciones en temas de gastronomía.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Creación de emprendimientos gastronómicos	17	27,87
Atención al cliente	20	32,79
Manipulación de alimentos	11	18,03
Técnica culinaria	13	21,31
Otros	0	0,00
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

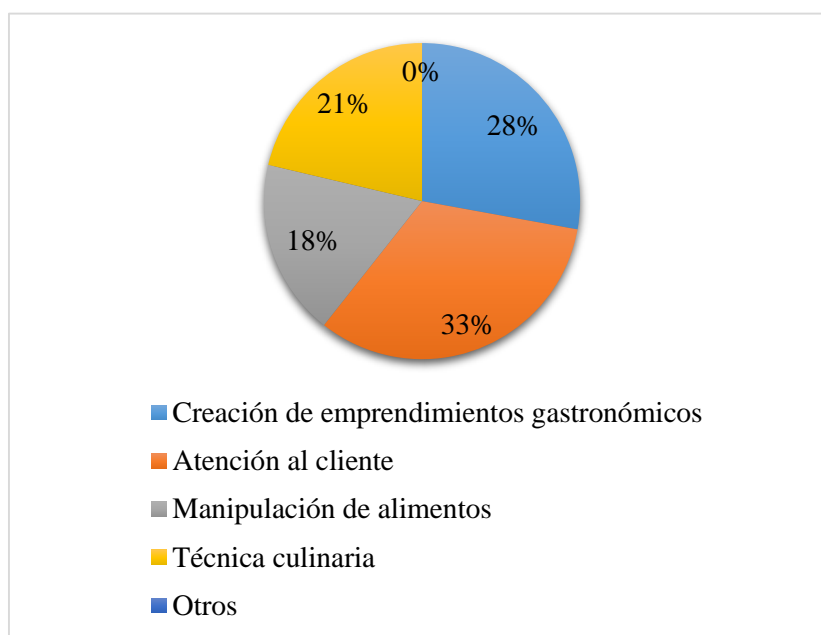


Gráfico 10- 3: Capacitaciones en temas de gastronomía.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente a capacitaciones en temas de gastronomía., de un total de 61 personas encuestadas, 17 respondieron creación de emprendimientos gastronómicos representando el 27,87%, 20 respondieron atención al cliente representando el 32,79%, 11 respondieron manipulación de alimentos representando el 18,03%, 13 respondieron técnica culinaria representado el 21,31%, 0 respondieron otros representando el 0%.

De lo cual se puede interpretar que la población de la parroquia Capsol requiere capacitaciones en temas de creación de emprendimientos gastronómicos, atención al cliente, manipulación de alimentos y técnica culinaria, evidenciando a las mismas como un aliciente para ampliar su conocimiento en temas referentes a la gastronomía y principalmente se ve focalizado su interés en la implementación de establecimientos que favorezcan a la economía local para así fortalecer la afluencia de turistas a la parroquia y generar fuentes de empleo.

11. ¿Está de acuerdo con el diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018 y su difusión en la página web del GADM del Cantón Chunchi?

Tabla 11- 3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	59	96,72
No	2	3,28
Total	61	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

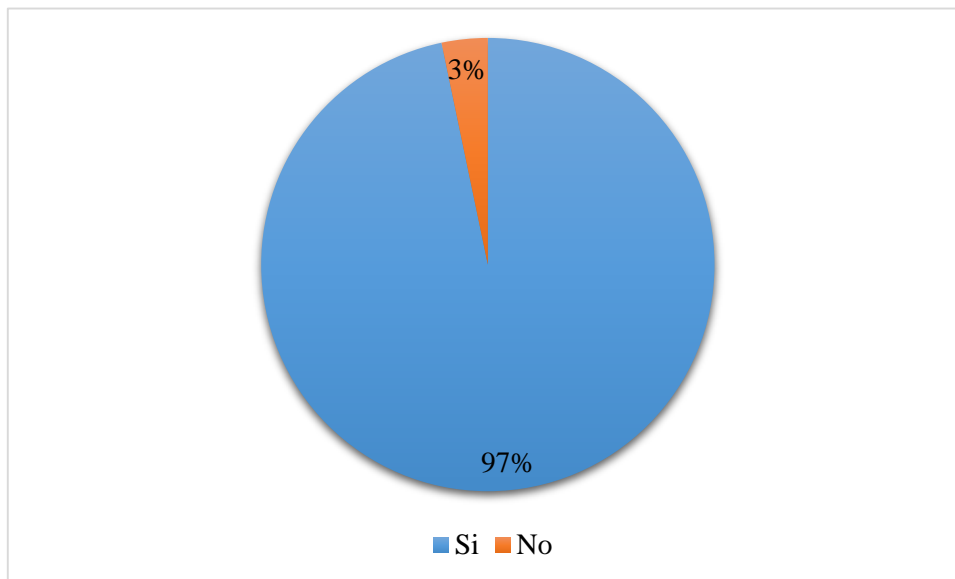


Gráfico 11- 3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Sobre el diseño y difusión de la Guía Gastronómica Capsol 2018, de un total de 61 encuestados, 59 personas respondieron SI representando el 96,72% y 2 personas respondieron NO representando el 3,28%. De lo cual se puede interpretar que la población de la parroquia Capsol está de acuerdo con el Diseño y difusión de la Guía Gastronómica Capsol 2018 al considerarla como una actividad que permitirá el desarrollo de la parroquia la cual en las últimas décadas ha desarrollado una decadencia en el ámbito económico, educativo y cultural a raíz del abandono local que se da a partir de la migración, la esperanza de los pobladores que la zona vuelva a su máximo apogeo y capacidad productiva es fortalecida por la posibilidad de ser reconocida a nivel nacional e internacional como un referente importante de la gastronomía típica del país.

3.2. Análisis de encuestas aplicadas al grupo de muestra de los turistas del cantón Chunchi.

1. Procedencia:

Tabla 12- 3: Procedencia de los turistas del cantón Chunchi.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Turista Nacional	54	75,00
Turista Extranjero	18	25,00
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

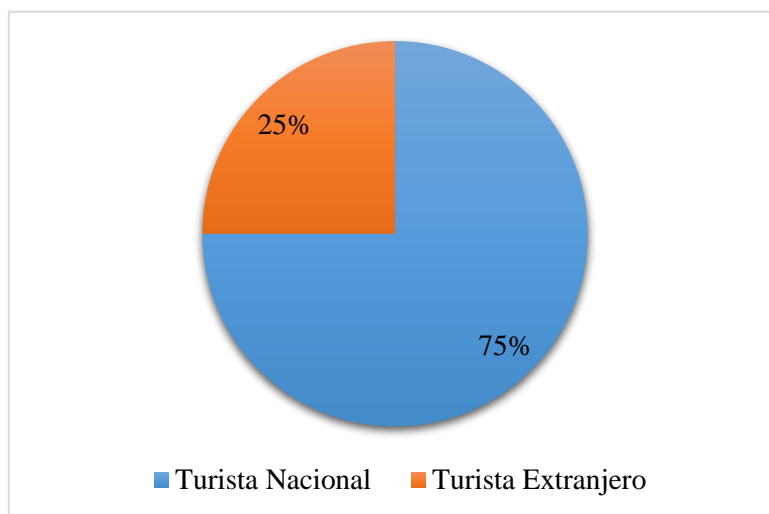


Gráfico 12- 3: Procedencia de los turistas del cantón Chunchi.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre (2018).

Análisis:

Acerca a la procedencia de los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 54 personas son turista nacional representando el 75% y 18 personas son turista extranjero representando el 25%.

La mayor afluencia de turistas a la parroquia se evidencia en las principales fiestas y celebraciones, los turistas nacionales visitan la localidad principalmente en la fiesta de la Virgen Inmaculada por motivos de fe y tradición católicas, pero los turistas extranjeros son muchas veces motivados a conocer el lugar por los coterráneos Capsoleños que emigraron a las distintas partes del mundo.

Quienes comentan sobre la vistosidad y amabilidad de su pueblo, además que existe proximidad entre Capsol y el cerro Puñay que es uno de los hitos turísticos más representativos del cantón Chunchi.

Tabla 13- 3: Procedencia de los turistas nacionales del cantón Chunchi.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Región Costa	19	35,19
Región Sierra	22	40,74
Región Amazónica	13	24,07
Región Insular	0	0,00
Total	54	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

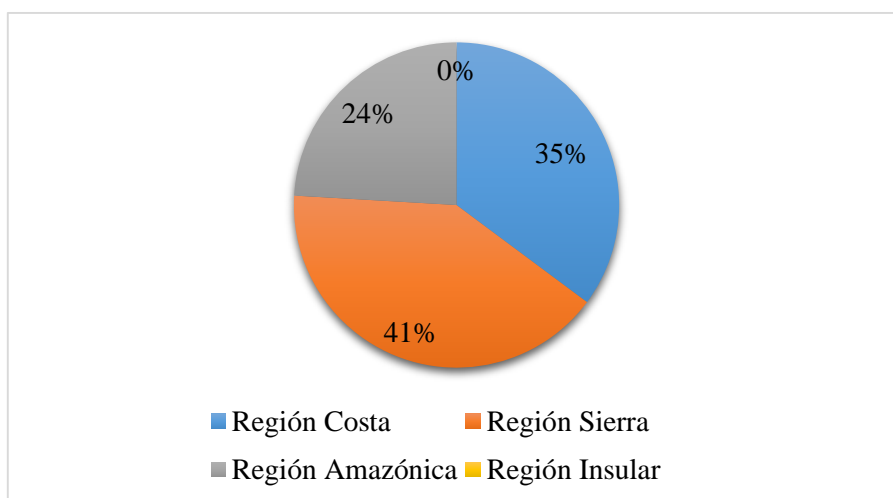


Gráfico 13- 3: Procedencia de los turistas nacionales del cantón Chunchi.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente a la procedencia de los turistas nacionales del cantón Chunchi, de un total de 54 encuestados, 19 personas son de la región Costa representando el 35,19%, 22 personas son de la región Sierra representando el 40,74%, 13 personas son de la región Amazónica representando el 24,07% y 0 personas son de la región Insular representando el 0%.

La mayor parte de turistas nacionales del cantón Chunchi provienen de la región Sierra por su cercanía a ciudades importantes del país como Cuenca, Azogues, Riobamba y Cañar; los turistas que llegan desde la región Costa son foráneos de Bucay, Naranjito y Guayaquil ciudades del litoral ecuatoriano a las cuales se dio a mediados del siglo pasado una corriente comercial por el paso del ferrocarril en la cual muchos pobladores de la parroquia Capsol decidieron residir en tales destinos, en cuanto a la región Amazónica de igual manera se evidencia la presencia de grupos de personas que buscan conocer las ruinas arqueológicas presentes en el cantón localizadas en el Inca Ñan o el cerro Puñay.

Tabla 14- 3: Procedencia de los turistas extranjeros del cantón Chunchi.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Norteamérica	6	33,33
Centroamérica	0	0,00
Sudamérica	7	38,89
Oceanía	0	0,00
Europa	4	22,22
Asia	1	5,56
África	0	0,00
Total	18	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

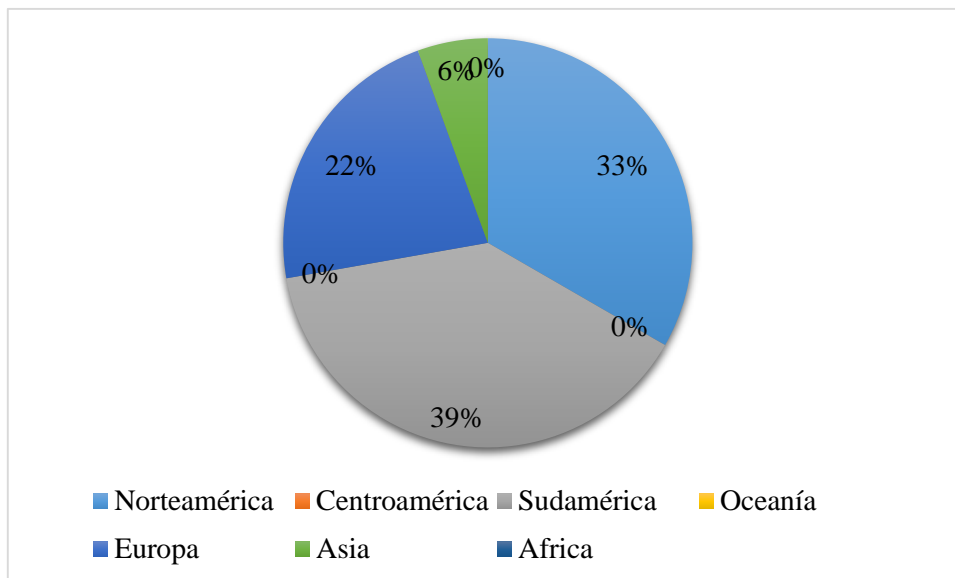


Gráfico 14- 3: Procedencia de los turistas extranjeros del cantón Chunchi.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.
Elaborado por: Aguirre (2018).

Análisis:

Sobre la procedencia de los turistas extranjeros del cantón Chunchi, de un total de 18 encuestados, 6 personas son de Norteamérica representando el 33,33%, 0 personas son de Centroamérica representando el 0%, 7 personas son de Sudamérica representando el 38,89%, 0 personas son de Oceanía representando el 0%, 4 personas respondieron Europa representando el 22,22%, 1 persona es de Asia representando el 5,56% y 0 personas respondieron África representando el 0%.

La mayor parte de turistas del Cantón Chunchi provienen de Sudamérica especialmente de países vecinos como Colombia y Perú, principalmente por el seguimiento del Inca Ñan o camino del Inca, los turistas estadounidenses son motivados por conocidos Capsoleños a conocer la parroquia en la fiesta de la virgen Inmaculada, quienes quedaron extasiados con la variedad de expresiones artísticas y culturales desarrolladas en Capsol el día 8 de Diciembre de 2018; referente a turistas europeos predominan visitantes españoles de igual manera por la influencia migratoria y también en el desarrollo de tours organizados por la dirección de turismo del cantón Chunchi que recorren los puntos turísticos más trascendentales del mismo, en este grupo se incluye a un visitante

procedente de Asia específicamente Tailandia, además que no se dio la presencia de turistas de Oceanía, África y Centroamérica.

2. ¿Cuál es su estancia en el Cantón Chunchi?

Tabla 15- 3: Estancia en el Cantón Chunchi.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
1 a 2 días	61	84,72
1 Semana	7	9,72
Más de una semana	4	5,56
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

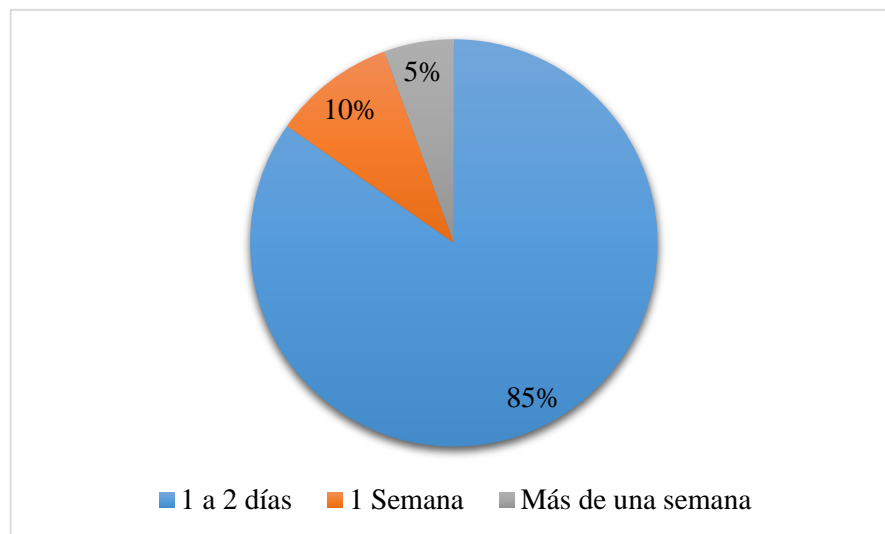


Gráfico 15- 3: Estancia en el Cantón Chunchi.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre (2018).

Análisis:

Sobre la estancia de los turistas en el cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 61 personas respondieron 1 a 2 días representando el 84,72%, 7 personas respondieron 1 Semana representando el 9,72% y 4 personas respondieron Más de una semana representando el 0%.

La mayor parte de turistas permanecen en el cantón Chunchi alrededor de 1 a 2 días puesto que no se visualiza como un destino fijo más bien como una localidad de paso que cuenta con atractivos turísticos significativos, los visitantes que se desarrollan su estancia en una semana o más suelen ser parientes de habitantes del cantón, que acuden por motivos vacacionales, personales o familiares.

3. Lugar que visita.

Tabla 16- 3: Lugar de visita.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Ruinas del bosque Bacún	2	2,78
Cerro Puñay	23	31,94
Camino del Inca	12	16,67
Estación del Tren de Capsol	3	4,17
Cabecera Parroquial de Capsol	32	44,44
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

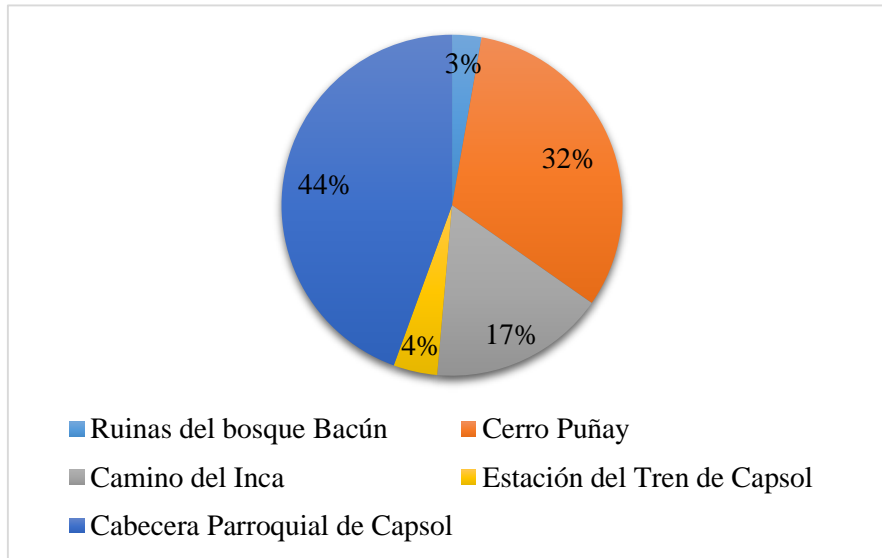


Gráfico 16- 3: Lugar de visita.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Concerniente al lugar de visita de los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 2 personas respondieron Ruinas del bosque Bacún representando el 2,78%, 23 personas respondieron cerro Puñay representando el 31,94%, 12 personas respondieron camino del inca representando el 16,67%, 3 personas respondieron estación del tren de Capsol representando el 4,17% y 32 personas respondieron cabecera parroquial de Capsol representando el 44,44%. De lo cual se puede interpretar que los lugares de mayor afluencia al turismo en Chunchi son el cerro Puñay y el camino del Inca por su importancia arqueológica de la cultura Cañari y el imperio Inca, estos hitos turísticos representan el mayor atractivo para el cantón, la cabecera parroquial de Capsol es visitada con fines religiosos en la fiesta de la virgen Inmaculada y todas las actividades que acarrea tal celebración, las ruinas del bosque Bacún caracterizado por ser un bosque primario de clima templado muy atractivo por su connotación de ser la principal fuente hídrica de Capsol y la estación del tren de Capsol atrae a turistas de la misma parroquia que buscan actividades alternas para el esparcimiento.

4. ¿Con qué frecuencia visita este destino?

Tabla 17- 3: Frecuencia de visita al destino.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Primera Vez	27	37,50
Una vez al año	34	47,22
Más de una vez al año	11	15,28
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

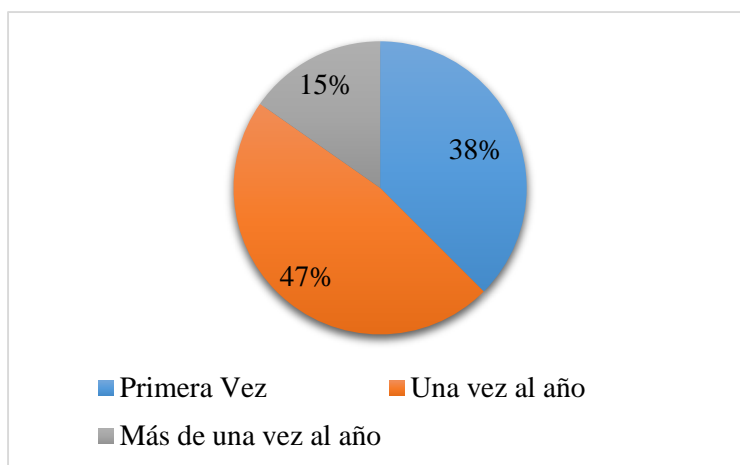


Gráfico 17- 3: Frecuencia de visita al destino.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Sobre la frecuencia de visita de los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 27 personas respondieron primera vez representando el 37,50%, 34 personas respondieron una vez al año representando el 47,22% y 11 personas respondieron más de una vez al año representando el 15,28%. La mayoría de turistas nacionales retornan al menos una vez al año al destino por su atrayente situación histórica, arqueológica, religiosa y climática, además de la presencia en algunos casos de nexos familiares con los habitantes del cantón y sus parroquias, mientras que los turistas extranjeros registran su primera visita al cantón enfatizando su intención de regresar en otra ocasión al paraje o localidad que acudieron.

5. ¿Recomienda la visita del lugar?

Tabla 18- 3: Recomendación de visita del lugar.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	65	90,28
No	7	9,72
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

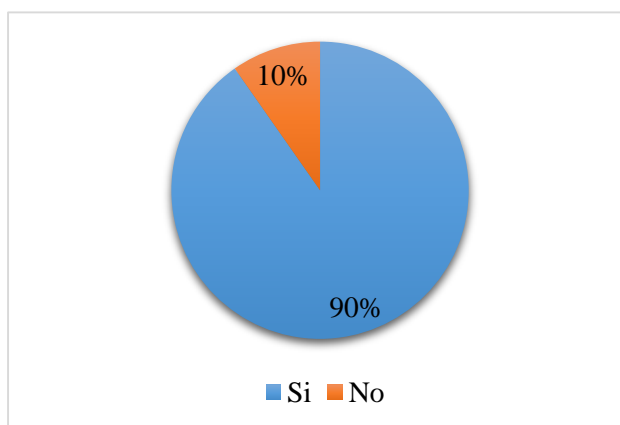


Gráfico 18- 3: Recomendación de visita del lugar.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Acerca a la recomendación de visita del lugar por parte de los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 65 personas respondieron SI representando el 90,28% y 7 personas respondieron NO representando el 9,72%. Los turistas del cantón Chunchi recomiendan el lugar que visitaron porque lo definen como interesante y agradable, además que existen las garantías de seguridad y participación en cuanto a los tours guiados, mientras que las celebraciones religiosas son consideradas como una amplia expresión cultural atrayente por la diversidad gastronómica, musical y artística.

6. ¿Ha consumido algún plato típico de la parroquia Capsol durante su visita?

Tabla 19- 3: Consumo de platos típicos de la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	35	48,61
No	37	51,39
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

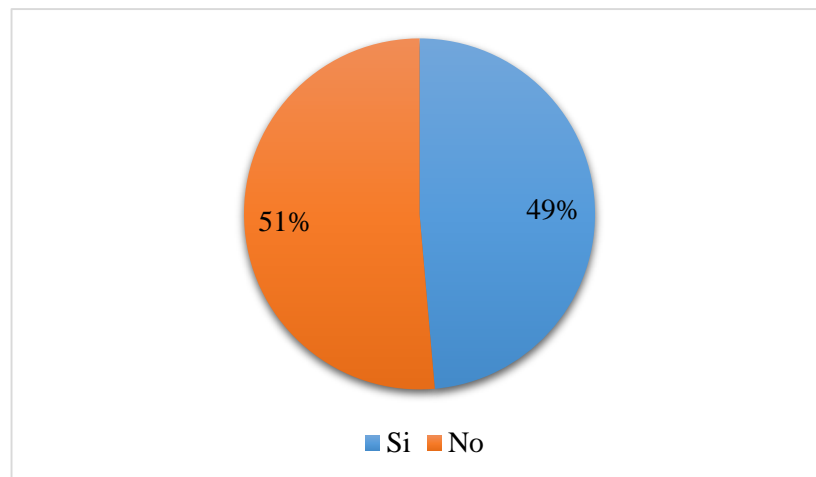


Gráfico 19- 3: Consumo de platos típicos de la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto al consumo de platos típicos de la parroquia Capsol por parte de los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 35 personas respondieron SI representando el 48,61% y 37 personas respondieron NO representando el 51,39%. Únicamente los turistas que visitan la cabecera parroquial consumen platos típicos de Capsol, existe una escasa promoción de la parroquia en los diversos atractivos turísticos del cantón Chunchi, Capsol cuenta con una gastronomía amplia y diversa que requiere ser reconocida a nivel nacional e internacional pero la falta de emprendimientos en la parroquia contribuye a la desvalorización y desconocimiento de las preparaciones.

7. ¿Cree usted que con la inserción y apertura de una Guía Gastronómica en la Parroquia Capsol, atraerán nuevos turistas?

Tabla 20- 3: Inserción y apertura de una Guía Gastronómica.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	69	95,83
No	3	4,17
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi

Elaborado por: Aguirre, J. (2019)



Gráfico 20- 3: Inserción y apertura de una Guía Gastronómica.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto a la inserción y apertura de una Guía Gastronómica en la parroquia Capsol para atraer a nuevos turistas, de un total de 72 encuestados, 69 personas respondieron SI representando el 95,83% y 3 personas respondieron NO representando el 4,17. La guía gastronómica Capsol 2018 atraería un amplio flujo de turistas a la parroquia porque se evidencia una importante motivación a visitar la localidad por parte del grupo en estudio, al apreciar a una guía gastronómica como un referente para definir las preparaciones trascendentales de Capsol y así estimular el consumo de platos típicos, los visitantes buscan un incentivo para conocer más a fondo y adentrarse en las costumbres y características propias la zona en este caso en el área gastronómica.

8. ¿En caso de existir emprendimientos gastronómicos en la parroquia Capsol usted los visitaría?

Tabla 21- 3: Emprendimientos Gastronómicos en la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	58	80,56
No	14	19,44
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

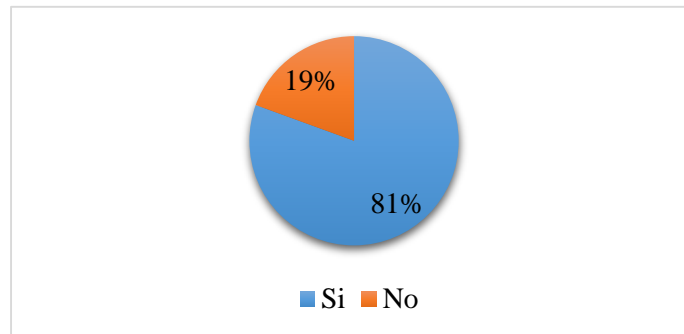


Gráfico 21- 3: Emprendimientos Gastronómicos en la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Acerca a la visita a posibles emprendimientos gastronómicos por parte de los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 58 personas respondieron SI representando el 80,56% y 14 personas respondieron NO representando el 19,44%.

Sería factible la generación de emprendimientos gastronómicos en la parroquia Capsol por la escasez de los mismos, los turistas expresan su constante necesidad de establecimientos de alimentación entre el tramo del cantón Chunchi con la provincia de Cañar, zona donde precisamente se localiza Capsol, puesto que al momento de finalizar los tours guiados o las

actividades por las cuales se encaminaron a visitar la localidad requieren alimentarse y estarían gustosos en consumir preparaciones típicas que incluyan un adecuado proceso de elaboración y servicio de calidad.

9. ¿Qué precio estaría dispuesto a pagar por el consumo de platos típicos en la parroquia Capsol?

Tabla 22- 3: Precio a pagar por el consumo de platos típicos.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
3 a 5 USD	37	51,39
5 a 10 USD	22	30,56
10 a 15 USD	13	18,06
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

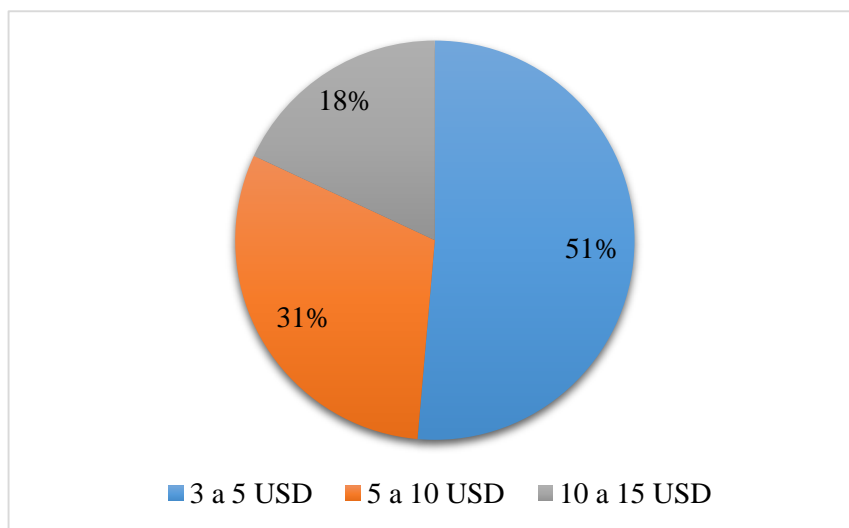


Gráfico 22- 3: Precio a pagar por el consumo de platos típicos.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto al precio a pagar para el consumo de platos típicos en la parroquia Capsol por los turistas del cantón Chunchi, de un total de 72 encuestados, 37 personas respondieron 3 a 5 USD representando el 51,39%, 22 personas respondieron 5 a 10 USD representando el 30,56% y 13 personas respondieron 10 a 15 USD representando el 18,06 %.

La mayoría de turistas consumirían platos típicos de la parroquia Capsol puesto que, por su gran diversidad de sabores, acompañado de toda la tradición, focalización en aspectos culturales y de trazabilidad de los productos y materias primas que provienen de la misma localidad.

Después de una breve descripción de las preparaciones estarían dispuestos a pagar en un rango entre 3 a 15 USD, los visitantes manifestaron que les resulta atrayente la pluralidad del pueblo en estudio.

10. ¿Está de acuerdo que con el diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales se aprovechara y dinamizara del turismo en la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018 y su difusión en la página web del GADM del Cantón Chunchi?

Tabla 23- 2: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	69	95,83
No	3	4,17
Total	72	100

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

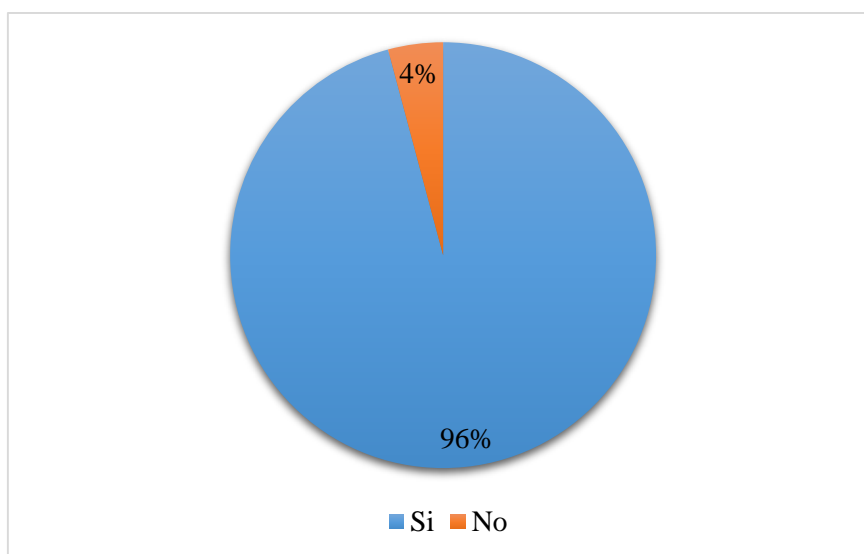


Gráfico 23- 3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.

Fuente: Encuestas aplicadas a los turistas del cantón Chunchi.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente al diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018, de un total de 72 turistas encuestados, 69 personas respondieron SI representando el 95,83% y 3 personas respondieron NO representando el 4,17%.

Los turistas del cantón Chunchi están de acuerdo con el diseño y difusión de la Guía Gastronómica Capsol 2018 porque enfatizan la constante atracción hacia los nuevos destinos turísticos, tras del cual existe una amplia participación de la población Capsoleña, es considerada la parroquia como un eje primordial en la historia de Chunchi por lo cual los visitantes no solo expresan que Capsol dinamizaría y aprovecharía el turismo a través de esta guía gastronómica, sino también se convertiría en un modelo a seguir para las poblaciones aledañas, no solo se pretende promover el flujo turístico mediante la participación gastronómica sino también dar relevancia a los productos propios del lugar.

3.3. Análisis de entrevistas aplicadas al grupo de muestra.

1. Edad.

Tabla 24- 3: Edad del grupo de muestra.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
65 a 70 años	21	47,73
75 a 80 años	18	40,91
Más de 80 años	5	11,36
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

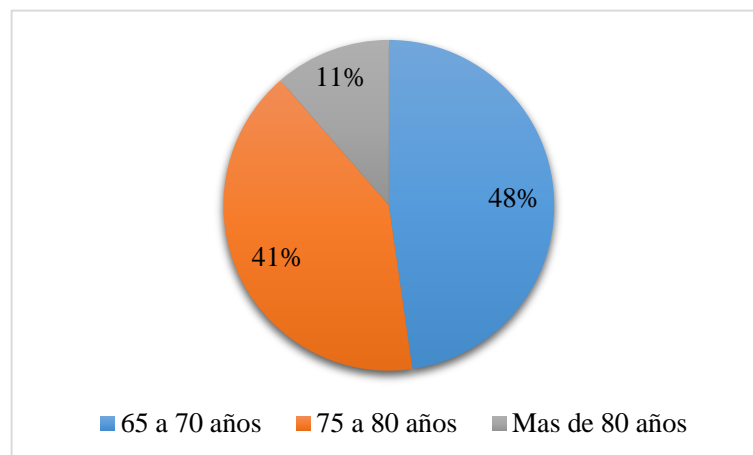


Gráfico 24- 3: Edad del grupo de muestra.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto a la edad de la aplicación del grupo de muestra de 72 personas, se evidencia que entre 65 a 70 años se entrevistó a 21 que representa el 47,73%, entre 75 a 80 años 18 que representa el 40,91% y más de 80 años 5 que representa el 11,36%, dando un total del 100%.

El grupo de personas entrevistadas más amplio fue el de 65 a 70 años en este segmento se evidencia una gran capacidad participativa al no contar con una edad tan avanzada refieren datos importantes y conservan la consciencia de identidad y orgullo parroquial, expresan que su vida en Capsol es plena y tienen el ferviente deseo de ver a la parroquia superarse.

2. Sexo.

Tabla 25- 3: Sexo del grupo de muestra.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Masculino	18	40,91
Femenino	26	59,09
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

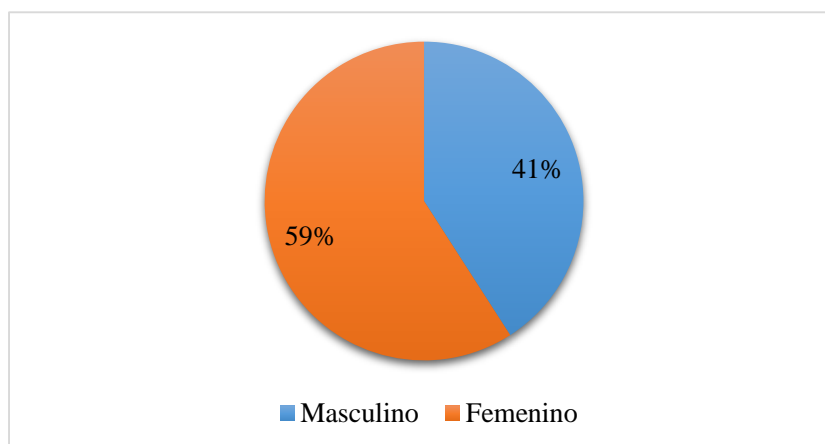


Gráfico 25- 3: Sexo del grupo de muestra.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Acorde al sexo de las y los encuestados se evidencia que, de un total de 44 personas, 18 son de sexo masculino representando el 40,91% y 26 son de sexo femenino representado el 59,09%. La mayoría de encuestados son del sexo femenino, la predisposición se ve más en este grupo de estudio, por su conocimiento arraigado en la cultura y forma de crianza propia de la parroquia dentro de estas se encuentra las costumbres culinarias y gastronómicas de Capsol que poco a poco

fueron adentrándose en la vida cotidiana de las mujeres desde su niñez en forma de enseñanza y distribución de actividades en el hogar.

3. ¿Considera a la gastronomía como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol?

Tabla 26- 3: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	34	77,27
No	10	22,73
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

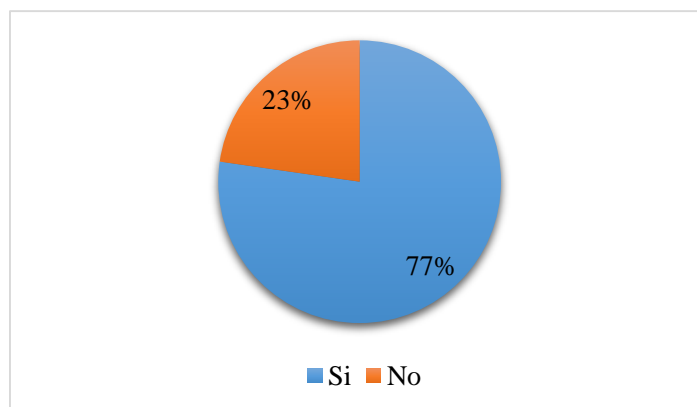


Gráfico 26- 3: La gastronomía para el aprovechamiento y dinamización del turismo.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Concerniente a que la gastronomía es vista como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, de un total de 44 encuestados, 34 personas respondieron SI representando el 77,27% y 10 personas respondieron NO representando el 22,73%. La gastronomía es vista como un punto fundamental para el aprovechamiento y

dinamización del turismo en la parroquia Capsol por su importancia en la cultura e identidad de la localidad, en este grupo de estudio es constante el interés en el rescate principalmente de las tradiciones culinarias y de la vida cotidiana la misma que surge alrededor de la comida y de las materias primas con que ancestralmente eran elaborados los alimentos.

4. ¿Considera que se puede aprovechar la fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre para dar a conocer a la población de la parroquia la Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018?

Tabla 27- 3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	37	84,09
No	7	15,91
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

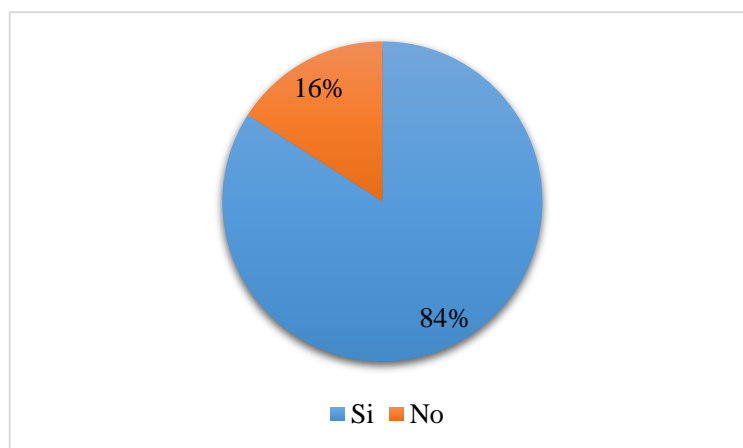


Gráfico 27- 3: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Sobre que se pueda aprovechar la fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre de 2018 para dar a conocer la propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018, de un total de 44 encuestados, 37 personas respondieron SI representando el 84,09% y 7 personas respondieron NO representando el 15,91%.

La mayoría de encuestados están conformes con la propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018 porque sienten que a través de la elaboración de esta guía gastronómica se obtendrá reconocimiento no solo de la gastronomía propia de la parroquia Capsol sino también de sus costumbres, fiestas y tradiciones que una de ellas es la fiesta de la Virgen Inmaculada conmemorada el 8 de diciembre de cada año y se presta para la correcta socialización de las actividades realizadas en la ejecución del trabajo por la amplia afluencia de turistas nacionales y extranjeros.

5. ¿Una de las consecuencias de la migración es la pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales?

Tabla 28- 3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	35	79,55
No	9	20,45
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).



Gráfico 28- 3: La pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto a la pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales como consecuencia de la migración., de un total de 44 encuestados, 35 personas respondieron SI representando el 79,55% y 9 personas respondieron NO representando el 20,45%.

La mayoría de encuestados consideran que la pérdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales es consecuencia de la migración en la Capsol porque ha generado un escaso interés principalmente en los adolescentes por involucrarse en las características propias de su cultura gastronómica, dándose una pérdida de las tradiciones culinaria de la parroquia las cuales en su mayoría han sido suplantadas por la cultura occidental propia de los países desarrollados los cuales son los destinos migratorios predilectos del pueblo Capsoleño como Estados Unidos y España.

6. ¿Estaría de acuerdo con la generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol?

Tabla 29-3: Implementación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	42	95,45
No	2	4,55
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

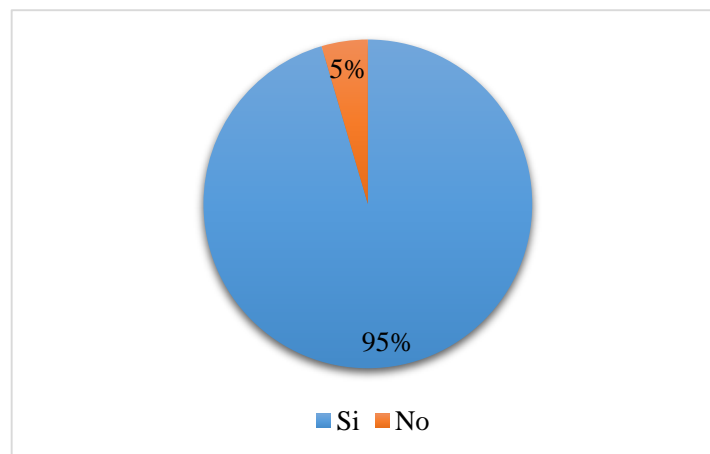


Gráfico 29- 3: Implementación de emprendimientos gastronómicos en la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente a generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol, de un total de 44 encuestados, 42 personas respondieron SI representando el 95,45% y 2 personas respondieron NO representando el 4,55%.

La parroquia Capsol está de acuerdo con la generación de emprendimientos gastronómicos por su evidente necesidad de fuentes de ingreso, al contar con una gastronomía diversa y desarrollada en ámbitos de empleo de cultivos tradicionales y técnicas ancestrales, sería un atractivo muy apreciado por los turistas nacionales y extranjeros, la combinación de estos sabores y saberes junto a la tecnificación de procesos permitirá el avance y éxito posterior de dichos emprendimientos.

7. ¿Cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted?

Tabla 30- 3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo	7	15,91
Cascaritas con papas y ají de piedra	5	11,36
Morcillas de sal con papas y mote	6	13,64
Shungos de cerdo asados	4	9,09
Aguado de pato	2	4,55
Mote pata	5	11,36
Sopa de bolas de maíz	3	6,82
Locro de cuy	5	11,36
Chiguiles	3	6,82
Tortillas parug	4	9,09
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

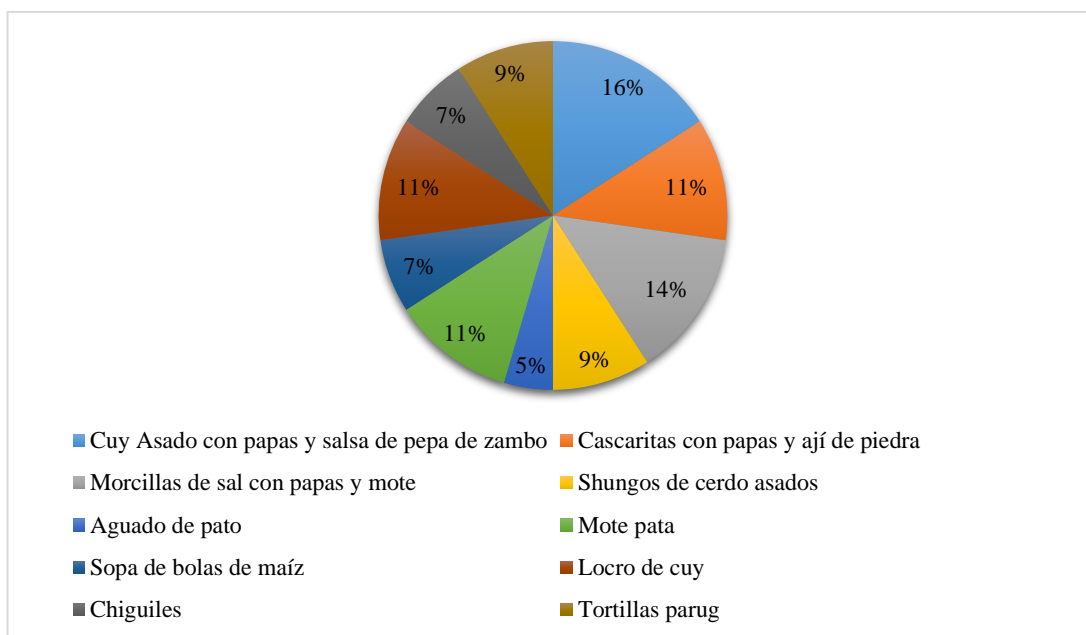


Gráfico 30- 3: Platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Concerniente a los platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol, de un total de 44 personas encuestadas, 7 respondieron cuy asado con papas y salsa de pepa de zambo representando el 15,91%, 5 respondieron cascaritas con papas y ají de piedra representando el 11,36%, 6 respondieron morcillas de sal con papas y mote representando el 13,64%, 4 respondieron shungos de cerdo asados representado el 9,09%, 2 personas respondieron aguado de pato representando el 4,55%, 5 respondieron mote pata representando el 11,36%, 4 respondieron sopa de bolas de maíz representando el 6,82%, 5 respondieron locro de cuy representando el 11,36%, 3 respondieron chiguiles representando el 6,82% y 5 respondieron tortillas pargos representando el 9,09%. La población de la parroquia Capsol que comprende este grupo de edad, conoce en su totalidad los platos típicos y ancestrales, predominando el cuy asado con papas y la morcilla de sal con papas y mote debido a que se realizan en festividades importantes de ahí la razón especial de su apreciación no solo por su exquisito sabor sino también por la connotación histórica, familiar y social que conlleva el faenamamiento y preparación del cuy o el cerdo para las respectivas preparaciones, mientras que las preparaciones menos conocidas son chiguiles, sopa de bolas de maíz y aguado de pato, puesto que en la actualidad la producción de maíz se ha mermado por situaciones agrícolas como el monocultivo y la escasa crianza tradicional del pato.

8. ¿De cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted los ingredientes que lo componen y su preparación?

Tabla 31- 3: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo	7	15,91
Cascaritas con papas y ají de piedra	5	11,36
Morcillas de sal con papas y mote	6	13,64
Shungos de cerdo asados	4	9,09
Aguado de pato	2	4,55
Mote pata	4	9,09
Sopa de bolas de maíz	4	9,09
Locro de cuy	5	11,36
Chiguiles	3	6,82
Tortillas parug	4	9,09
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019)

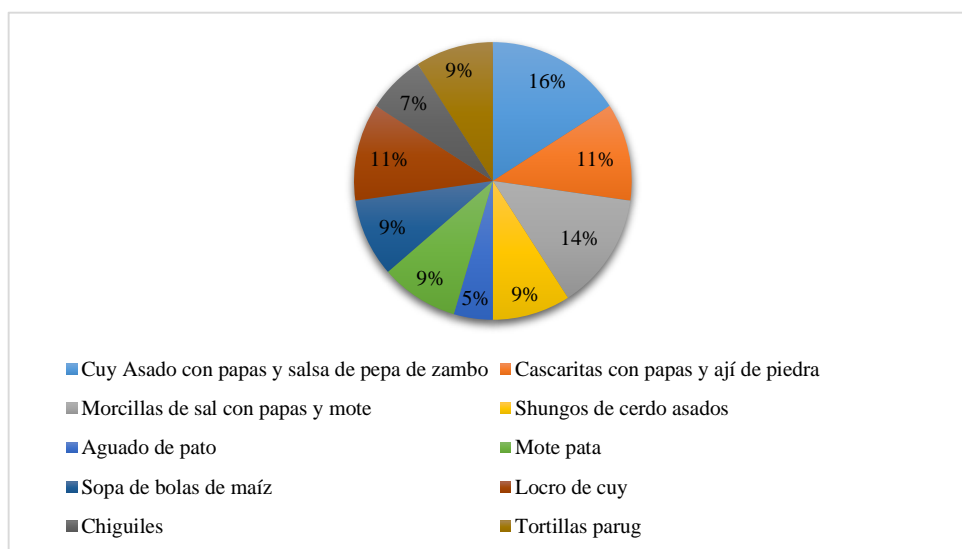


Gráfico 3- 2: Ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Referente a los ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol, de un total de 44 personas encuestadas, 7 respondieron cuyo asado con papas y salsa de pepa de zambo representando el 15,91%, 5 respondieron cascaritas con papas y ají de piedra representando el 11,36%, 6 respondieron morcillas de sal con papas y mote representando el 13,64%, 4 respondieron shungos de cerdo asados representado el 9,09 %, 2 respondió aguado de pato representando el 4,55%, 4 respondieron mote pata representando el 9,09%, 4 respondieron sopa de bolas de maíz representando el 9,09%, 5 respondieron loco de cuy representando el 11,36%, 3 respondieron chiguiles representando el 6,82% y 4 respondieron tortillas parug representando el 9,09%.

La población de la parroquia Capsol que se encuentra en este grupo de edad conoce en su mayoría los ingredientes y preparación de los platos típicos y ancestrales, principalmente las personas de sexo femenino por las actividades diarias del hogar poseen información valiosa que ha sido transmitida de generación en generación de manera oral, de madre a hija o de suegra a nuera y también mediante el desarrollo de las actividades asociadas a las practicas culinarias del sector.

9. ¿Cuáles son las festividades más importantes en la Parroquia Capsol?

Tabla 32- 3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Año Nuevo	5	11,36
Carnaval	12	27,27
Semana Santa	3	6,82
Aniversario de Parroquialización	2	4,55
Fieles Difuntos	9	20,45
Fiesta de la Virgen Inmaculada	10	22,73
Navidad	3	6,82
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

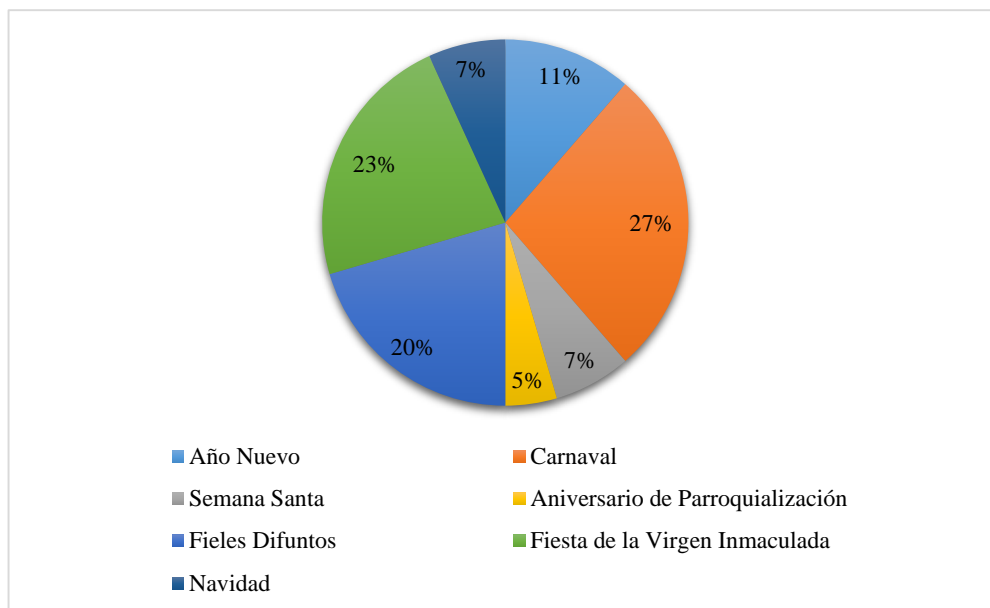


Gráfico 32- 3: Festividades más importantes en la parroquia Capsol.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

Acorde a las festividades más importantes en la parroquia Capsol, de un total de 44 personas encuestadas, 5 respondieron año nuevo representando el 11,36%, 12 respondieron carnaval representando el 27,27%, 3 respondieron semana santa representando el 6,82%, 2 respondieron aniversario de parroquialización representado el 4,55%, 9 respondieron fieles difuntos representando el 20,45%, 10 respondieron fiesta de la virgen inmaculada representando el 22,73 %, 3 respondieron navidad representando el 6,82%.

La parroquia Capsol considera que las fiestas más importantes de la parroquia son fiesta de la virgen inmaculada y carnaval, idea que ha arraigado una importante consciencia cultural sobre las celebraciones insignes de Capsol, puesto que los resultados expresados en este grupo de muestra coincide con el primer grupo de encuestados entre 30 a 64 años; la fiesta de la Virgen Inmaculada es la mayor expresión de religiosidad por la connotación católica de ser representada como la madre protectora del lugar, el Carnaval se considera una celebración llena de pompa y majestuosidad por su carácter alegre y festivo que es acompañada por la ejecución de coplas; mientras que solo una pequeña porción del segmento considera al aniversario de parroquialización como un suceso representativo por su carácter solemne.

10. Hable acerca de la historia, tradiciones y cultura gastronómica de la parroquia Capsol.

Cuy asado con salsa de pepa de zambo

“La señora Molina Naranjo expresó que el cuy asado siempre es servido con salsa de pepa de zambo, originalmente el cuy se cuece en el horno de leña, este animal es uno de los más importantes en nuestros hogares porque provee no solo de crías también es fácil de cuidar y mantener, su carne es sabrosa y jugosa, la pepa de zambo se seca y se pela para después tostarla para trabajarla en la piedra de moler, se acompaña el cuy solamente con papas, salsa y un vaso de chicha de jora” (Molina Naranjo, 2018).

Cuy a la paila

“La Señora Molina Naranjo señaló que el cuy a la paila es una preparación especial de su madre la Señora Clemencia Naranjo de Molina, quien despresaba el animal lo condimentaba muy poco para conservar su sabor, y era frito en manteca de cerdo en una paila de bronce; es muy delicioso por la suavidad que adquiere la carne se acompaña de mote cocido con cascara, papas y salsa de pepa de zambo” (Molina Naranjo, 2018).

Cascaritas

“El Señor Aguirre Ordoñez emitió que las cascaritas son el manjar del carnaval, esta preparación adquiere una simbología especial, debido que se inicia con el faenamamiento del cerdo con ayuda de un punzón, después se lo lava y tuesta su cuero, actualmente se lo hace por lo general con un soplete, antes se realizaba con ramas de eucalipto, una vez tostado hasta llegar a un color dorado por lo general se hacen tres pasadas, se procede a cortar las cascaritas se sirve con papa, mote, ají de piedra, salsa de pepa de zambo; el Puerco Muerto es algo especial por toda la preparación que conlleva, la crianza del cerdo, el cuidado y mimo al animal para que sea sabroso, los machos se castran. Antes solo existían los cerdos negros que eran grandes y con poca cantidad de grasa, ahora se crecen los cerdos rosados que al contrario tienen mayor cantidad de grasa” (Aguirre Ordoñez, 2018).

Morcillas de sal

“La señora Cobo explicó que las morcillas capsoleñas son saladas, una vez que se come las cascaritas se despieza el cerdo, se lava los intestinos muy bien refregándolos con sal, después se hace un condumio a base de arroz, col y la sangre del animal, se cuece este atiborrado y se procede a rellenar los intestinos, para luego amarrarlos y cocerlos en agua hirviendo, las morcillas se sirven con papa cocida, mote y tostado” (Cobo, 2018).

Shungos asados

“La señora Latacela dijo que los shungos asados son todos los órganos comestibles del cerdo entre ellos están el corazón, el hígado y los pulmones, a estos una vez sancochados en agua condimentada, se hacen porciones para después asarlas en el bracerito de carbón, se acompaña con mote y por lo general se consume a medida que se da la celebración del puerco muerto a manera de picada para quienes están realizando las distintas preparaciones” (Latacela, 2018).

Fritada

“El señor Mazón explicó que la fritada es una de las preparaciones que derivan de la celebración del Puerco Muerto, para la fritada después de despiezar al cerdo se realiza porciones en dados la carne pura y las costillas en pedazos pequeños, para después sancocharla en agua condimentada y dejarla seca y dorar, siempre se hace en paila de bronce y en leña” (Mazón, 2018).

Aguado de pato

“La señora Molina expresó que el aguado de pato es un caldo muy conocido en la parroquia Capsol, el pato es un animal apreciado por sus huevos y su carne, aunque para esta preparación se debe seleccionar a las patas más tiernas y gordas para aportar mucho sabor, es muy sabroso y se realiza en fechas especiales como bodas o bautizos” (Molina, 2018).

Mote pata

“El señor León señaló que el mote pata es un caldo especial para carnaval, es elaborado a base de patas de res y mote, antes las patas de las reses que morían eran ahumadas a la leña para conservarlas mejor lo cual ayudaba también a darle un sabor especial, se suele añadir al caldo maní según el gusto de la cocinera, es un potaje muy nutritivo se acompaña con una papa cocida y abundante cebolla perla” (León, 2018).

Sopa de bolas de maíz

“La señora Molina Naranjo emitió que la sopa de bolas de maíz es una colada de harina de maíz tostado elaborado sobre un caldo de hueso de res, las bolas rellenas de queso que acompañan a la colada son elaboradas de igual manera de harina de maíz tostado añadiéndole siempre sabor con el uso de manteca de cerdo, esta preparación se solía dar a los peones en las fanegas agrícolas, quienes tomaban el caldo y en un lienzo colaban los elementos sólidos como papa o col y en la noche se los llevaban a sus hijos como merienda” (Molina Naranjo, 2018).

Locro de cuy

“La señora Medina dijo que el locro de cuy es una preparación muy conocida y apreciada entre las familias Capsoleños, es la sopa de las fiestas, solo en celebraciones especiales se la realiza, para un buen locro se debe usar una papa que espese y de textura al caldo, por lo general se emplea la papa chola, y todo el sabor se conjuga con el orégano, el cuy debe ser sancochado o frito previamente para evitar mal sabor, que el caldo resulte maloliente o tenga un color desagradable, también es muy recomendable echar cuando se cocinan las presas una punta de ají rocoto porque esta parte es dulce” (Medina, 2018).

Puchero

“La señora Molina Naranjo expresó que el puchero es un caldo que se realiza en el desarrollo del puerco muerto, del cerdo se aprovecha todo desde la carne hasta los intestinos, y esta preparación

no es la excepción, de la carne que se sazona para freír o secar se realiza un caldo en el cual se incluye arrocillo y col picada, es muy sabroso y es el complemento perfecto para cerrar un buen día de fiesta y comida” (Molina Naranjo, 2018).

Chigiüiles

“La señora Aguirre explicó que los chigiüiles son una preparación elaborada a base de maíz pelado con ceniza, moliéndolo hasta formar una masa uniforme, se rellenan de queso y son envueltos en hoja de güicundo para posteriormente cocerlos al vapor, por lo general se realiza en el mes de septiembre cuando se cosecha el maíz” (Aguirre Ordoñez, 2018).

Tortillas parug

“La señora Molina Naranjo declaró que las tortillas parug, son tortillas de choclo maduro de ahí su nombre, su masa es salada y similar a la humita, y muy cremosa por el quesillo que lleva, estas se cocinan en un tiesto que es calentado a las brasas, el tiesto debe ser curado con manteca de cerdo y achiote, esto para evitar que se peguen y también darles un color agradable, estas tortillas eran el refrigerio predilecto para cuando se viajaba a vender productos a otras ciudades” (Molina Naranjo, 2018).

Revuelto de ají de piedra

“ La señora Espinoza emitió que el revuelto de ají de piedra es una preparación que sirve para acompañar cualquier comida, se realiza con el ají manzana una variedad que crece en forma de arbusto, tiene una forma redondeada y diversos colores, se cosecha el ají maduro, para posteriormente retirar sus semillas y venas, una particularidad es que la pepa es negra, después se lava con azúcar y abundante agua, para empezar a molerlo en la piedra mama que es la piedra más grande con ayuda de la piedra guagua que es una piedra de forma redondeada, las piedras de moler por lo general se consiguen en las riberas de los ríos, una vez bien procesado el ají con sal se hace un refrito con manteca negra y cebolla, se añade el majado, revolviéndolo con huevo” (Espinoza, 2018)

Buñuelos

“La señora Ullauri dijo que los buñuelos son la preparación representativa de la navidad, la noche del 24 en la cena se los sirve con miel de caña y queso sin sal, son a base de harina flor formando una masa similar a la de una torta o de un emborrinado, se sabe que esta lista la masa cuando se coloca en una cuchara y se separa, después se trata de enfriarla para freírla en abundante aceite, están listos cuando toman un color dorado y están crocantes” (Ullauri, 2018).

Dulce de higo con queso

“La Señora Rodas señaló que los higos con queso son una elaboración que se da en cualquier época de año debido a la gran disposición de higueras en la parroquia, existe la creencia que se debe pedir al duende de la higuera permiso para cosechar se le entrega una ofrenda de licor, comida o cigarrillos, los higos se deben desaguar tres días cambiando cada día el agua para evitar que se vuelva amarga la preparación, después se los cocina en agua y ya blandos se añade bloques de panela para endulzar, esta elaboración sirve para acompañar en navidad a los buñuelos” (Rodas, 2018).

Chicha de jora

“La Señora Molina Naranjo explicó que la chicha de jora es la bebida representativa de la parroquia, es todo un ritual su preparación porque incluye conocer el origen del maíz que se empleara, una vez cosechado y desgranado, se germina el maíz y al resultado se lo conoce como Jora, por lo general se deja reposar a la jora sobre hojas de musaneta al sol después de ser remojado varios días hasta que el grano se ablande, a la jora se la cocina en agua acompañado de una variedad de especias y hierbas, endulzándola con panela, después se deja reposar en un cántaro de barro hasta que fermente, lo importante en la chicha es tener un conllo, es decir el restante de la chicha anterior, ya que así se fermentara más rápido y tendrá mejor sabor. La Chicha es muy importante ya que su receta se enseña de generación en generación, sirve para refrescar a los trabajadores y para festejar, es una bebida diaria” (Molina Naranjo, 2018).

Zamora

“La señora Cobo emitió que la zamora es una bebida muy nutritiva que se realiza cuando una vaca da a luz, la leche de los 4 primeros días después del parto es empleada para su elaboración, una vez ordeñada se hierve aromatizándola con canela, clavo de olor, pimienta dulce además se endulza con panela, es muy sabrosa y se la da a los niños que están bajos de peso o a las mujeres que están dando de lactar para que no se seque la leche materna” (Cobo, 2018).

Ponche de huevo de pata

“La señora Medina dijo que el ponche de huevo de pata se prepara en navidad, se realiza a base de leche que se aromatiza con canela, clavo de olor, pimienta dulce se añade panela y una vez listo se da textura con ayuda de un huevo de pata el secreto es mezclar un poco de leche caliente en el huevo batido antes de agregar a toda la elaboración se sabe que está listo cuando esta espeso, se debe batir con un movimiento constante para evitar que se quemé o se corte” (Medina, 2018).

Draque

“El señor Aguirre Ordoñez explicó que el draque es una bebida alcohólica elaborada a base de una infusión de hierbas entre ellas sangorache, escancél, geranio, rosas de castilla y cedrón, a esta infusión se la endulza con panela y se añade aguardiente de caña; tiene un amplio significado ya que sirve como una bebida social para acompañar tertulias y reuniones, tiene un sabor muy especial dulce, tenue pero a la vez vibrante, además de su color fucsia y aroma característico” (Aguirre Ordoñez, 2018).

11. ¿Está de acuerdo con el diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018 y su difusión en la página web del GADM del Cantón Chunchi?

Tabla 33- 3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.

Categorías	Frecuencia	Porcentaje (%)
Si	36	81,82
No	8	18,18
Total	44	100

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

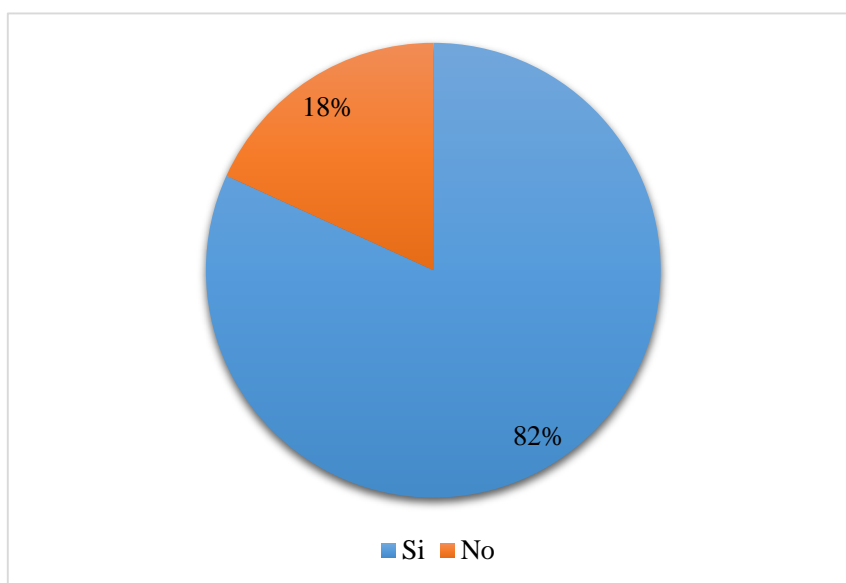


Gráfico 33- 3: Diseño y difusión de la Guía gastronómica Capsol 2018.

Fuente: Encuestas aplicadas en la parroquia Capsol.

Elaborado por: Aguirre, J. (2019).

Análisis:

En cuanto a implementación de emprendimientos gastronómicos en la parroquia Capsol, de un total de 44 encuestados, 36 personas respondieron SI representando el 81,82% y 8 personas respondieron NO representando el 18,18%. La población de la parroquia Capsol está de acuerdo con el Diseño y difusión de la Guía Gastronómica Capsol 2018, porque es considerada como una oportunidad para dar a conocer a la parroquia a nivel nacional e internacional a través de la gastronomía que es una de las actividades más consolidadas en el imaginario y patrimonio cultural de los pueblos, es el referente para la dinamización turística de la localidad puesto que al no contar con establecimientos de alimentos y bebidas en la zona se deja abierta la posibilidad para la creación de emprendimientos gastronómicos, además de la motivación intrínseca a los turistas en

la guía gastronómica para visitar y degustar los platos típicos y tradicionales de Capsol y empaparse de sus sabores y saberes ancestrales.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA

GUIA GASTRONÓMICA DE SABORES Y SABERES ANCESTRALES CAPSOL

4.1. Justificación

Con la recolección de toda la información pertinente de Capsol y de los sabores y saberes ancestrales por medio de los instrumentos de investigación, para su análisis y registro, se evidencia que los conocimientos y fundamentos de la gastronomía propia de la parroquia requiere de una amplia difusión y reconocimiento.

El escaso conocimiento tanto en los pobladores como en los turistas permite la pérdida de la cultura gastronómica, la diversidad de preparaciones presentes en la zona, determinan la importancia de la recuperación de estos sabores ancestrales que se alienta en la disposición de los habitantes de la parroquia Capsol para la realización de dicho fin.

La Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol desarrollada en el año 2018 invita a los turistas nacionales y extranjeros a visitar Capsol y degustar de su gastronomía típica, mediante la exposición de los platos más representativos, en esta guía se propende aprovechar y dinamizar el turismo en el lugar, además de dar una pauta para impulsar a la colectividad a iniciar negocios y emprendimientos debido a la escases de establecimientos de alimentos y bebidas que son necesarios por la importante ubicación de la parroquia entre la cabecera cantonal de Chunchi y la provincia de Cañar.

La difusión de la Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol en la página web del GADM del cantón Chunchi permite mostrar a los turistas locales, nacionales y extranjeros, además de empoderar y concienciar a los pobladores acerca de la importancia y diversidad gastronómica de la parroquia Capsol.

4.2. Objetivos

4.2.1. *Objetivo general:*

- Difundir los sabores y saberes ancestrales de la parroquia Capsol.

4.2.2. *Objetivos específicos:*

- Identificar las celebraciones y festividades en las cuales se consumen los platos típicos más representativos de la parroquia Capsol.
- Enlistar los platos más representativos de la parroquia Capsol.
- Describir los ingredientes y el procedimiento de cada preparación.

4.3. Factibilidad de aplicación

La aplicación de la Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol tiene como finalidad el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol mediante su difusión, es decir lograr el reconocimiento de los turistas a la gastronomía típica del lugar mediante su publicación en la página web del GADM del cantón Chunchi.

El cantón Chunchi y la parroquia Capsol cuenta con una gran afluencia turística por sus atractivos naturales e históricos pero la escasa de servicios de alimentación en la zona obliga a los turistas a recorrer grandes distancias hasta encontrar un expendio de alimentos y bebidas, especialmente en fechas donde se dan celebraciones religiosas, cívicas y culturales.

El proyecto es factible porque busca encaminar el turismo de la parroquia Capsol hacia la recuperación de su cultura gastronómica para promover en sus habitantes la implementación de centros de expendio de alimentos y bebidas típicas que, junto al apoyo recibido por la misma comunidad, el GADM Y la Dirección de Turismo del Cantón Chunchi, sea un punto llamativo para visitantes tanto nacionales como extranjeros.

La investigación se acoge bajo los ideales del artículo 14 de la Constitución de la República del Ecuador el Sumak Kawsay o Buen Vivir que busca el respeto a la Paccha Mama, el rescate y conservación de las tradiciones ancestrales y del patrimonio cultural alimentario.

4.4. Descripción

La Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol desarrollada en el 2018 se describe como un eje que ayudara a dar a conocer a Capsol al mundo, se marca como un precedente, un antes y un después para el vivir gastronómico y turístico de la parroquia, es la inducción y promoción de los valores culinarios hacia la concienciación de una identidad formada a partir del patrimonio cultural alimentario.

La presente es un trabajo interactivo, participativo, formativo, conjunto, organizado e inclusivo entre el pueblo Capsoleño, el investigador y organizaciones dedicadas a desarrollar el turismo en el Cantón Chunchi para de esta manera socializar a la comunidad los resultados y así conocer el pasado para entender el presente y planificar el futuro.

La exposición de esta Guía Gastronómica pretende aprovechar y dinamizar el turismo en Capsol mediante la difusión de los platos y preparaciones típicas, acompañado de una amplia gama de datos representativos de la parroquia como su historia, atractivos turísticos, información territorial, entre otros, para además ampliar la visión general del lugar a los turistas interesados en visitar el “Peldaño Andino” de Chunchi.

4.5. Estructura de la Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol.

La Guía Gastronómica Capsol 2018 está estructurada de la siguiente manera:

- 1.** Portada
- 2.** El autor
- 3.** Presentación
- 4.** Agradecimiento
- 5.** Índice
- 6.** Reseña Histórica de la Parroquia Capsol
- 7.** Datos Generales de la Parroquia Capsol
- 8.** Atractivos Turísticos de la Parroquia Capsol
- 9.** Sabores y Saberes Ancestrales
 - a)** Platos Fuertes
 - b)** Sopas
 - c)** Entradas, Postres, Guarniciones
 - d)** Bebidas
- 10.** Fiesta de la Virgen Inmaculada 2018:

Registro Fotográfico de la Fiesta a la Virgen Inmaculada 2018
- 11.** Contraportada

4.6. Desarrollo de la Propuesta.

1. Portada

Guía Gastronómica Capsol 2018.

2. El autor.

José Antonio Aguirre Paredes nace en la ciudad de Riobamba el 19 de Julio de 1997, hijo de Norma Paredes Murillo y Ángel Aguirre Molina, es el menor de tres hermanos, desde corta edad demuestra afán y pasión por la lectura, entre sus obras literarias favoritas esta Huasipungo de Jorge Icaza y La Iliada de Homero.

Realiza sus estudios primarios en la Unidad Educativa “San Felipe Neri” de la ciudad de Riobamba, recibiendo reconocimientos en concursos de oratoria, destacándose entre los mejores estudiantes de su generación. La secundaria la cursa de igual manera en la Unidad Educativa “San Felipe Neri”, obteniendo el logro académico de segundo escolta del pabellón nacional, en el 2014 obtiene el título de Bachiller en Ciencias, en su adolescencia forja su carácter como un amante de las letras, literatura, música e historia, al igual que su amor a la gastronomía.

En el año 2014 ingresa a la escuela de Gastronomía de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, donde acrecentó sus conocimientos, realizando en el 2018 sus prácticas pre profesionales con gran desempeño en la Casa Hogar “San Carlos” de la ciudad de Riobamba, lugar donde realiza obra social constantemente, en la actualidad está a punto de titularse como Licenciado en Gestión Gastronómica, para lo cual está desarrollando su trabajo de titulación tipo etnografías denominado: “Diseño de una guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, cantón Chunchi, provincia de Chimborazo, 2019”. Considera a la parroquia Capsol como la cuna de su identidad al ser el pueblo natal de su familia paterna.

José Antonio entre sus planes a futuro tiene trazado realizar investigación sociales, históricas y antropológicas relacionadas a la gastronomía, además de emprender con un negocio de organización de eventos sociales.

3. Presentación

La Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol desarrollada en el 2018 se presenta como un eje que ayudara a dar a conocer a Capsol al mundo, se marca como un precedente, un antes y un después para el vivir gastronómico y turístico de la parroquia, es la inducción y promoción de los valores culinarios hacia la concienciación de una identidad formada a partir del patrimonio cultural alimentario. La presente pretende aprovechar y dinamizar el turismo en Capsol mediante la difusión de los platos y preparaciones ancestrales, acompañado de una amplia gama de datos representativos de la parroquia como su historia, atractivos turísticos, información territorial, entre otros, para además ampliar la visión general del lugar a los turistas interesados en visitar el “Peldaño Andino” de Chunchi.

4. Agradecimiento

A mis padres: Quienes han estado siempre para comprenderme, escucharme y apoyarme por lo que me siento un ser humano con alma de servir a los demás, me han enseñado que cada lucha, cada derrota aumenta mi confianza, mi fuerza y mi valor; a la ESPOCH: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; con profundo respeto y admiración a la Señora Ingeniera Elsa Flor Ordoñez Bravo y al Señor Licenciado Rodrigo Efraín Romero, docentes de la escuela de gastronomía de la ESPOCH; al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Chunchi y especialmente al querido pueblo Capsoleño por el apoyo prestado.

5. Índice

El autor / i

Presentación / iii

Agradecimiento / iv

Capsol: Reseña Historica/ 4, datos generales / 5, atractivos turisticos/ 6.

Sabores y saberes ancestrales

Platos Fuertes: Cuy a la paila / 12, cuy asado / 14, cascaritas/ 16, morcillas de sal/ 18, shungos asados de cerdo/ 20, fritada/ 22.

Sopas: Aguado de pato/ 26, sopa de bolas de maíz / 28, mote pata/ 30, locro de cuy/ 32, puchero/ 34.

Entradas, guarniciones, postres: Chiguiles / 38, tortillas parug / 4, revuelto de ají de piedra/ 42, buñuelos con quesillo y miel/ 44, dulce de higos con queso/ 46.

Bebidas: Chicha de jora / 50, zamora/ 52, ponche de huevo de pata/ 54, draque/ 56.

Fiesta de la Virgen Inmaculada 2018: Registro fotográfico de la fiesta de la virgen inmaculada 2018 / 58.

6. Reseña Histórica de la Parroquia Capsol

Capsol es constituida el 7 de Octubre de 1944 durante el periodo presidencial de José María Velasco Ibarra, está asentada a 7 km de la cabecera cantonal y es una de las principales parroquias del cantón Chunchi (PDOT Capsol, 2015), en la época prehispánica la zona correspondiente al cantón Chunchi fue poblada por tribus Cañaris que emigraron a esta zona ante la amenaza de conquista incásica.

Ya en la época de la colonia española, la población, correspondiente al cantón Chunchi se constituye como un anejo del corregimiento de Alausi. Con la visita de los sabios europeos en el siglo XIX, al contemplar la majestuosidad y exuberancia de las tierras el sabio alemán Teodoro Wolf en 1800 exclamó: Chunchi, sillón andino construido por las manos del Creador". Posteriormente ya en la etapa republicana, Chunchi es nombrado parroquia del Alausí en 1861, para posteriormente decretarse su cantonización el 4 de Julio de 1944 por medio del decreto 28, página 185, anexando las parroquias Sevilla, Gonzol y Pistishi, y la formación de la comuna de Capsol actualmente parroquia del cantón Chunchi.

En el año 1983 se produjo el deslave de Siltur sepultando una considerable parte de la parroquia y reduciéndose el acceso de vías de primer orden hacia la misma, de manera que el comercio se vio afectado principalmente en la venta de productos agrícolas y leche, es así que inicio un fenómeno migratorio que disminuyó drásticamente la población de Capsol (PDOT Capsol, 2015).

7. Datos Generales de la Parroquia Capsol

Según el censo Parroquial en el año 2010 la población de la parroquia Capsol es de 864 habitantes, su extensión es 25,61 km², tiene un rango altitudinal de 1798 a 3800 msnm, el clima varía de templado a frío según la altitud (PDOT Capsol, 2015). Los asentamientos humanos que conforman la parroquia Capsol son Piñancay, Pacucansha, Pasaloma, Cabecera Parroquial, Yaute y Llamallún.

Sus límites geográficos son al norte la cabecera cantonal Chunchi, al sur la parroquia de Compud, al este la cabecera cantonal de Chunchi y al oeste la parroquia Huigra (PDOT Capsol, 2015).

8. Atractivos Turísticos de la Parroquia Capsol

La parroquia Capsol cuenta con atractivos turísticos culturales los cuales se encuentran distribuidos en tres de los seis asentamientos humanos:

Piñancay esta la Estación del Tren que data de 1900, la Meseta de Caramaute y el Puente Colgante, Cabecera parroquial esta el túnel Capsol – Compud construido en 1900 y la Iglesia Parroquial edificada en 1910 ; e xisten también bienes naturales como el bosque primario en Pacucansha que se es de tenencia de la comuna (PDOT Capsol, 2015, p. 77).

Además de la cercanía de la parroquia con el afamado cerro Puñay o centro ceremonial de los cañaris y el camino de Inca.

9. Sabores y Saberes Ancestrales

a) Platos fuertes

- **Cuy a la Paila**

Ingredientes: 1 cuy mediano, 5 dientes de ajo, 20 g de comino, 15 g de sal, 300 g de manteca de cerdo, 5 g achiote en grano, 30 g de cebolla blanca, 50 g de pepa de zambo, 250 ml de leche, 300 g de mote. 12 papas cholas medianas.

Preparación: Realizar un adobo con ajo, comino, sal, achiote y manteca de cerdo; untar el adobo en el cuy previamente lavado, despresado y sin vísceras, calentar una paila de bronce con manteca de cerdo y achiote, colocar las presas de cuy en la paila con la manteca de cerdo aproximadamente a 135 °C, freír el cuy aproximadamente por 20 minutos hasta que forme su piel una costra crocante, para la salsa de pepa de zambo, realizar un refrito de cebolla blanca en manteca de cerdo, añadir la pepa de zambo, leche, comino y sal, después dejar reducir hasta obtener una textura espesa, servir con el cuy con papa chola cocida y mote con cascara bañados por la salsa de pepa de zambo.

Peso: 350 g, **método de cocción:** medio seco, **temperatura:** 270 °c, **número de porciones:** 4 personas, **técnicas empleadas:** asar, adobar, fritura profunda, condimentar, rehogar, reducir y hervir, **tiempo:** 45 minutos.

- **Cuy Asado**

Ingredientes: 1 cuy mediano, 5 dientes de ajo, 20 g de comino, 15 g de sal, 60 g de manteca de cerdo, 5 g achiote en grano, 30 g de cebolla blanca, 50 g de pepa de zambo, 250 ml de leche, 300 g de mote. 12 papas cholas medianas.

Preparación: Realizar un adobo con ajo, comino, sal, achiote y manteca de cerdo; untar el adobo en el cuy previamente lavado, despresado y sin vísceras, calentar el horno de leña a calor alto aproximadamente de 1 a 2 horas, colocar el cuy en una bandeja para asar siendo presionado contra la misma con ayuda de una piedra pesada, asar el cuy de 45 minutos a una hora bañando constantemente con manteca de cerdo fundida para dorar, para la salsa de pepa de zambo, realizar un refrito de cebolla blanca en manteca de cerdo, añadir la pepa de zambo, leche, comino y sal, después dejar reducir hasta obtener una textura espesa, servir con el cuy con papa chola cocida bañada en salsa de pepa de zambo.

Peso: 350 g, **método de cocción:** medio seco, **temperatura:** 270 °c, **número de porciones:** 4 personas, **técnicas empleadas:** asar, adobar, dorar, condimentar, rehogar y hervir, **tiempo:** 75 minutos.

- **Cascaritas**

Ingredientes: 1 cerdo mediano, agua, 20 g de sal, 150 g de manteca de cerdo, 10 unidades de ají de árbol, 250 g de cebolla blanca, 200 g de pepa de zambo, 50 ml de leche, 300 g de mote, 6 libras de papa chola medianas.

Preparación: Faenar el cerdo con ayuda de un punzón que se introduce por el tercio costillar izquierdo hasta llegar al corazón, lavar el cerdo e iniciar el rostizado con ayuda de un soplete o ramas de eucalipto, primero se retira las cerdas y se vuelve a lavar, rostizar 3 veces el cuero del cerdo con ayuda de la manteca para dorar y finalmente lavar con agua y realizar cortes superficiales a lo largo del cuerpo, para el ají de piedra desvenar el ají y triturar con ayuda de la piedra de moler junto a la pepa de zambo tostada y agua, añadir al triturado de ají y pepa de zambo zumo de limón y cebolla blanca, desprender las cascaritas del cuerpo del cerdo antes que se enfríe y calentar a las brasas, servir las cascaritas con mote, papa chola, ají de piedra y sal.

Peso: 350 g, **método de coción:** medio seco, **temperatura:** 300 °c, **número de porciones:** 25 personas, **técnicas empleadas:** asar, adobar, dorar, condimentar, rehogar y hervir, **tiempo:** 120 minutos.

- **Morcillas de Sal**

Ingredientes: 5 m intestino grueso de cerdo, 120 g orégano, 20 m intestino delgado de cerdo, 120 g cilantro, 200 g comino, 500 g col, 250 g sal, 5 lb arroz, 450 g manteca de cerdo, 250 ml zumo de limón, 50 g achiote en grano, 5 u verde maqueño, 750 g cebolla blanca, 14 lb papa chola, 2 L sangre de cerdo, 10 lb mote, 300 g ajo, 500 g mortiño.

Procedimiento: Lavar los intestinos con abundante agua y sal, después dejarlos reposar por 1 hora en verde triturado, con puré de mortiño, zumo de limón y sal, enjuagar con más agua y sal refregando los intestinos con ayuda de la cascara del verde maqueño, para la farsa refreír en manteca de cerdo con achiote y comino la cebolla blanca, cilantro, orégano, ajo, sangre y arroz cocido, para añadir posteriormente la col hervida, Rellenar los intestinos con la farsa, realizar cortes cada metro y atar con hilo de cometa, hervir las morcillas en agua aproximadamente por una hora o hasta que estén compactas, antes de servir saltar en manteca de cerdo y acompañar con papa chola cocida y mote pelado.

Peso: 350 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 100 °c, **número de porciones:** 50 personas, **técnicas empleadas:** rellenar, rehogar, lavar, saltar, condimentar y hervir, **tiempo:** 180 minutos.

- **Shungos asados de cerdo.**

Ingredientes: 450 g de corazón de cerdo, 450 g de hígado de cerdo, 450 g de pulmón de cerdo, 75 g de sal, 100 g de cebolla blanca, 150 g de pepa de zambo, 150 g de paico, 50 g de ajo, 5 lb de mote, 75 g de comino.

Procedimiento: Lavar y cortar en dados las vísceras de cerdo, hervir las vísceras en agua en compañía de la cebolla y el paico por 30 minutos, colar el líquido y condimentar las vísceras con comino y ajo, Asar en un brasero caliente de 15 a 20 minutos, servir los shungos asados con mote pelado.

Peso: 350 g, **método de coción:** medio mixto, **temperatura:** 95 °c / 270 °C, **número de porciones:** 15 personas, **técnicas empleadas:** hervir, asar, condimentar, infusionar, **tiempo:** 60 minutos.

- **Fritada.**

Ingredientes: 1500 g de costilla de cerdo, 1000 g de pierna de cerdo, 75 g de sal en grano, 250 g de ajo, agua. 3 lb de mote

Procedimiento: Lavar y cortar las costillas y pierna de cerdo siempre se dejará con un poco de grasa para dorar, en una paila de bronce llena de agua colocar a la leña la carne acompañada del ajo, dejar cocer hasta que el agua se reduzca por completo aproximadamente una hora y después reducir la carga de leña, una vez sancochada la carne dorar en su propia grasa hasta tomar un color dorado y caliente colocar la sal en grano tostada, servir la fritada con mote pelado, papa y tostado.

Peso: 350 g, **método de coción:** medio mixto, **temperatura:** 95 °c / 270 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** hervir, asar y condimentar, **tiempo:** 75 minutos.

b) Sopas

- **Aguado de pato.**

Ingredientes: 5 lb de carne de pato, Agua, 200 g de arrocillo, 5 g de achiote, 20 g de manteca de cerdo, 15 g de sal, 4 dientes de ajo, 5 g de comino, 120 g cebolla colorada, 80 g de tomate, 80 g de arveja tierna, 25 g de apio, 80 g de zanahoria, 50 g de pimiento.

Procedimiento: Cocer la carne de pato en una olla de barro aproximadamente de una hora y media a dos. retirar las presas y añadir al caldo la zanahoria, arrocillo remojado y arveja tierna, esperar a que estén blandos los ingredientes, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada, el ajo, pimiento y tomate, condimentar con comino, añadir el refrito al caldo y dejar hervir por 10 minutos para consolidar los sabores, colocar las ramas de apio en el caldo y retirar del fuego, servir el caldo junto con las presas.

Peso: 300 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 95 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** simmer (hervir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, concasse (tomate sin piel), infusionar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Sopa de bolas de maíz.**

Ingredientes: 2 lb de hueso de res, 120 g cebolla colorada, agua, 150 g de col, 250 g de harina de maíz, 100 g de quesillo, 5 g de achiote, 25 g de cilantro, 60 g de manteca de cerdo, 300 g de papa chola, 20 g de sal, 100 g de leche, 4 dientes de ajo, 5 g de comino, 60 g de cebolla blanca

Procedimiento: Cocer los huesos de res en una olla de barro aproximadamente por una hora, tostar harina de maíz en un tiesto de barro y con 150 gramos de la misma realizar una masa añadiendo 40 gramos de manteca de cerdo y 25 ml de leche, añadir sal a la masa y realizar bolas pequeñas las cuales se rellena con el quesillo desmenuzado, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada y el ajo, añadir comino, añadir el refrito al caldo, además del resto de la harina de maíz tostada diluida en leche y papa, dejar cocer por 30 minutos aproximadamente, colocar la col y el cilantro para posteriormente retirar del fuego y servir.

Peso: 300 g, **método de cocción:** medio humedo, **temperatura:** 95 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** simmer (hervir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, rellenar, infusionar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Mote Pata**

Ingredientes: 4 lb de patas de cerdo, 120 g cebolla colorada, agua, 25 g de hierba buena, 500 g de mote pelado, 25 g de orégano, 5 de g achiote, 25 g de cilantro, 30 de g manteca de cerdo, 20 g de sal, 4 dientes de ajo, 5 g de comino, 60 g de cebolla blanca.

Procedimiento: Dorar las patas de cerdo con manteca en un tiesto de barro o su vez pasarlas por el fogón hasta que queden cubiertas de ceniza y lavarlas después de esto, cocer las patas de cerdo en una olla de barro por el lapso de 2 a 3 horas aproximadamente, a medida que se cuece ir retirando del caldo el exceso de grasa, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada y el ajo, añadir comino, Añadir el refrito al caldo, además del mote pelado, hervir por 15 minutos para juntar los sabores, colocar orégano, hierba buena y cilantro, retirar del fuego y servir.

Peso: 300 g, **método de cocción:** medio humedo, **temperatura:** 95 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** simmer (hervir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, infusionar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Locro de cuy**

Ingredientes: 1 cuy mediano, 400 g papa chola, agua, 400 g papa chaucha, ½ L de leche, 400 g papa cuchi, 5 g de achiote, 30 g de cilantro, 100 g de manteca de cerdo, ¼ unidad de ají rocoto, 20 g de sal, 200 g de cebolla blanca, 6 dientes de ajo, 5 g de comino.

Procedimiento: . Dorar las presas de cuy en una paila de bronce hasta que quede la piel dorada, colocar estas presas en una olla de barro con agua y cocer por una hora, añadir a los 30 minutos

de cocción del cuy la papa chaucha, a los 45 minutos la papa chola y la papa cuchi, a medida que se cuece la papa se debe majarla para que la preparación espese, refreír en la paila que se doro el cuy con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca, ají rocoto y el ajo, añadir comino, recoger la preparación con leche, añadir el refrito al locro y esperar a que se termine de cocer la papa, colocar el cilantro, retirar del fuego y servir.

Peso: 300 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 95 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** simmer (hervir a fuego lento), rehogar, salar, desglasar. condimentar, infusionar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Puchero**

Ingredientes: 2 lb de espinazo de cerdo, 25 g de hierba buena, agua, 454 g papa chola, 300 g de arroz, 300 g de col, 5 g de achiote, 30 g de cilantro, 30 g de manteca de cerdo, 120 g cebolla colorada, 20 g de sal, 100 g de cebolla blanca, 6 dientes de ajo, 80 g de pimienta, 5 g de comino, 100 ml de leche.

Procedimiento: Cocer los huesos de cerdo en una olla de barro aproximadamente por una hora y añadir arroz una vez cocido, incorporar la papa y dejar cocer aproximadamente por 30 minutos, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada, pimienta y ajo, añadir comino y recoger esta preparación con leche, añadir el refrito al caldo, salar y dejar hervir por 10 minutos, colocar la col, hierba buena y cilantro para posteriormente retirar del fuego, servir

Peso: 300 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 95 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** simmer (hervir a fuego lento), rehogar, salar, desglasar. condimentar, infusionar; **tiempo:** 120 minutos.

c) Entradas, Postres, Guarniciones

- **Chigiüiles**

Ingredientes: 3 lb de maíz blanco pelado, 1 ½ L de agua, 2 huevos, 25 g de sal, 125 g de manteca de cerdo, 5 g de achiote en grano, 200 g de cebolla blanca, 20 hojas de güicundo, 1/2 L de leche, 454 g de quesillo.

Procedimiento: Moler al maíz blanco pelado hasta formar harina del mismo, después tamizar con ayuda de un ajechador, realizar una masa con la harina de maíz blanco pelado y dejar reposar por 30 minutos en un lugar cálido, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca e incorporar el quesillo desmenuzado, porcionar la masa en 15 partes y rellenar con la farsa de quesillo y cebolla, envolver en las hojas de güicundo desvenadas dando forma alargada., cocer al vapor por una hora aproximadamente o hasta que la hoja se torne más clara y tapar con el restante de hojas y servir.

Peso: 150 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 100 °C, **número de porciones:** 15 personas, **técnicas empleadas:** Vaporizar, cascar, amasar, rehogar, salar y rellenar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Tortillas Parug**

Ingredientes: 4 lb de choclo, 2 huevos, 20 g de sal, 200 g de manteca de cerdo, 5 g de achiote en grano, 200 g de cebolla blanca, 1/2 L de leche, 454 g de quesillo

Procedimiento: Moler el choclo con la mitad de la cebolla blanca., realizar una masa con el choclo, posteriormente incorporar huevos, leche y sal, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca e incorporar el quesillo desmenuzado, porcionar la masa en 20 partes iguales y rellenar con la farsa de quesillo y cebolla, dando forma circular y aplanada, cocer en una plancha de hierro precalentada por una hora, aproximadamente 10 minutos a cada lado y añadir manteca de cerdo con achiote para dar un color dorado, servir.

Peso: 200 g, **método de cocción:** medio seco, **temperatura:** 270 °C, **número de porciones:** 20 personas, **técnicas empleadas:** plancha, cascar, amasar, rehogar, salar y rellenar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Revuelto de ají de piedra**

Ingredientes: 3 ajíes de árbol, 10 huevos, 20 g de sal, 30 g de manteca de cerdo, 5 g de achiote, 100 g de cebolla blanca, 5 g de comino, 25 g de cilantro, 100 ml de agua, 45 g de azúcar.

Procedimiento: Lavar y desvenar los ajíes, majar los ajíes y el azúcar en una piedra de moler con ayuda de agua, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca, incorporar comino, añadir el molido de ají al tiesto al igual que el cilantro, revolver los huevos en la preparación anterior y salar, servir como guarnición.

Peso: 75 g, **método de cocción:** medio seco, **temperatura:** 200 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** majar, cascar, condimentar, rehogar y salar; **tiempo:** 120 minutos.

- **Buñuelos con quesillo y miel**

Ingredientes: 250 g de harina de trigo, 15 g de conllo de chicha, 2 g de sal, 15 g de manteca de cerdo, 15 g de azúcar, 1 huevo, 2 L de aceite neutro para freír, 250 g de panela en bloque, 5 g de anís estrellado, 5 g de clavo de olor, 10 g de canela en rama.

Procedimiento: Tamizar la harina de trigo y añadir la sal, azúcar y conllo de chicha, incorporar a la anterior mezcla el huevo, leche y manteca de cerdo, batir hasta que quede incorporado por completo, calentar el aceite a 170 °c y con ayuda de una cuchara colocar la masa tratando de dar forma circular, freír hasta que la masa adquiera color dorado, para la miel diluir la panela en bloque hasta que hierva incorporar canela en rama, clavo de olor y anís estrellado, finalmente dejar reducir, servir los buñuelos bañados en miel con una rodaja de quesillo sin sal.

Se denomina Conllo de chicha de jora al sedimento que se forma en el fondo del cántaro de barro después de depositar la bebida para su fermento, su función es servir como leudante para masas batidas, tiene una textura espesa y por lo general es de color café.

Peso: 150 g, **método de coción:** medio seco (graso), **temperatura:** 170 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** batir, salar, gran fritura, aromatizar; **tiempo:** 45 minutos.

- **Dulce de higos con queso**

Ingredientes: 20 unidades de higos maduros, 1 L de agua, 454 g de panela en bloque, 5 g de anís estrellado, 5 g de clavo de olor, 10 g de canela en rama, 200 g de quesillo sin sal.

Procedimiento: Desaguar los higos por tres días, cada día cambiando el agua para quitar el sabor amargo, realizar un corte en forma de cruz en la parte superior de cada higo para que se impregne el dulce y aroma, hacer un almíbar con la panela hasta los 100 a 105 °C añadir el anís estrellado, clavo de olor y canela en rama, envolver en este almíbar los higos y añadir un litro de agua, dejar cocer a fuego lento por 2 horas y media, verificar que el almíbar final sea espeso, servir el dulce de higos con una rodaja de quesillo sin sal.

Peso: 120 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 100 – 105 °C, **número de porciones:** 10 personas, **técnicas empleadas:** simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar; **tiempo:** 180 minutos.

c) Bebidas

- **Chicha de jora**

Ingredientes: 3 kg de maíz germinado (jora), 100 g panela en bloque, 15 L de agua, 20 g de anís estrellado, 75 g de hoja de naranja, 15 g de clavo de olor, 75 g de arrayán, 30 g de canela en rama, 10 hojas de musaneta, 150 g de conllo de chicha de jora.

Procedimiento: Germinar el maíz de jora sobre las hojas de musaneta se debe realizar en un período de 5 a 7 días en un lugar fresco y cálido, por lo general al sol, una vez germinado el maíz se lo lava y cuece en una olla de barro con 10 litros de agua, cuando el agua haya reducido a la mitad del punto inicial colocar la canela en rama, anís estrellado y clavo de olor, además de incorporar los otros 5 litros de agua, dejar cocer por aproximadamente una hora y cuando el grano este blando añadir hoja de naranja y arrayán, dejar hervir por 15 minutos y endulzar con panela, dejar enfriar y colar en un cántaro de barro, añadir el conllo y tapar herméticamente para su fermentación que durará aproximadamente una semana, después de este período estará lista para consumir, servir fría.

La chicha de jora es la bebida insigne de la parroquia Capsol, es todo un ritual que incluye procesos de germinación y secado al sol, es primordial hacerlo sobre hojas de musaneta, esta bebida se sirve en fiestas y tiene carácter ancestral, la función del conllo es fermentar la chicha.

Peso: 330 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 100 °C, **número de porciones:** 33 personas, **técnicas empleadas:** simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar; **tiempo:** 90 minutos.

- **Zamora**

Ingredientes: 2 L de leche de vaca, 150 g de panela en bloque, 5 g de pimienta de dulce, 5 g de clavo de olor, 10 g de canela en rama

Procedimiento: Una vez se ordeña a la vaca hasta los 4 días posteriores al parto se pone a cocer en una olla de barro la leche cruda, cuando la leche haya reducido la mitad de su volumen añadir clavo de olor, canela en rama y pimienta de dulce, endulzar con panela, dejar cocer por aproximadamente veinte minutos hasta que forme grumos grandes y espese, servir caliente.

La leche de vaca de hasta los 4 días posteriores al parto tiene una apariencia amarillenta y grasosa, se recomienda usar la leche del segundo día.

Peso: 250 g, **método de cocción:** medio humedo, **temperatura:** 100 °C, **número de porciones:** 4 personas, **técnicas empleadas:** simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar; **tiempo:** 30 minutos.

- **Ponche de huevo de pata**

Ingredientes: 1 L de leche, 100 g de frijol canario, 150 g de panela en bloque, 5 g de pimienta dulce, 5 g de clavo de olor, 10 g de canela en rama, 1 huevo de pata.

Preparación: Cocer el frijol canario en una olla de barro por una hora aproximadamente, colar y reservar el caldo resultante de la cocción, mezclar la leche con medio litro de caldo de frijol, aromatizar en una olla de barro con pimienta de dulce, canela, panela y clavo de olor, endulzar con panela, batir el huevo de pata junto con un poco de leche aromatizada para que se ajuste la temperatura del huevo a la de la olla y evitar que se corte la preparación, incorporar la mezcla a la olla y batir vigorosamente hasta que adquiera una textura cremosa y espese, servir caliente.

Peso: 250 g, **método de cocción:** medio humedo, **temperatura:** 100 °C, **número de porciones:** 4 personas, **técnicas empleadas:** simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar, batir; **tiempo:** 75 minutos.

- **Draque**

Ingredientes: 300 ml de agua, 25 g de escancel, 25 g de sangorache, 25 g de rosas de castilla, 25 g de cedrón, 25 g de geranio, 30 ml de zumo de limón sutil, 75 g de azúcar, 32 ml de aguardiente de caña.

Preparación: Hervir el agua junto con escancel, sangorache, rosas de castilla, cedrón y geranio, endulzar con azúcar, añadir zumo de limón y aguardiente de caña, servir caliente.

Peso: 45 g, **método de coción:** medio humedo, **temperatura:** 100 °C, **número de porciones:** 4 personas, **técnicas empleadas:** reducir, aromatizar y mezclar; **tiempo:** 10 minutos.

10. Fiesta de la Virgen Inmaculada 2018: Registro Fotográfico de la Fiesta a la Virgen Inmaculada 2018.

Fotografías captadas en la Fiesta de la Virgen Inmaculada desde el 6 al 8 de Diciembre de 2018, en las cuales se evidencia la propuesta de la Guia gastronómica Capsol 2018 donde se dio la firma de la carta de cooperación del Gobierno Autonomo Descentralizado parroquial de Capsol representado por el Sr. Gonzalo Rodriguez, presidente de la junta parroquial; la noche de coronación de Kimberly I, Reina de Capsol 2018 – 2019, la procesión de la Virgen Inmaculada, juegos populares, toros de pueblo, entre otros.

Las distintas locaciones de dichas fotografías son la iglesia parroquial de Capsol, el ruedo donde se desarrollan las corridas de toros de pueblo, las calles de Capsol, el atrio de la iglesia parroquial y la cancha principal de la parroquia.

11. Contraportada

Joya Capsoleña

Autor y compositor: Juan Moreno.

“Balcón Chuncheño es Capsol querido que linda tierra donde nací, balcón Chuncheño es Capsol querido que linda tierra donde nací, por tus caminos he recorrido, hoy te saludo y estoy aquí, con mi patrona la Inmaculada, que me bendice soy muy feliz.

De Llamallún voy bajando alegre por Santa Rosa pasando estoy, que lindas guambas mis capsoleñas, son una joya del creador, cuando yo muera quiero quedarme en mi tierrita que es mi Capsol.

Y desde el corte hasta la plaza voy entregando mi corazón, y desde el corte hasta la plaza voy entregando mi corazón, por Chilcahuayco y por Chorrillo, por Chahuarpamba va nuestro amor, en el empalme queda un suspiro de los besitos que ella me dio.

De Llamallún voy bajando alegre por Santa Rosa pasando estoy, que lindas guambas mis capsoleñas, son una joya del creador, cuando yo muera quiero quedarme en mi tierrita que es mi Capsol.

En el valle de Piñancay gózalo, que lindas guambas mis capsoleñas son una joya del creador cuando yo muera quiero quedarme en mi tierrita que es mi Capsol.”

La Guía gastronómica Capsol se encuentra publicada en la página web del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Chunchi, sección turismo desde el 25 de Febrero de 2019 bajo el link:

<http://www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/turismo/informacion-turismo/item/110-guia-gastronomica-capsol-2018>

CONCLUSIONES

Se concluye que:

Los platos ancestrales más conocidos por los pobladores y turistas de la parroquia Capsol en cuanto a los ingredientes que los componen como en su forma preparación son: cuy asado con papas y salsa de pepa de zambo, cascaritas con papas y ají de piedra, morcillas de sal con papas y mote, shungos de cerdo asados, aguado de pato, mote pata, sopa de bolas de maíz, locro de cuy, chigüiles, tortillas parug entre otros.

Se registró los platos típicos, tradiciones y saberes ancestrales de la parroquia Capsol mediante el uso de una ficha de receta estándar que ayuda al procesamiento oportuno y fácil de la información referente a los ingredientes y preparación de cada plato, este registro reposa en las oficinas de la junta parroquial de Capsol y se hace oficial mediante la carta de cooperación firmada con el presidente del Gobierno autónomo descentralizado parroquial de Capsol.

La difusión de la Guía Gastronómica Capsol en la página web del GADM del cantón Chunchi se constituirá en un instrumento de difusión para que los turistas nacionales y extranjeros se informen sobre los atractivos turísticos y la variedad de saberes y sabores ancestrales, promoviendo de esta manera mayor afluencia de turistas con la expectativa de generar nuevos emprendimientos que permitan la dinamización del turismo y crear nuevas fuentes de empleo.

El diseño de una guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales contribuye al aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, para formar el conocimiento y la perspectiva de identidad en la población y en los turistas, para desarrollar la auto identificación de la cultura gastronómica de la zona junto con el empleo de los cultivos tradicionales y el mantenimiento del patrimonio alimentario.

RECOMENDACIONES

Se recomienda que:

Se difunda de manera más amplia a la parroquia Capsol y sus atractivos turísticos y gastronómicos mismo que podrán fomentar la identidad en el patrimonio cultural y alimentario para la preservación de los sabores y saberes ancestrales.

Se efectuó un registro oficial por parte de Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Chunchi sobre las preparaciones más representativas de la parroquia Capsol, además del seguimiento y publicación continua año a año de la Guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol.

Se realicen ferias para promover el turismo en la parroquia Capsol y capacitaciones a los habitantes para que adquieran conocimientos específicos en temas relacionados con la gastronomía basado en su amplio interés en la implementación de emprendimientos gastronómicos.

BIBLIOGRAFÍA

- Academia Mayor de la Lengua Quechua. (2018). *etimologias.dechile.net*. Obtenido de <http://etimologias.dechile.net/?minga>.
- Ackerman , S. E., & Com, S. L. (2013). Los distintos tipos de investigación. En *Metodología de la investigación* (págs. 38-39). Buenos Aires: Ediciones del Aula Taller.
- Aguirre Ordoñez, I. (2018). Capsol.
- Aguirre Ordoñez, S. R. (2018). Capsol.
- Angulo, R. (2009). *Cultura gastronómica*. Recuperado el 2018, de <https://www.lavanguardia.com/participacion/20090903/53778201156/cultura-gastronomica.html>
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitucion Política de la República del Ecuador*. Montecristi.
- Barandiaran, X., & Vazquez, D. (2013). *Sumak Yachay: Devenir Sociedad del Conocimiento Común* y. FLOK Society.
- Burkart, A., & Medlik, S. (1981). *Tourism: Past, Present and Future* (Segunda ed.). Londres: Heinemann.
- Carles, R. (s,f). *Agroptima.com*. Obtenido de Características de la agricultura tradicional y moderna: <https://www.agroptima.com/es/blog/caracteristicas-de-la-agricultura-tradicional-y-moderna/>
- Carrascal, D. (2016). *Breve definición de la palabra «gastronomía»*. Obtenido de <https://culturizando.com/breve-definicion-de-la-palabra-gastronomia/>
- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, & Arroyo, P. (2001). *Nutriología médica* (Primera ed.). México: Panamericana.
- Cobo, L. (2018). Capsol.
- Cobo, T. (2018). Capsol.

- ConceptoDefinición. (2017). *Definición de Gastronomía*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/gastronomia/>
- Crespo, M., & Vila, D. (2014). *SABERES Y CONOCIMIENTOS ANCESTRALES, TRADICIONALES Y POPULARES*. Quito: Juan Manuel Crespo.
- Denscombe, M. (1998). *The Good Research Guide for Small-Scale Social Research*. Buckingham.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. México D.F.: ELSEVIER.
- Dinamiza Asesores. (2017). *II ESTUDIO DE LA DEMANDA TURISMO GASTRONÓMICO EN ESPAÑA*. Obtenido de <http://dinamizaasesores.es/www/wp-content/uploads/2017/05/BRIEFING-ESTUDIO-TG-VERSION-ABREVIADA.pdf>
- Eagleton, T. (2001). *La Idea de Cultura* (Primera ed.). Barcelona: Paidós.
- Espinoza, A. (2018). Capsol.
- Ferrer, I. (2016). *PATRIMONIO ALIMENTARIO, EL QUE SE DISFRUTA CON LOS 5 SENTIDOS*. Recuperado el 2018, de <http://alimentaciondelpresente.com/patrimonio-alimentario/>
- García Ferrando, M. (1993). *El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid: España: Alianza Universidad.
- García, M. (2012). *El patrimonio cultural : conceptos básicos* (Primera ed.). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Geneva Foundation for Medical Education and Research. (s,f). *Estudios Transversales*. Recuperado el 2018, de https://www.gfmer.ch/Educacion_medica_Es/Pdf/Estudios_Transversales.pdf
- Gobierno autónomo descentralizado Municipal del cantón Chunchi. (19 de Noviembre de 2015). *DATOS HISTORICOS DEL CANTON CHUNCHI*. Recuperado el 10 de Noviembre de 2018, de [municipiochunchi.gob.ec: http://www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/2014-06-11-16-58-24/historia](http://www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/2014-06-11-16-58-24/historia)

- Gómez, E. (2010). *Introducción a la antropología social y cultural*. Islas Canarias: Universidad de la canarias.
- González, C. (s,f). *El turismo, factor de aprovechamiento y conservación del patrimonio*. Recuperado el 2018, de https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icea/LI_Admturis/Caro_Gonza/turismo.pdf
- Gutierrez, C. (2012). *Historia de la Gastronomía* (Primera ed.). Tlanepantla: Red Tercer Milenia S.C.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. (2010). *Metodología de la Investigación* (Quinta ed.). Mexico: INTERAMERICANA EDITORES.
- Hunziker, & Krapf. (1942). *Definicion de Turismo*.
- IES. (s.f). *EDUCACIÓN PATRIMONIAL*. Recuperado el 2018, de http://www.cubasub.org/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/Educacion_Patrimonial_12.pdf
- IMSS. (2018). *Nutrición*. Recuperado el 2018, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>
- ISSUU. (2017). *Guía Gastronómica y Turística de la CDMX # 3*. Mexico DF: Issu.
- Jesús, F. (2010). *Conceptos Básicos de la Metodología de la Investigación*. Recuperado el 09 de Abril de 2018, de <http://metodologia02.blogspot.com/p/metodos-de-la-investigacion.html>
- Jimenez, F. (s,f). *Diferencia entre Hábitos, Prácticas y Costumbres Alimentarias*. Recuperado el 2018, de https://issuu.com/redperuananutricion/docs/pv_001ok
- Kerlinger, F. (1979). *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento*. Mexico, D.F.: Nueva Editorial Interamericana.
- Labella, P. (2008). *¿Qué es el Turismo Gastronómico?* Obtenido de <https://www.vix.com/es/imj/mundo/2008/11/20/turismo-gastronomico>
- Latacela, A. (2018). Capsol.
- León, N. (2018). Capsol.

- Manzano, J. (2016). *Almanatura*. Recuperado el 09 de Abril de 2018, de <http://almanatura.com/2016/03/maneras-potenciar-turismo-pueblo-con-poco-dinero/>
- Martínez Perez, R., & Rodríguez, E. (23 de Julio de 2012). *Infomed Red de Salud de Cuba*. Recuperado el 09 de Abril de 2018, de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/cielam/manual_de_metodologia_deinvestigaciones._1.pdf
- Martínez, R., & Rodríguez, E. (s.f). *Manual de Metodología de la Investigación Científica*. Recuperado el 2018, de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/cielam/manual_de_metodologia_deinvestigaciones._1.pdf
- Mazón, G. (2018). Capsol.
- Medina, R. (2018). Capsol.
- Meneses, T., & Cardozo, J. (2014). *La Etnografía: una posibilidad metodológica para la investigación en cibercultura*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4918505.pdf>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio de Ecuador. (2013). *¿Qué es el Patrimonio Alimentario? Patrimonio Alimentario*, 4-5.
- Molina Naranjo, M. E. (2018). Capsol. (J. Aguirre, Entrevistador)
- Molina, A. (2013). *RECETAS ESTÁNDAR COMO MECANISMO DE CONTROL DE CONTROL DE LAS OPERACIONES DE LA FRUTERÍA - CAFETERÍA ISABELLA*. Quito: Universidad Tecnológica Equinoccial.
- Molina, E. (2018). Capsol.
- Moragues, D. (2006). *Turismo, cultura y desarrollo* (Segunda ed.). Madrid: Agencia Española de Cooperación Internacional.
- Muñoz, M., & Angarita, S. (2017). *Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial*. Bogotá: Universidad distrital Francisco José de Caldas.

- Ochoa, K., & Santamaría, A. (s.f). *Cultura Gastronómica*. Recuperado el 2018, de http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1982). Conferencia Mundial de la UNESCO sobre el patrimonio cultural. Mejioco.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (s.f). *SOSTENIBILIDAD DEL PATRIMONIO*. Recuperado el 2018, de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Nutrición*. Recuperado el 2018, de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Ortega, C. (2018). Dirección de Turismo del Cantón Chunchi. Chunchi.
- Otero, B. (2012). *Nutrición* (Primera ed.). Tlalnepantla: RED TERCER MILENIO S.C.
- PDOT Capsol. (2015). *Capsol, "La caricia del Sol en los Andes Ecuatorianos"*.
- PDOT Capsol. (2015). *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DE LA PARROQUIA DE CASPOL CANTÓN CHUNCHI PROVINCIA DE CHIMBORAZO*. Chunchi: Senplades.
- PDOT Capsol. (2015). *PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DE LA PARROQUIA DE CASPOL CANTÓN CHUNCHI PROVINCIA DE CHIMBORAZO*. Chunchi.
- Peréz, H. (2012). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 2018, de <http://www.hugoperezidiart.com.ar/metodologia-pdf/ge-modulo3-CL2015.pdf>
- Puchol Moreno, L. (2002). *El libro de la entrevista de trabajo* (Segunda ed.). Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Real Academia Española. (2014). *DICCIONARIO ONLINE DE LA LEGUA ESPAÑOLA*. Recuperado el 18 de Diciembre de 2018, de <https://dle.rae.es/?id=2XQyRds>
- Restrepo, E. (2016). *Etnografía: alcances, técnicas y éticas* (Primera ed.). Bogotá: Enviñon Editores.
- Rodas, J. (2018). Capsol.

- Sancho, A. (s.f.). *Introducción al Turismo*. Valencia: OMT.
- Santillana. (1983). *Diccionario de Ciencias de la Educación*. Mexico: Primera.
- Sierra Bravo, R. (1994). *Técnicas de Investigación social*. Madrid: Paraninfo.
- Thompson, I. (2010). *Portal de Mercadotecnia*. Recuperado el 09 de Abril de 2018, de <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-definicion.html>
- Ullauri, E. (2018). Capsol.
- UNESCO. (s.f). *SOSTENIBILIDAD DEL PATRIMONIO*. Recuperado el 2018, de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital-library/cdis/Patrimonio.pdf>
- Vásquez, J. (2018). *Turismo Gastronómico*. Obtenido de <https://www.entornoturistico.com/turismo-gastronomico-una-forma-diferente-turismo/>
- Villada, D., Gustavo, R., Yepes, E., Cobo, D., Villa, J., & Medina, P. (2013). *Clases de Etnografía*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/m0n04598/clases-de-etnografia-23882202>
- Vivanco. (2017). *GUÍAS GASTRONÓMICAS PARA COMERSE EL MUNDO*. Obtenido de <https://vivancoculturadevino.es/blog/2016/07/27/guias-gastronomicas/>
- Woods, P. (1987). *Humanización etnográfica*. GE Hernández Flores.
- Zarauz, I. (2006). *Afuegolento*. Recuperado el 09 de Abril de 2018, de <http://www.afuegolento.com/articulos/2592/las-guias-gastronomicas>
- Zarauz, I. (2017). *Las guías gastronómicas*. Obtenido de <http://www.afuegolento.com/articulos/2592/las-guias-gastronomicas>

ANEXOS

Anexo A: Encuesta a los habitantes de la parroquia Capsol.



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

El objetivo de la presente encuesta es recopilar información para el Diseño de una guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo de la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018.

Instrucciones: Marque con una (X) según sea su criterio.

1. **Edad:** 30 a 40 años _____ 40 a 50 años _____ 50 a 64 años _____
2. **Sexo:** Masculino _____ Femenino _____
3. **¿Considera a la gastronomía como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol?** Sí _____ No _____
4. **¿Considera que se puede aprovechar la fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre para dar a conocer a la población de la parroquia la Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018?** Sí _____ No _____
5. **¿Una de las consecuencias de la migración es la perdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales?** Sí _____ No _____
6. **¿Estaría de acuerdo con la generación de emprendimientos gastronómicas en la parroquia Capsol?** Sí _____ No _____
7. **¿Cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted?**
 - Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo _____
 - Cascaritas con papas y ají de piedra _____
 - Morcillas de sal con papas y mote _____
 - Shungos de cerdo asados _____
 - Aguado de pato _____
 - Mote pata _____
 - Sopa de bolas de maíz _____
 - Locro de cuy _____
 - Chiguiles _____

Tortillas parug _____

8. ¿De cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted los ingredientes que lo componen y su preparación?

Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo _____

Cascaritas con papas y ají de piedra _____

Morcillas de Sal con papas y mote _____

Shungos de Cerdo Asados _____

Aguado de Pato _____

Mote Pata _____

Sopa de Bolas de Maíz _____

Locro de Cuy _____

Chiguiles _____

Tortillas Parug _____

9. ¿Cuáles son las festividades más importantes en la Parroquia Capsol?

Año Nuevo _____

Carnaval _____

Semana Santa _____

Aniversario de Parroquialización _____

Fieles Difuntos _____

Fiesta de la Virgen Inmaculada _____

Navidad _____

10. ¿Necesitaría usted capacitaciones en temas de gastronomía? como:

Creación de Emprendimientos Gastronómicos _____

Atención al Cliente _____

Manipulación de Alimentos _____

Técnica Culinaria _____

Otros _____

11. ¿Está de acuerdo con el diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018 y su difusión en la página web del GADM del Cantón Chunchi?

Sí _____

No _____ “

“GRACIAS POR SU COLABORACIÓN”

Anexo B: Encuesta a los turistas del cantón Chunchi.



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

El objetivo de la presente encuesta es recopilar en los turistas que visitan el cantón Chunchi información para el Diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo de la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018.

INTRODUCCION: Capsol es una importante parroquia del Cantón Chunchi, se encuentra a 7 km de la cabecera Cantonal, está rodeada por los principales atractivos turísticos de la zona, es de fácil acceso por medio de la Panamericana Sur y cuenta con una gastronómica exquisita y diversa.

Instrucciones: Marque con una (X) según sea su criterio.

1. Procedencia:

Turista Nacional _____	Turista Extranjero _____
Región Costa _____	Norteamérica _____
Región Sierra _____	Centroamérica _____
Región Amazónica _____	Sudamérica _____
Región Insular _____	Oceanía _____
	Europa _____
	Asia _____
	África _____

2. ¿Cuál es su estancia en el Cantón Chunchi?

1 a 2 días _____

Una semana _____

Más de una semana _____

3. Lugar que visita: Ruinas del bosque Bacún _____ Cerro Puñay _____ Camino del Inca _____

Estación del Tren de Capsol _____ Cabecera Parroquial de Capsol _____

4. ¿Con qué frecuencia visita este destino?

Primera vez _____

Una vez al año _____

Más de una vez al año _____

5. **¿Recomienda la visita del lugar?** Sí_____No_____
6. **¿Ha consumido algún plato típico de la parroquia Capsol durante su visita?** Sí_____ No_____
7. **¿Cree usted que con la inserción y apertura de una Guía Gastronómico en la Parroquia Capsol, atraerán nuevos turistas?** Sí_____ No_____
8. **¿En caso de existir emprendimientos gastronómicos en la parroquia Capsol usted los visitaría?** Sí_____ No_____
9. **¿Qué precio estaría dispuesto a pagar por el consumo de platos típicos en la parroquia Capsol?**
3 a 5 USD_____ 5 a 10 USD_____ 10 a 15 USD_____
10. **¿Está de acuerdo con el diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018 y su difusión en la página web del GADM del Cantón Chunchi?**
Sí_____ No_____

“GRACIAS POR SU COLABORACIÓN”

Anexo C: Entrevista a los habitantes de la parroquia Capsol.



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

El objetivo de la presente entrevista es recopilar información para el Diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo de la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018.

Instrucciones: Marque con una (X) según sea su criterio.

1. **Edad:** 65 a 75 años _____ 75 a 80 años _____ Más de 80 años _____
2. **Sexo:** Masculino _____ Femenino _____
3. **¿Considera a la gastronomía como un punto fundamental para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol?** Sí _____ No _____
4. **¿Considera que se puede aprovechar la fiesta de la Virgen Inmaculada celebrada el 8 de diciembre para dar a conocer a la población de la parroquia la Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018?** Sí _____ No _____
5. **¿Una de las consecuencias de la migración es la perdida y desvalorización de los platos típicos y ancestrales?** Sí _____ No _____
6. **¿Estaría de acuerdo con la generación de emprendimientos gastronómicas en Capsol?**
Sí _____ No _____
7. **¿Cuáles de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted?**
(seleccionar una sola opción)

Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo _____
Cascaritas con papas y ají de piedra _____
Morcillas de Sal con papas y mote _____
Shungos de Cerdo Asados _____
Aguado de Pato _____
Mote Pata _____
Sopa de Bolas de Maíz _____
Locro de Cuy _____
Chiguiles _____
Tortillas Parug _____

8. ¿De cuál de los siguientes platos típicos y ancestrales de la parroquia Capsol conoce usted los ingredientes que lo componen y su preparación? (seleccionar una sola opción)

Cuy Asado con papas y salsa de pepa de zambo _____

Cascaritas con papas y ají de piedra _____

Morcillas de Sal con papas y mote _____

Shungos de Cerdo Asados _____

Aguado de Pato _____

Mote Pata _____

Sopa de Bolas de Maíz _____

Locro de Cuy _____

Chiguiles _____

Tortillas Parug _____

9. ¿Cuáles son las festividades más importantes en la Parroquia Capsol? (seleccionar una sola opción)

Año Nuevo _____

Carnaval _____

Semana Santa _____

Aniversario de Parroquialización _____

Fieles Difuntos _____

Fiesta de la Virgen Inmaculada _____

Navidad _____

10. Hable acerca de la historia, tradiciones y cultura gastronómica de la parroquia Capsol

11. ¿Está de acuerdo con el diseño de una Guía de Sabores y Saberes Ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la Parroquia Capsol, Cantón Chunchi, Provincia de Chimborazo, 2018 y su difusión en la página web del GADM del Cantón Chunchi?

Sí _____

No _____

“GRACIAS POR SU COLABORACIÓN”

Anexo D: Fichas de recetas estándar

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO</p> <p>FACULTAD DE SALUD PUBLICA</p> <p>CARRERA DE GASTRONOMIA</p> </div>  </div>					
NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Cuy asado con papas y salsa de pepa de zambo.			
TIPO DE PREPARACION:		Plato Fuerte			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Seco			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		270 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		75 minutos			
PESO:		350 gramos			
NÚMERO DE PAX:		4			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Cuy mediano	1	Unidad	Desollado	Ninguno	
Ajo	5	Dientes	Pelado	Ecrasse (puré)	
Comino	20	Gramos	Seco	Ninguno	
Sal	15	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	60	Gramos	Fundida	Ninguno	
Achiote en Grano	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Cebolla Blanca	30	Gramos	Limpia	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Pepa de zambo	50	Gramos	Pelado y tostado	Triturar	
Leche	250	Millilitros	Pasteurizada	Ninguno	
Papa Chola Mediana	12	Unidad	Pelada	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Realizar un adobo con ajo, comino, sal, achiote y mandeca de cerdo; untar el adobo en el cuy previamente lavado y sin visceras.					
2. Calentar el horno de leña a calor alto aproximadamente de 1 a 2 horas.					
3. Colocar el cuy en una bandeja para asar siendo presionado contra la misma con ayuda de una piedra pesada.					
4. Asar el cuy de 45 minutos a una hora bañando constantemente con manteca de cerdo fundida para dorar.					
5. Para la salsa de pepa de zambo, realizar un refrito de cebolla blanca en manteca de cerdo, añadir la pepa de zambo, leche, comino y sal despues dejar reducir hasta obtener una textura espesa.					
6. Servir con el cuy con papa chola cocida y bañada por la salsa de pepa de zambo.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Asar,adobar, dorar,condimentar,rehogar,reducir y hervir.					




ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Cuy a la paila			
TIPO DE PREPARACION:		Plato Fuerte			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Seco			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		270 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		45 minutos			
PESO:		350 gramos			
NÚMERO DE PAX:		4			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Cuy mediano	1	Unidad	Desollado y despresado	Ninguno	
Ajo	5	Dientes	Pelado	Ecrasse (puré)	
Comino	20	Gramos	Seco	Ninguno	
Sal	15	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	300	Gramos	Fundida	Ninguno	
Achiote en Grano	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Cebolla Blanca	30	Gramos	Limpia	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Pepa de zambo	50	Gramos	Pelado y tostado	Triturar	
Leche	250	Mililitros	Pasteurizada	Ninguno	
Mote	300	Gramos	Cocido con cascara	Ninguno	
Papa Chola Mediana	12	Unidad	Pelada	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Realizar un adobo con ajo, comino, sal, achiote y mandeca de cerdo; untar el adobo en el cuy previamente lavado, depresado y sin visceras.					
2. Calentar una paila de bronce con manteca de cerdo y achiote					
3. Colocar las presas de cuy en la paila con la manteca de cerdo aproximadamente a 135 °C.					
4. Freir el cuy aproximadamente por 20 minutos hasta que forme su piel una costra crocante.					
5. Para la salsa de pepa de zambo, realizar un refrito de cebolla blanca en manteca de cerdo, añadir la pepa de zambo, leche, comino y sal, despues dejar reducir hasta obtener una textura espesa.					
6. Servir con el cuy con papa chola cocida y mote con cascara bañados por la salsa de pepa de zambo.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Asar,adobar, fritura profunda,condimentar,rehogar,reducir y hervir.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Cascaritas con papas, mote y ají de piedra			
TIPO DE PREPARACION:		Plato Fuerte			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Seco			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		300 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		120 minutos			
PESO:		350 gramos			
NÚMERO DE PAX:		25			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Cerdo Mediano	1	Unidad	Faenado y con piel	Ninguno	
Agua	c/n	c/n	Ninguno	Ninguno	
Sal	20	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	150	Gramos	Fundida	Ninguno	
Ají de arbol	10	Unidades	Maduros y desvenados	Triturar	
Cebolla Blanca	250	Gramos	Limpia	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Pepa de zambo	200	Gramos	Pelado y tostado	Triturar	
Zumo de limon	50	Mililitros	Zumo	Ninguno	
Papa Chola Mediana	6	Libras	Pelada	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Faenar el cerdo con ayuda de un punzón que se introduce por el tercio costillar izquierdo hasta llegar al corazón.					
2. Lavar el cerdo e iniciar el rostizado con ayuda de un soplete o ramas de eucalipto, primero se retira las cerdas y se vuelve a lavar.					
3. Rostizar 3 veces el cuero del cerdo con ayuda de la manteca para dorar y finalmente lavar con agua y realizar cortes superficiales a lo largo del cuerpo.					
4. Para el aji de piedra desvenar el aji y triturar con ayuda de la piedra de moler junto a la pepa de zambo tostada y agua.					
5. Añadir al triturado de aji y pepa de zambo zumo de limon y cebolla blanca.					
6. Desprender las cascaritas del cuerpo del cerdo antes que se enfríe y calentar a las brasas.					
7. Servir las cascaritas con mote, papa chola, ají de piedra y sal.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Rostizar, salar, dorar, guarnecer, rehogar, reducir y hervir.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Morcilla de sal			
TIPO DE PREPARACION:		Plato Fuerte			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		180 minutos			
PESO:		350 gramos			
NÚMERO DE PAX:		50			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Intestino grueso de cerdo	5	Metros	Lavado	Ninguno	
Intestino delgado de cerdo	20	Metros	Lavado	Ninguno	
Comino	200	Gramos	Seco	Ninguno	
Sal	250	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	450	Gramos	Fundida	Ninguno	
Achiote en Grano	50	Gramos	Tostado	Ninguno	
Cebolla Blanca	750	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Sangre de cerdo	2	Litro	Hervida	Ninguno	
Ajo	300	Gramos	Pelado	Ecrasse (puré)	
Orégano	120	Gramos	Seco	Repicado	
Cilantro	120	Gramos	Lavado	Repicado	
Col	2500	Gramos	Deshojada	Chiffonade (pluma)	
Arroz	5	Libras	Cocido	Ninguno	
Zumo de Limón	250	Mililitros	Zumo	Ninguno	
Verde Maqueño	5	Unidad	Pelado	Triturar	
Papa Chola	14	Libras	Pelada	Ninguno	
Mote	10	Libras	Pelado y cocido	Ninguno	
Mortiño	500	Gramos	Puré	Triturar	
PROCEDIMIENTO					
1. Lavar los intestinos con abundante agua y sal, despues dejarlos reposar por 1 hora en verde triturado, con pure de mortiño, zumo de limon y sal.					
2. Enjuagar con más agua y sal refregando los intestinos con ayuda de la cascara del verde maqueño.					
3. Para la farsa refreír en manteca de cerdo con achiote y comino la cebolla blanca,cilantro, orégano, ajo, sangre y arroz cocido, para añadir posteriormente la col hervida.					
4. Rellenar los intestinos con la farsa, realizar cortes cada metro y atar con hilo de cometa.					
5. Hervir las morcillas en agua aproximadamente por una hora o hasta que esten compactas.					
6. Antes de servir se saltean las morcillas en manteca de cerdo.					
7. Servir las morcillas con papa chola cocida y mote pelado.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Hervir, condimentar, saltear, rehogar, rellenar, condimentar y lavar.					




ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Shungos Asados de Cerdo			
TIPO DE PREPARACION:		Plato Fuerte			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Mixto (Húmedo / Seco)			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		95 °C / 270 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		60 minutos			
PESO:		350 gramos			
NÚMERO DE PAX:		15			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Corazón de cerdo	450	Gramos	Lavado	Dados	
Hígado de cerdo	450	Gramos	Lavado	Dados	
Pulmón de cerdo	450	Gramos	Seco	Dados	
Sal	75	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Cebolla Blanca	100	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Paico	150	Litro	Lavado	Repicado	
Ajo	50	Gramos	Pelado	Ecrasse (puré)	
Comino	75	Gramos	Seco	Ninguno	
Mote	5	Libras	Pelado y cocido	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Lavar y cortar en dados las vísceras de cerdo.					
2. Hervir las vísceras en agua en compañía de la cebolla y el paico por 30 minutos.					
3. Colar el líquido y condimentar las vísceras con comino y ajo.					
4. Asar en un brasero caliente de 15 a 20 minutos.					
5. Servir los shungos asados con mote pelado.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Hervir, asar, condimentar, infusionar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Fritada			
TIPO DE PREPARACION:		Plato Fuerte			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Mixto (Húmedo / Seco)			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		95 °C / 270 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		75 minutos			
PESO:		350 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Costilla de cerdo	1500	Gramos	Lavado	Ninguno	
Pierna de cerdo	1000	Gramos	Lavado	Dados	
Sal en grano	75	Gramos	Tostada	Ninguno	
Ajo	250	Gramos	Tostado	Ninguno	
Agua	c/n	c/n	Ninguno	Ninguno	
Mote	3	libras	Cocido y pelado	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Lavar y cortar las costillas y pierna de cerdo siempre se dejara con un poco de grasa para dorar.					
2. En una paila de bronce llena de agua colocar a la leña la carne acompañada del ajo.					
3. Dejar cocer hasta que el agua se reduzca por completo aproximadamente una hora y despues reducir la carga de leña.					
4. Una vez sancochada la carne dorar en su propia grasa hasta tomar un color dorado y caliente colocar la sal en grano tostada.					
5. Servir la fritada con mote pelado, papa y tostado.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Hervir, asar, condimentar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Aguado de Pato			
TIPO DE PREPARACIÓN:		Sopa			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		95 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		120 minutos			
PESO:		300 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Carne de pato	5	Libras	Faenado y desplumado	Despresado	
Agua	4	Litros	Ninguno	Ninguno	
Arrocillo	200	Gramos	Remojado	Ninguno	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	20	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	15	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Ajo	4	Dientes	Pelado	Ecrasse (puré)	
Comino	5	Gramos	Molido	Ninguno	
Cebolla Blanca	60	Gramos	Limpia y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Cebolla Colorada	120	Gramos	Limpia y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Tomate	80	Gramos	Lavado y pelado	Brunoise (cubos medianos)	
Arveja tierna	80	Gramos	Lavada	Ninguno	
Apio	25	Gramos	Lavado, rama	Ninguno	
Zanahoria	80	Gramos	Lavada y pelada	Small Dice (dados pequeños)	
Pimiento	50	Gramos	Lavado y desvenado	Brunoise (cubos medianos)	
PROCEDIMIENTO					
1. Cocer la carne de pato en una olla de barro aproximadamente de una hora y media a dos.					
2. Retirar las presas y añadir al caldo la zanahoria, arrocillo remojado y arveja tierna, esperar a que estén blandos los ingredientes.					
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada, el ajo, pimiento y tomate, condimentar con comino.					
4. Añadir el refrito al caldo y dejar hervir por 10 minutos para consolidar los sabores.					
5. Colocar las ramas de apio en el caldo y retirar del fuego.					
6. Servir el caldo junto con las presas.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hevir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, concasse (tomate sin piel), infusionar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Sopa de Bolas de Maíz			
TIPO DE PREPARACION:		Sopa			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		95 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		120 minutos			
PESO:		300 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Hueso de res	2	Libras	Ninguno	Ninguno	
Agua	4	Litros	Ninguno	Ninguno	
Harina de Maíz	250	Gramos	Tostado	Ninguno	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	60	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	20	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Ajo	4	Dientes	Pelado y lavado	Ecrasse (Puré)	
Comino	5	Gramos	Molido	Ninguno	
Cebolla Blanca	60	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Cebolla Colorada	120	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Col	150	Gramos	Lavada y deshojada	Trozeado	
Quesillo	100	Gramos	Ninguno	Desmenuzado	
Cilantro	25	Gramos	Lavado, rama	Repicado	
Papa Chola	300	Gramos	Lavada y pelada	Dados grandes	
Leche	100	Millilitros	Ninguno	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Cocer los huesos de res en una olla de barro aproximadamente por una hora.					
2. Tostar harina de maíz en un tiesto de barro y con 150 gramos de la misma realizar una masa añadiendo 40 gramos de manteca de cerdo y 25 ml de leche.					
3. Añadir sal a la masa y realizar bolas pequeñas las cuales se rellena con el queso desmenuzado.					
4. Refreir en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada y el ajo, añadir comino.					
5. Añadir el refrito al caldo, además del resto de la harina de maíz tostada diluida en leche y papa, dejar cocer por 30 minutos aproximadamente.					
6. Colocar la col y el cilantro para posteriormente retirar del fuego.					
7. Servir.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hevir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, rellenar, infusionar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Mote Pata			
TIPO DE PREPARACION:		Sopa			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		95 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		180 minutos.			
PESO:		300 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Patas de cerdo	4	Libras	Sin unas ni cerdas	Ninguno	
Agua	4	Litros	Ninguno	Ninguno	
Mote	500	Gramos	Pelado y cocido	Ninguno	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	30	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	20	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Ajo	4	Dientes	Pelado y lavado	Ecrasse (Puré)	
Comino	5	Gramos	Molido	Ninguno	
Cebolla Blanca	60	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Cebolla Colorada	120	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Hierba Buena	25	Gramos	Lavada, rama	Repicado	
Oregano	25	Gramos	Seco	Repicado	
Cilantro	30	Gramos	Lavado, rama	Repicado	
PROCEDIMIENTO					
1. Dorar las patas de cerdo con manteca en un tiesto de barro o su vez pasarlas por el fogón hasta que queden cubiertas de ceniza y lavarlas despues de esto.					
2. Cocer las patas de cerdo en una olla de barro por el lapso de 2 a 3 horas aproximadamente.					
3. A medida que se cuece ir retirando del caldo el exceso de grasa.					
4. Refreir en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada y el ajo, añadir comino.					
5. Añadir el refrito al caldo, ademas del mote pelado, hervir por 15 minutos para juntar los sabores.					
6. Colocar el oregano, hierba buena y el cilantro para posteriormente retirar del fuego.					
7. Servir.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hevir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, infusionar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:	Locro de Cuy
TIPO DE PREPARACIÓN:	Sopa
MÉTODO DE COCCIÓN:	Medio Húmedo
TEMPERATURA DE COCCIÓN:	95 °C
TIEMPO DE PREPARACIÓN:	90 minutos
PESO:	300 gramos
NÚMERO DE PAX:	10



PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Cuy mediano	1	Unidad	Desollado y pelado	Despresado
Agua	4	Litros	Ninguno	Ninguno
Leche	1/2	Litros	Ninguno	Ninguno
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno
Manteca de cerdo	100	Gramos	Fundida	Ninguno
Sal	20	Gramos	Ninguno	Ninguno
Ajo	6	Dientes	Pelado y lavado	Ecrasse (Puré)
Comino	5	Gramos	Molido	Ninguno
Cebolla Blanca	200	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)
Papa Chola	400	Gramos	Lavada y pelada	Dados grandes
Papa Chaucha	400	Gramos	Lavada y pelada	Dados grandes
Papa Cuchi	400	Gramos	Lavada y pelada	Dados grandes
Aji rocoto	1/4	Unidad	Desvenado y sin semillas	Fine Brunoise (cubos pequeños)
Cilantro	30	Gramos	Lavado, rama	Repicado

PROCEDIMIENTO

- Dorar las presas de cuy en una paila de bronce hasta que quede la piel dorada, colocar estas presas en una olla de barro con agua y cocer por una hora.
- Añadir a los 30 minutos de cocción del cuy la papa chaucha, a los 45 minutos la papa chola y la cuchi.
- A medida que se cuece la papa se debe tratar de majarla para que la preparación se espese.
- Refreír en la paila que se doro el cuy con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca, aji rocoto y el ajo, añadir comino, recoger la preparación con leche.
- Añadir el refrito al locro y esperar a que se termine de cocer la papa.
- Colocar cilantro y retirar del fuego.
- Servir.

TÉCNICAS EMPLEADAS

Simmer (Hevir a fuego lento), desglasar,rehogar, salar, condimentar, infusionar.




ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Puchero			
TIPO DE PREPARACION:		Sopa			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		95 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		120 minutos			
PESO:		300 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Hueso de espinazo de cerdo	2	Libras	Ninguno	Ninguno	
Arroz	300	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Hierba Buena	25	Gramos	Lavada, rama	Repicado	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Manteca de cerdo	30	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	20	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Ajo	4	Dientes	Pelado y lavado	Ecrasse (Puré)	
Comino	5	Gramos	Molido	Ninguno	
Cebolla Blanca	100	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Cebolla Colorada	120	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Col	300	Gramos	Lavada y deshojada	Trozeado	
Pimiento	80	Gramos	Lavado y desvenado	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Cilantro	25	Gramos	Lavado, rama	Repicado	
Papa Chola	454	Gramos	Lavada y pelada	Dados grandes	
Leche	100	Mililitros	Ninguno	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Cocer los huesos de cerdo en una olla de barro aproximadamente por una hora.					
2. Añadir el arroz una vez cocido el hueso de cerdo.					
3. Incorporar la papa y dejar cocer aproximadamente por 30 minutos.					
4. Refreir en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada, pimiento y ajo, añadir comino y recoger esta preparación con leche.					
5. Añadir el refrito al caldo, salar y dejar hervir por 10 minutos.					
6. Colocar la col, hierba buena y cilantro para posteriormente retirar del fuego.					
7. Servir.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hevir a fuego lento), desglasar,rehogar, salar, condimentar, infusionar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Chigüiles			
TIPO DE PREPARACION:		Entrada			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		120 minutos			
PESO:		150 gramos			
NÚMERO DE PAX:		15			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Maíz blanco	3	Libras	Pelado	Triturado	
Agua	1 1/2	Litros	Ninguno	Ninguno	
Huevo	2	Unidad	Limpio	Cascado	
Manteca de cerdo	125	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	25	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Quesillo	454	Gramos	Desmenuzado	Ninguno	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Cebolla Blanca	200	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
Hojas de güicundo	20	Unidad	Lavada y desvenada	Ninguno	
Leche	1/2	Litros	Ninguno	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Moler al maíz blanco pelado hasta formar harina del mismo, despues tamizar con ayuda de un ajechador.					
2. Realizar una masa con la harina de maíz blanco pelado añadiendo poco a poco leche y agua tibia, posteriormente incorporar los huevos y la sal.					
3. Reposar la masa por 30 minutos en un lugar cálido.					
4. Refreir en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca e incorporar el quesillo desmenuzado.					
5. Porcionar la masa en 15 partes y rellenar con la farsa de quesillo y cebolla, envolver en las hojas de güicundo desvenadas dando forma alargada.					
6. Cocer al vapor por una hora aproximadamente o hasta que la hoja se torne mas clara y tapar con el restante de hojas.					
7. Servir.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Vaporizar, cascar, amasar, rehogar, salar, rellenar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Tortillas Parug			
TIPO DE PREPARACIÓN:		Entrada			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Seco			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		270 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		90 minutos			
PESO:		200 gramos			
NÚMERO DE PAX:		20			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Choclo	4	Libras	Desgranado	Triturado	
Leche	1/2	Litros	Ninguno	Ninguno	
Huevo	2	Unidad	Limpio	Cascar	
Manteca de cerdo	200	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	20	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Quesillo	454	Gramos	Desmenuzado	Ninguno	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Cebolla Blanca	200	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
PROCEDIMIENTO					
1. Moler el choclo con la mitad de la cebolla blanca.					
2. Realizar una masa con el choclo, posteriormente incorporar huevos, leche y sal.					
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca e incorporar el quesillo desmenuzado.					
4. Porcionar la masa en 20 partes iguales y rellenar con la farsa de quesillo y cebolla, dando forma circular y aplanada.					
5. Cocer en una plancha de hierro precalentada por una hora, aproximadamente 10 minutos a cada lado y añadir manteca de cerdo con achiote para dar un color dorado.					
7. Servir.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Plancha, amasar, cascar, rehogar, salar, rellenar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Revuelto de ají de piedra			
TIPO DE PREPARACION:		Guarnición			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Seco			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		200 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		20 minutos			
PESO:		75 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Ají de árbol	3	Unidad	Lavado y desvenado	Triturado	
Azúcar	45	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Huevo	10	Unidad	Limpio	Cascado	
Manteca de cerdo	30	Gramos	Fundida	Ninguno	
Sal	20	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Achiote	5	Gramos	Tostado	Ninguno	
Agua	100	Mililitros	Ninguno	Ninguno	
Comino	5	Gramos	Molido	Ninguno	
Cilantro	25	Gramos	Lavado, rama	Repicado	
Cebolla Blanca	100	Gramos	Lavada y pelada	Fine Brunoise (cubos pequeños)	
PROCEDIMIENTO					
1. Lavar y desvenar los ajíes.					
2. Majar los ajíes y el azúcar en una piedra de moler con ayuda de agua.					
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca, incorporar comino.					
4. Añadir el molido de ají al tiesto al igual que el cilantro.					
5. Revolver los huevos en la preparación anterior y salar.					
6. Servir como guarnición.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Majar, cascar,rehogar, salar, condimentar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Dulce de higos con queso			
TIPO DE PREPARACION:		Postre			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Humedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 - 105 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		180 minutos			
PESO:		120 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Higos maduros	20	Unidad	Desaguado	Cruz	
Agua	1	Litro	Ninguno	Ninguno	
Panela en bloque	454	Gramos	Trozeada	Ninguno	
Anís estrellado	5	Gramos	Seco	Ninguno	
Clavo de olor	5	Gramos	Seco	Ninguno	
Canela en rama	10	Gramos	Seca	Ninguno	
Quesillo sin sal	200	Gramos	Ninguno	Rodajas	
PROCEDIMIENTO					
1. Desaguar los higos por tres días, cada día cambiando el agua para quitar el sabor amargo.					
2. Realizar un corte en forma de cruz en la parte superior de cada higo para que se impregne el dulce y aroma.					
3. Realizar un almíbar con la panela hasta los 100 a 105 °C añadir el anís estrellado, clavo de olor y canela en rama.					
4. Envolver en este almíbar los higos y añadir un litro de agua.					
5. Dejar cocer a fuego lento por 2 horas y media, verificar que el almíbar final sea espeso.					
6. Servir el dulce de higos con una rodaja de queso sin sal.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Buñuelos con queso y miel			
TIPO DE PREPARACION:		Postre			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Seco (Graso)			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		170 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		45 minutos			
PESO:		150 gramos			
NÚMERO DE PAX:		10			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Harina de trigo	250	Gramos	Tamizada	Ninguno	
Conllo de Chicha	15	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Sal	2	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Manteca de cerdo	15	Gramos	Fundida	Ninguno	
Azucar	15	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Huevo	1	Unidad	Limpio	Cascar	
Leche	250	Millilitros	Fria	Ninguno	
Aceite neutro para freír	2	Litros	Caliente a 170 °C	Ninguno	
Panela en bloque	250	Gramos	Trozeada	Ninguno	
Anís estrellado	5	Gramos	Seco	Ninguno	
Clavo de olor	5	Gramos	Seco	Ninguno	
Canela en rama	10	Gramos	Seca	Ninguno	
Quesillo sin sal	200	Gramos	Ninguno	Rodajas	
PROCEDIMIENTO					
1. Tamizar la harina de trigo y añadir la sal, azúcar y conllo de chicha.					
2. Incorporar a la anterior mezcla el huevo, leche y manteca de cerdo, batir hasta que quede incorporado por completo.					
3. Calentar el aceite a 170 °C y con ayuda de una cuchara colocar la masa tratando de dar forma circular.					
4. Freír hasta que la masa adquiera color dorado.					
5. Para la miel diluir la panela en bloque hasta que hierva incorporar canela en rama, clavo de olor y anís estrellado, finalmente dejar reducir.					
6. Servir los buñuelos bañados en miel con una rodaja de queso sin sal.					
OBSERVACIONES					
Se denomina Conllo de chicha de jora al sedimento que se forma en el fondo del cántaro de barro después de depositar la bebida para su fermento, su función es servir como leudante para masas batidas, tiene una textura espesa y por lo general es de color café.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Batir, salar, gran fritura, reducir, aromatizar.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Chicha de jora			
TIPO DE PREPARACION:		Bebida			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		90 minutos			
PESO:		300 gramos			
NÚMERO DE PAX:		33			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Maíz germinado (jora)	3	Kg	Germinado		Ninguno
Agua	15	Litros	Ninguno		Ninguno
Hoja de naranja	75	Gramos	Ninguno		Ninguno
Arrayán	75	Gramos	Ninguno		Ninguno
Hojas de musaneta	10	Unidades	Fria		Ninguno
Conllo de chicha de jora	150	Gramos	Caliente a 170 °C		Ninguno
Panela en bloque	1000	Gramos	Trozeada		Ninguno
Anís estrellado	20	Gramos	Seco		Ninguno
Clavo de olor	15	Gramos	Seco		Ninguno
Canela en rama	30	Gramos	Seca		Ninguno
PROCEDIMIENTO					
1. Germinar el maíz de jora sobre las hojas de musaneta se debe realizar en un período de 5 a 7 días en un lugar fresco y cálido, por lo general al sol.					
2. Una vez germinado el maíz se lo lava y cuece en una olla de barro con 10 litros de agua.					
3. Cuando el agua haya reducido a la mitad del punto inicial colocar la canela en rama, anís estrellado y clavo de olor, además de incorporar los otros 5 litros de agua.					
4. Dejar cocer por aproximadamente una hora y cuando el grano este blando añadir hoja de naranja y arrayán, dejar hervir por 15 minutos y endulzar con panela.					
5. Dejar enfriar y colar en un cántaro de barro, añadir el conllo y tapar herméticamente para su fermentación que durará aproximadamente una semana, después de este período estará lista para consumir.					
6. Servir fría.					
OBSERVACIONES					
1. La chicha de jora es la bebida insigne de la parroquia Capsol, es todo un ritual que incluye procesos de germinación y secado al sol, es primordial hacerlo sobre hojas de musaneta, esta bebida se sirve en fiestas y tiene carácter ancestral.					
2. Se denomina Conllo de chicha de jora al sedimento que se forma en el fondo del cántaro de barro después de depositar la bebida para su fermento, su función es fermentar la chicha.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hervir a fuego lento), aromatizar, reducir.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Zamora		
TIPO DE PREPARACION:		Bebida		
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo		
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 °C		
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		30 minutos		
PESO:		250 gramos		
NÚMERO DE PAX:		4		
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE
Leche de vaca	2	Litros	Recolectada hasta el cuarto día después del parto	
Panela en bloque	150	Gramos	Trozeada	Ninguno
Pimienta de dulce	5	Gramos	Seco	Ninguno
Clavo de olor	5	Gramos	Seco	Ninguno
Canela en rama	10	Gramos	Seca	Ninguno
PROCEDIMIENTO				
1. Una vez se ordeña a la vaca hasta los 4 días posteriores al parto se pone a cocer en una olla de barro la leche cruda.				
2. Cuando la leche haya reducido la mitad de su volumen añadir clavo de olor, canela en rama y pimienta de dulce.				
3. Endulzar con panela.				
4. Dejar cocer por aproximadamente veinte minutos hasta que forme grumos grandes y espese.				
5. Servir caliente.				
OBSERVACIONES				
La leche de vaca de hasta los 4 días posteriores al parto tiene una apariencia amarillenta y grasosa, se recomienda usar la leche del segundo día.				
TÉCNICAS EMPLEADAS				
Simmer (Hervir a fuego lento), aromatizar, reducir.				





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Ponche de huevo de pata			
TIPO DE PREPARACION:		Bebida			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		75 minutos			
PESO:		250 gramos			
NÚMERO DE PAX:		4			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Leche	1	Litros	Ninguno	Ninguno	
Frijol canario	100	Gramos	Remojado	Ninguno	
Huevo de pata	1	Unidad	Lavado	Ninguno	
Panela en bloque	150	Gramos	Trozeada	Ninguno	
Pimienta de dulce	5	Gramos	Seco	Ninguno	
Clavo de olor	5	Gramos	Seco	Ninguno	
Canela en rama	10	Gramos	Seca	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Cocer el frijol canario en una olla de barro por una hora aproximadamente, colar y reservar el caldo resultante de la cocción.					
2. Mezclar la leche con medio litro de caldo de frijol, aromatizar en una olla de barro con pimienta de dulce, canela, panela y clavo de olor.					
3. Endulzar con panela.					
4. Batir el huevo de pata junto con un poco de leche aromatizada para que se ajuste la temperatura del huevo a la de la olla y evitar que se corte la preparación					
5. Incorporar la mezcla a la olla y batir vigorosamente hasta que adquiera una textura cremosa y espese.					
6. Servir caliente.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Simmer (Hervir a fuego lento), aromatizar, reducir, batir.					



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

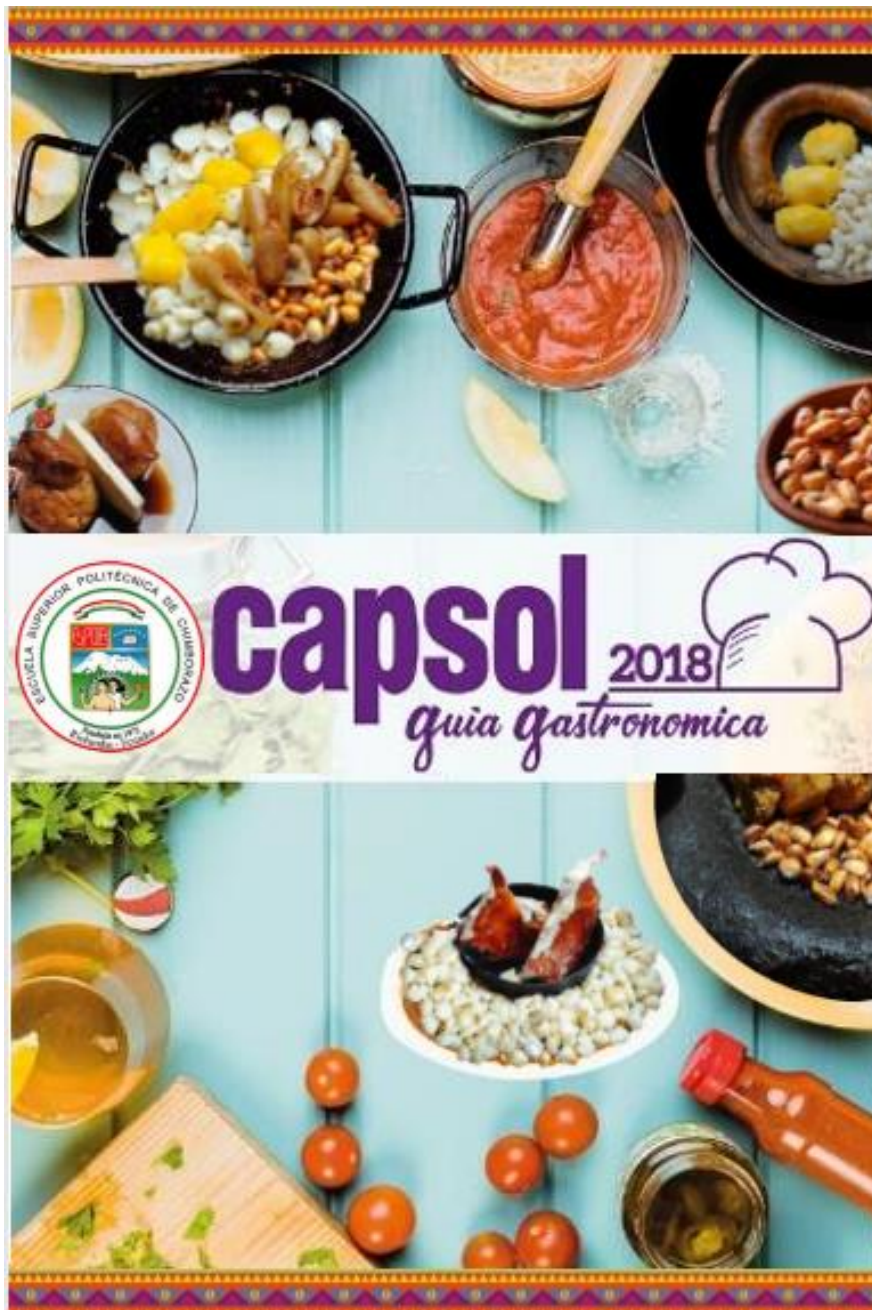
FACULTAD DE SALUD PUBLICA

CARRERA DE GASTRONOMIA



NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:		Draque			
TIPO DE PREPARACION:		Bebida			
MÉTODO DE COCCIÓN:		Medio Húmedo			
TEMPERATURA DE COCCIÓN:		100 °C			
TIEMPO DE PREPARACIÓN:		10 minutos			
PESO:		45 gramos			
NÚMERO DE PAÑ:		4			
PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	CORTE	
Agua	300	Mililitros	Ninguno	Ninguno	
Escancel	25	Gramos	Remojado	Ninguno	
Sangorache	25	Unidad	Lavado	Ninguno	
Rosas de castilla	25	Gramos	Trozeada	Ninguno	
Cedrón	25	Gramos	Seco	Ninguno	
Geranio	25	Gramos	Seco	Ninguno	
Limón sutil	30	Mililitros	Zumo	Ninguno	
Azúcar	75	Gramos	Ninguno	Ninguno	
Aguardiente de caña	32	Mililitros	Ninguno	Ninguno	
PROCEDIMIENTO					
1. Hervir el agua junto con escancel, sangorache, rosas de castilla, cedrón y geranio.					
2. Endulzar con azúcar.					
3. Añadir zumo de limón y aguardiente de caña.					
4. Servir caliente.					
TÉCNICAS EMPLEADAS					
Reducir, aromatizar y mezclar					

Anexo E: Guía Gastronómica Capsol 2018.



EL AUTOR

José Antonio Aguirre Paredes nace en la ciudad de Riobamba el 19 de Julio de 1997, hijo de Norma Paredes Murillo y Ángel Aguirre Molina, es el menor de tres hermanos, desde corta edad demuestra afán y pasión por la lectura, entre sus obras literarias favoritas esta Huasipungo de Jorge Icaza y La Iliada de Homero.

Realiza sus estudios primarios en la Unidad Educativa "San Felipe Neri" de la ciudad de Riobamba, recibiendo reconocimientos en concursos de oratoria, destacándose entre los mejores estudiantes de su generación.



La secundaria la cursa de igual manera en la Unidad Educativa "San Felipe Neri", obteniendo el logro académico de segundo escolta del pabellón nacional, en el 2014 obtiene el título de Bachiller en Ciencias.

En su adolescencia forja su carácter como un amante de las letras, literatura, música e historia, al igual que su amor a la gastronomía.





En el año 2014 ingresa a la escuela de Gastronomía de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, donde acrecentó sus conocimientos, realizando en el 2018 sus prácticas pre profesionales con gran desempeño en la Casa Hogar "San Carlos" de la ciudad de Riobamba, lugar donde realiza obra social constantemente.

En la actualidad está a punto de titularse como Licenciado en Gestión Gastronómica.

Para lo cual está desarrollando su trabajo de titulación tipo etnografías denominado: "Diseño de una guía gastronómica de sabores y saberes ancestrales para el aprovechamiento y dinamización del turismo en la parroquia Capsol, cantón Chunchi, provincia de Chimborazo, 2019"

Considera a la parroquia Capsol como la cuna de su identidad al ser el pueblo natal de su familia paterna.

José Antonio entre sus planes a futuro tiene trazado realizar investigación sociales, históricas y antropológicas relacionadas a la gastronomía, además de emprender con un negocio de organización de eventos sociales.





Presentación

La Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales Capsol desarrollada en el 2018 se presenta como un eje que ayudara a dar a conocer a Capsol al mundo, se marca como un precedente, un antes y un después para el vivir gastronómico y turístico de la parroquia, es la inducción y promoción de los valores culinarios hacia la concienciación de una identidad formada a partir del patrimonio cultural alimentario.

La presente pretende aprovechar y dinamizar el turismo en Capsol mediante la difusión de los platos y preparaciones ancestrales, acompañado de una amplia gama de datos representativos de la parroquia como su historia, atractivos turísticos, información territorial, entre otros, para además ampliar la visión general del lugar a los turistas interesados en visitar el "Peldaño Andino" de Chunchi.





agradeci-

AGRADECIMIENTO

A mis padres: Quienes han estado siempre para comprenderme, escucharme y apoyarme por lo que me siento un ser humano con alma de servir a los demás, me han enseñado que cada lucha, cada derrota aumenta mi confianza, mi fuerza y mi valor.

A la ESPOCH: ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.

Con profundo respeto y admiración a la Señora Ingeniera Elsa Flor Ordoñez Bravo y al Señor Licenciado Rodrigo Efraín Romero, DOCENTES DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA DE LA ESPOCH.

Al Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Chunchi y especialmente al querido pueblo Capsoleño por el apoyo prestado.



ÍNDICE

CAPSOL

RESEÑA HISTÓRICA / 4

DATOS GENERALES / 5

ATRATIVOS TURÍSTICOS / 6

EL AUTOR / I

PRESENTACIÓN / III

AGRADECIMIENTO / IV

SABORES Y SABERES ANCESTRALES

PLATOS FUERTES

CUY A LA PALA / 12

CUY ASADO / 14

CASCARITAS / 16

MORCILLAS DE SAL / 18

SHUNGOS ASADOS DE CERDO / 20

FRITADA / 22

SOPAS

AGUADO DE PATO / 26

SOPA DE BOLAS DE MAÍZ / 28

MOTE PATA / 30

LOCRO DE CUY / 32

PUCHERO / 34

ENTRADAS, GUARNICIONES, POSTRES

CHIGÜILES / 38

TORTILLAS PARUG / 40

REVUELTO DE AJÍ DE PIEDRA / 42

BUÑUELOS CON QUESILLO Y MIEL / 44

DULCE DE HIGOS CON QUESO / 46

BEBIDAS

CHICHA DE JORA / 50

ZAMORA / 52

PONCHE DE HUEVO DE PATA / 54

DRAQUE / 56

FIESTA DE LA VIRGEN INMACULADA 2018

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA FIESTA DE LA VIRGEN INMACULADA 2018 / 58







CAPSOL

Fotografia: Alex A.

reseña RESEÑA HISTÓRICA

Capsol es constituida el 7 de Octubre de 1944 durante el periodo presidencial de José María Velasco Ibarra, está asentada a 7 km de la cabecera cantonal y es una de las principales parroquias del cantón Chunchi (PDOT Capsol, 2015).

En la época prehispánica la zona correspondiente al cantón Chunchi fue poblada por tribus Cañaris que emigraron a esta zona ante la amenaza de conquista incásica.

Ya en la época de la colonia española, la población, correspondiente al cantón Chunchi se constituye como un anejo del corregimiento de Alausi. Con la visita de los sabios europeos en el siglo XIX, al contemplar la majestuosidad y exuberancia de las tierras el sabio alemán Teodoro Wolf en 1800 exclamó: Chunchi, sillón andino construido por las manos del Creador”.

Posteriormente ya en la etapa republicana, Chunchi es nombrado parroquia del Alausí en 1861, para posteriormente decretarse su cantonización el 4 de Julio de 1944 por medio del decreto 28, página 185, anexando las parroquias Sevilla, Gonzol y Pistishi, y la formación de la comuna de Capsol actualmente parroquia del cantón Chunchi.

En el año 1983 se produjo el deslave de Siltur sepultando una considerable parte de la parroquia y reduciéndose el acceso de vías de primer orden hacia la misma, de manera que el comercio se vio afectado principalmente en la venta de productos agrícolas y leche, es así que inicio un fenómeno migratorio que disminuyó drásticamente la población de Capsol (PDOT Capsol, 2015).



datos generales

DATOS GENERALES



Bandera de la Parroquia Capsol



Escudo de la Parroquia Capsol

Según el censo Parroquial en el año 2010 la población de la parroquia Capsol es de 864 habitantes, su extensión es 25,61 km², tiene un rango altitudinal de 1798 a 3800 msnm, el clima varía de templado a frío según la altitud (PDOT Capsol, 2015).

Los asentamientos humanos que conforman la parroquia Capsol son Piñancay, Pacucansha, Pasaloma, Cabecera Parroquial, Yaute y Llamallún

Sus límites geográficos son:

Norte: Cabecera cantonal Chunchi

Sur: Parroquia de Compuj

Este: Cabecera cantonal de Chunchi

Oeste: Parroquia Huigra (PDOT Capsol, 2015).



atractivos

ATRATIVOS TURÍSTICOS

La parroquia Capsol cuenta con atractivos turísticos culturales los cuales se encuentran distribuidos en tres de los seis asentamientos humanos

Piñancay: La Estación del Tren que data de 1900, la Meseta de Caramaute y el Puente Colgante.

Cabecera Parroquial: Túnel Capsol – Compu construido en 1900 y la Iglesia Parroquial edificada en 1910 (PDOT Capsol, 2015, p. 77).

Existen también bienes naturales como el bosque primario en Pacucansha que se es de tenencia de la comuna (PDOT Capsol, 2015, p. 77).

Además de la cercanía de la parroquia con el afamado cerro Puñay o centro ceremonial de los cañaris y el camino de Inca.





**SABORES Y
SABERES
ANCESTRALES**

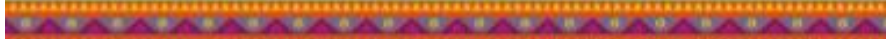
Fotografía: Alex A.





Fotografía: José A.

PLATOS FUERTES



CUY A LA PAILA

INGREDIENTES

- > 1 cuy mediano
- > 5 dientes de ajo
- > 20 g de comino
- > 15 g de sal
- > 300 g de manteca de cerdo
- > 5 g de achiote en grano
- > 30 g de cebolla blanca
- > 50 g de pepa de zambo
- > 250 ml de leche
- > 300 g de mote
- > 12 papas cholas medianas

PREPARACIÓN

1. Realizar un adobo con ajo, comino, sal, achiote y manteca de cerdo; untar el adobo en el cuy previamente lavado, despresado y sin vísceras.
2. Calentar una paila de bronce con manteca de cerdo y achiote
3. Colocar las presas de cuy en la paila con la manteca de cerdo aproximadamente a 135 °C.
4. Freír el cuy aproximadamente por 20 minutos hasta que forme su piel una costra crocante.
5. Para la salsa de pepa de zambo, realizar un refrito de cebolla blanca en manteca de cerdo, añadir la pepa de zambo, leche, comino y sal, después dejar reducir hasta obtener una textura espesa.
6. Servir con el cuy con papa chola cocida y mote con cascara bañados por la salsa de pepa de zambo.





Fotografía: José A.

PESO: 350 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO SECO

TEMPERATURA: 270 °C

 **45'**

NÚMERO DE PORCIONES: 4 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Asar, adobar, fritura profunda, condimentar, rehogar, reducir y hervir.



CUY ASADO

INGREDIENTES

- > 1 cuy mediano
- > 5 dientes de ajo
- > 20 g de comino
- > 15 g de sal
- > 60 g de manteca de cerdo
- > 5 g achiote en grano
- > 30 g de cebolla blanca
- > 50 g de pepa de zambo
- > 250 ml de leche
- > 300 g de mote
- > 12 papas cholas medianas

PREPARACIÓN

1. Realizar un adobo con ajo, comino, sal, achiote y manteca de cerdo; untar el adobo en el cuy previamente lavado, despresado y sin vísceras.
2. Calentar el horno de leña a calor alto aproximadamente de 1 a 2 horas.
3. Colocar el cuy en una bandeja para asar siendo presionado contra la misma con ayuda de una piedra pesada.
4. Asar el cuy de 45 minutos a una hora bañando constantemente con manteca de cerdo fundida para dorar.
5. Para la salsa de pepa de zambo, realizar un refrito de cebolla blanca en manteca de cerdo, añadir la pepa de zambo, leche, comino y sal, después dejar reducir hasta obtener una textura espesa.
6. Servir con el cuy con papa chola cocida bañada en salsa de pepa de zambo.



Fotografía: José A.

PESO: 350 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO SECO

TEMPERATURA: 270 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 4 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Asar, adobar, dorar, condimentar y hervir.

 **75'**



CASCARITAS

INGREDIENTES

- > 1 cerdo mediano
- > Agua
- > 20 g de sal
- > 150 g de manteca de cerdo
- > 10 unidades de ají de árbol
- > 250 g de cebolla blanca
- > 200 g de pepa de zambo
- > 50 ml de leche
- > 300 g de mote
- > 6 libras de papa chola medianas

PREPARACIÓN

1. Faenar el cerdo con ayuda de un punzón que se introduce por el tercio costillar izquierdo hasta llegar al corazón.
2. Lavar el cerdo e iniciar el rostizado con ayuda de un soplete o ramas de eucalipto, primero se retira las cerdas y se vuelve a lavar.
3. Rostizar 3 veces el cuero del cerdo con ayuda de la manteca para dorar y finalmente lavar con agua y realizar cortes superficiales a lo largo del cuerpo.
4. Para el ají de piedra desvenar el ají y triturar con ayuda de la piedra de moler junto a la pepa de zambo tostada y agua.
5. Añadir al triturado de ají y pepa de zambo zumo de limón y cebolla blanca.
6. Desprender las cascaritas del cuerpo del cerdo antes que se enfríe y calentar a las brasas.
7. Servir las cascaritas con mote, papa chola, ají de piedra y sal.





Fotografía: José A.

PESO: 350 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO SECO

TEMPERATURA: 300 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 25 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Asar, adobar, dorar, condimentar y hervir.

 120'



MORCILLAS DE SAL

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| > 5 m intestino grueso de cerdo | > 120 g orégano |
| > 20 m intestino delgado de cerdo | > 120 g cilantro |
| > 200 g comino | > 2500 g col |
| > 250 g sal | > 5 lb arroz |
| > 450 g manteca de cerdo | > 250 ml zumo de Limón |
| > 50 g achiote en Grano | > 5 u verde maqueño |
| > 750 g cebolla Blanca | > 14 lb papa chola |
| > 2 L sangre de cerdo | > 10 lb mote |
| > 300 g ajo | > 500 g mortiño |

PROCEDIMIENTO

1. Lavar los intestinos con abundante agua y sal, después dejarlos reposar por 1 hora en verde triturado, con puré de mortiño, zumo de limón y sal, enjuagar con más agua y sal refregando los intestinos con ayuda de la cascara del verde maqueño.
2. Para la farsa refreír en manteca de cerdo con achiote y comino la cebolla blanca, cilantro, orégano, ajo, sangre y arroz cocido, para añadir posteriormente la col hervida, Rellenar los intestinos con la farsa, realizar cortes cada metro y atar con hilo de cometa.
3. Hervir las morcillas en agua aproximadamente por una hora o hasta que estén compactas, antes de servir saltear en manteca de cerdo y acompañar con papa chola cocida y mote pelado.



Fotografía: José A.

PESO: 350 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 100 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 50 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Rellenar, rehogar, lavar, saltear, condimentar y hervir.

 180'



SHUNGOS

ASADOS DE CERDO

INGREDIENTES

- > 450 g de corazón de cerdo
- > 450 g de hígado de cerdo
- > 450 g de pulmón de cerdo
- > 75 g de sal
- > 100 g de cebolla blanca
- > 150 g de pepa de zambo
- > 150 g de paico
- > 50 g de ajo
- > 5 lb de mote
- > 75 g de comino

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar en dados las vísceras de cerdo.
2. Hervir las vísceras en agua en compañía de la cebolla y el paico por 30 minutos.
3. Colar el líquido y condimentar las vísceras con comino y ajo.
4. Asar en un brasero caliente de 15 a 20 minutos.
5. Servir los shungos asados con mote pelado.



PESO: 350 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO MIXTO

TEMPERATURA: 95 °C / 270 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 15 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Hervir, asar,
condimentar, infusionar.



60'



FRITADA

INGREDIENTES

- > 1500 g de costilla de cerdo
- > 1000 g de pierna de cerdo
- > 75 g de sal en grano
- > 250 g de ajo
- > Agua
- > 3 lb de mote

PREPARACIÓN

1. Lavar y cortar las costillas y pierna de cerdo siempre se dejará con un poco de grasa para dorar.
2. En una paila de bronce llena de agua colocar a la leña la carne acompañada del ajo.
3. Dejar cocer hasta que el agua se reduzca por completo aproximadamente una hora y después reducir la carga de leña.
4. Una vez sancochada la carne dorar en su propia grasa hasta tomar un color dorado y caliente colocar la sal en grano tostada.
5. Servir la fritada con mote pelado, papa y tostado.





Fotografía: José A.

🕒 75'

PESO: 350 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO MIXTO

TEMPERATURA: 95 °C / 270 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Hervir, asar y condimentar.







Fotografía: José A.

SOPAS



AGUADO DE PATO

INGREDIENTES

- > 5 lb de carne de pato
- > Agua
- > 200 g de arrocillo
- > 5 g de achiote
- > 20 g de manteca de cerdo
- > 15 g de sal
- > 4 dientes de ajo
- > 5 g de comino
- > 60 g de cebolla blanca
- > 120 g cebolla colorada
- > 80 g de tomate
- > 80 g de arveja tierna
- > 25 g de apio
- > 80 g de zanahoria
- > 50 g de pimienta

PROCEDIMIENTO

1. Cocer la carne de pato en una olla de barro aproximadamente de una hora y media a dos.
2. Retirar las presas y añadir al caldo la zanahoria, arrocillo remojado y arveja tierna, esperar a que estén blandos los ingredientes.
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada, el ajo, pimienta y tomate, condimentar con comino.
4. Añadir el refrito al caldo y dejar hervir por 10 minutos para consolidar los sabores, colocar las ramas de apio en el caldo y retirar del fuego.
5. Servir el caldo junto con las presas.





Fotografía: José A.

PESO: 300 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 95 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

 **120'**

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, concasse (tomate sin piel), infusionar.



SOPA DE BOLAS DE MAÍZ

INGREDIENTES

- > 2 lb de hueso de res
- > Agua
- > 250 g de harina de maíz
- > 5 g de achiote
- > 60 g de manteca de cerdo
- > 20 g de sal
- > 4 dientes de ajo
- > 5 g de comino
- > 60 g de cebolla blanca
- > 120 g cebolla colorada
- > 150 g de col
- > 100 g de quesoillo
- > 25 g de cilantro
- > 300 g de papa chola
- > 100 g de leche

PROCEDIMIENTO

1. Cocer los huesos de res en una olla de barro aproximadamente por una hora, tostar harina de maíz en un tiesto de barro y con 150 gramos de la misma realizar una masa añadiendo 40 gramos de manteca de cerdo y 25 ml de leche.
2. Añadir sal a la masa y realizar bolas pequeñas las cuales se rellena con el quesoillo desmenuzado, refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada y el ajo, añadir comino.
3. Añadir el refrito al caldo, además del resto de la harina de maíz tostada diluida en leche y papa, dejar cocer por 30 minutos aproximadamente.
4. Colocar la col y el cilantro para posteriormente retirar del fuego y servir.



Fotografía: José A.

PESO: 300 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 95 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

 120'

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, rellenar, infundionar.

MOTE PATA

INGREDIENTES

- > 4 lb de patas de cerdo
- > Agua
- > 500 g de mote pelado
- > 5 de g achiote
- > 30 de g manteca de cerdo
- > 20 g de sal
- > 4 dientes de ajo
- > 5 g de comino
- > 60 g de cebolla blanca
- > 120 g cebolla colorada
- > 25 g de hierba buena
- > 25 g de orégano
- > 25 g de cilantro

PROCEDIMIENTO

1. Dorar las patas de cerdo con manteca en un tiesto de barro o su vez pasarlas por el fogón hasta que queden cubiertas de ceniza y lavarlas después de esto.
2. Cocer las patas de cerdo en una olla de barro por el lapso de 2 a 3 horas aproximadamente, a medida que se cuece ir retirando del caldo el exceso de grasa.
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada y el ajo, añadir comino, Añadir el refrito al caldo, además del mote pelado, hervir por 15 minutos para juntar los sabores.
4. Colocar orégano, hierba buena y cilantro, retirar del fuego y servir.



Fotografía: José A.

PESO: 300 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 95 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

 **180'**

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), rehogar, salar, condimentar, infusionar.



LOCRO DE CUY

INGREDIENTES

- > 1 cuy mediano
- > Agua
- > ½ L de leche
- > 5 g de achiote
- > 100 g de manteca de cerdo
- > 20 g de sal
- > 6 dientes de ajo
- > 5 g de comino
- > 400 g papa chola
- > 400 g papa chaucha
- > 400 g papa cuchi
- > 30 g de cilantro
- > ¼ unidad de ají rocoto
- > 200 g de cebolla blanca

PROCEDIMIENTO

1. Dorar las presas de cuy en una paila de bronce hasta que quede la piel dorada, colocar estas presas en una olla de barro con agua y cocer por una hora.
2. Añadir a los 30 minutos de cocción del cuy la papa chaucha, a los 45 minutos la papa chola y la papa cuchi, a medida que se cuece la papa se debe majarla para que la preparación espese.
3. Refreír en la paila que se doro el cuy con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca, ají rocoto y el ajo, añadir comino, recoger la preparación con leche, añadir el refrito al locro y esperar a que se termine de cocer la papa.
4. Colocar el cilantro, retirar del fuego y servir.



Fotografía: José A.

PESO: 300 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 95 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

 90'

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), rehogar, desglasar, salar, condimentar, infusionar.



PUCHERO

INGREDIENTES

- > 2 lb de espinazo de cerdo
- > Agua
- > 300 g de arroz
- > 5 g de achiote
- > 30 g de manteca de cerdo
- > 20 g de sal
- > 6 dientes de ajo
- > 5 g de comino
- > 25 g de hierba buena
- > 454 g papa chola
- > 300 g de col
- > 30 g de cilantro
- > 120 g cebolla colorada
- > 100 g de cebolla blanca
- > 80 g de pimienta
- > 100 ml de leche

PROCEDIMIENTO

1. Cocer los huesos de cerdo en una olla de barro aproximadamente por una hora y añadir arroz una vez cocido.
2. Incorporar la papa y dejar cocer aproximadamente por 30 minutos.
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca y colorada, pimienta y ajo, añadir comino y recoger esta preparación con leche.
4. Añadir el refrito al caldo, salar y dejar hervir por 10 minutos.
5. Colocar la col, hierba buena y cilantro para posteriormente retirar del fuego.
6. Servir



Fotografía: José A.

PESO: 300 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 95 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

 120'

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), rehogar, desglasar, salar, condimentar, infusionar.







Fotografía: José A.

ENTRADAS
GUARNICIONES
POSTRES



CHIGÜILES

INGREDIENTES

- > 3 lb de maíz blanco pelado
- > 1 ½ L de agua
- > 2 huevos
- > 25 g de sal
- > 125 g de manteca de cerdo
- > 5 g de achiote en grano
- > 200 g de cebolla blanca
- > 20 hojas de güicundo
- > 1/2 L de leche
- > 454 g de quesillo

PREPARACIÓN

1. Moler al maíz blanco pelado hasta formar harina del mismo, después tamizar con ayuda de un ajechador.
2. Realizar una masa con la harina de maíz blanco pelado y dejar reposar por 30 minutos en un lugar cálido.
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca e incorporar el quesillo desmenuzado.
4. Porcionar la masa en 15 partes y rellenar con la farsa de quesillo y cebolla, envolver en las hojas de güicundo desvenadas dando forma alargada.
5. Cocer al vapor por una hora aproximadamente o hasta que la hoja se torne más clara y tapar con el restante de hojas.
6. Servir.



ENTRADA



Fotografía: José A.

PESO: 150 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

 120'

TEMPERATURA: 100 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 15 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Vaporizar, cascar, amasar, rehogar, salar y rellenar.

TORTILLAS

PARUG

INGREDIENTES

- > 4 lb de choclo
- > 2 huevos
- > 20 g de sal
- > 200 g de manteca de cerdo
- > 5 g de achiote en grano
- > 200 g de cebolla blanca
- > 1/2 L de leche
- > 454 g de quesoillo

PREPARACIÓN

1. Moler el choclo con la mitad de la cebolla blanca.
2. Realizar una masa con el choclo, posteriormente incorporar huevos, leche y sal.
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca e incorporar el quesoillo desmenuzado.
4. Porcionar la masa en 20 partes iguales y rellenar con la farsa de quesoillo y cebolla, dando forma circular y aplanada.
5. Cocer en una plancha de hierro precalentada por una hora, aproximadamente 10 minutos a cada lado y añadir manteca de cerdo con achiote para dar un color dorado.
6. Servir.



ENTRADA



Fotografía: José A.

PESO: 200 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO SECO

TEMPERATURA: 270 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 20 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Plancha, cascar, amasar, rehogar, salar y rellenar.

🕒 90'

REVUELTO DE AJÍ DE PIEDRA

INGREDIENTES

- > 3 ajíes de árbol
- > 10 huevos
- > 20 g de sal
- > 30 g de manteca de cerdo
- > 5 g de achiote
- > 100 g de cebolla blanca
- > 5 g de comino
- > 25 g de cilantro
- > 100 ml de agua
- > 45 g de azúcar

PREPARACIÓN

1. Lavar y desvenar los ajíes.
2. Majar los ajíes y el azúcar en una piedra de moler con ayuda de agua.
3. Refreír en un tiesto de barro con manteca de cerdo y achiote la cebolla blanca, incorporar comino.
4. Añadir el molido de ají al tiesto al igual que el cilantro.
5. Revolver los huevos en la preparación anterior y salar.
6. Servir como guarnición.



GUARNICIÓN



Fotografía: José A.

PESO: 75 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO SECO

TEMPERATURA: 200 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Majar, cascar, condimentar, rehogar y salar.

 20'

BUÑUELOS

CON QUESILLO Y MIEL

INGREDIENTES

- > 250 g de harina de trigo
- > 15 g de conllo de chincha
- > 2 g de sal
- > 15 g de manteca de cerdo
- > 15 g de azúcar
- > 1 huevo
- > 2 L de aceite neutro para freír
- > 250 g de panela en bloque
- > 5 g de anís estrellado
- > 5 g de clavo de olor
- > 10 g de canela en rama

PREPARACIÓN

1. Tamizar la harina de trigo y añadir la sal, azúcar y conllo de chicha.
2. Incorporar a la anterior mezcla el huevo, leche y manteca de cerdo, batir hasta que quede incorporado por completo.
3. Calentar el aceite a 170 °C y con ayuda de una cuchara colocar la masa tratando de dar forma circular, freír hasta que la masa adquiera color dorado.
4. Para la miel diluir la panela en bloque hasta que hierva incorporar canela en rama, clavo de olor y anís estrellado, finalmente dejar reducir.
5. Servir los buñuelos bañados en miel con una rodaja de quesillo sin sal.

"Se denomina Conllo de chicha de jora al sedimento que se forma en el fondo del cántaro de barro después de depositar la bebida para su fermento, su función es servir como leudante para masas batidas, tiene una textura espesa y por lo general es de color café."

POSTRE



Fotografía: José A.

PESO: 150 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO SECO (GRASO)

🕒 45'

TEMPERATURA: 170 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

**TÉCNICAS EMPLEADAS: Batir, salar, gran
fritura, aromatizar.**

DULCE DE HIGOS CON QUESO

INGREDIENTES

- > 20 unidades de higos maduros.
- > 1 L de agua
- > 454 g de panela en bloque
- > 5 g de anís estrellado
- > 5 g de clavo de olor
- > 10 g de canela en rama
- > 200 g de quesillo sin sal

PREPARACIÓN

1. Desaguar los higos por tres días, cada día cambiando el agua para quitar el sabor amargo.
2. Realizar un corte en forma de cruz en la parte superior de cada higo para que se impregne el dulce y aroma.
3. Realizar un almíbar con la panela hasta los 100 a 105 °C añadir el anís estrellado, clavo de olor y canela en rama.
4. Envolver en este almíbar los higos y añadir un litro de agua.
5. Dejar cocer a fuego lento por 2 horas y media, verificar que el almíbar final sea espeso.
6. Servir el dulce de higos con una rodaja de quesillo sin sal.



POSTRE



Fotografía: José A.

PESO: 120 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

 **180'**

TEMPERATURA: 100 - 105 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 10 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar.





BEBIDAS



CHICHA DE JORA

INGREDIENTES

- > 3 kg de maíz germinado (jora)
- > 15 L de agua
- > 75 g de hoja de naranja
- > 75 g de arrayán
- > 10 hojas de musanseta
- > 150 g de conllo de chicha de jora
- > 100 g panela en bloque
- > 20 g de anís estrellado
- > 15 g de clavo de olor
- > 30 g de canela en rama

PROCEDIMIENTO

1. Germinar el maíz de jora sobre las hojas de musanseta se debe realizar en un período de 5 a 7 días en un lugar fresco y cálido, por lo general al sol.
2. Una vez germinado el maíz se lo lava y cuece en una olla de barro con 10 litros de agua, cuando el agua haya reducido a la mitad del punto inicial colocar la canela en rama, anís estrellado y clavo de olor, además de incorporar los otros 5 litros de agua.
3. Dejar cocer por aproximadamente una hora y cuando el grano este blando añadir hoja de naranja y arrayán, dejar hervir por 15 minutos y endulzar con panela.
4. Dejar enfriar y colar en un cántaro de barro, añadir el conllo y tapar herméticamente para su fermentación que durará aproximadamente una semana, después de este período estará lista para consumir.
5. Servir fría.



"La chicha de jora es la bebida insigne de la parroquia Capsol, es todo un ritual que incluye procesos de germinación y secado al sol, es primordial hacerlo sobre hojas de musaneta, esta bebida se sirve en fiestas y tiene carácter ancestral, la función del conllo es fermentar la chicha."



Fotografía: José A.

PESO: 330 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 100 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 33 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento),
aromatizar, reducir.

 90'

ZAMORA

INGREDIENTES

- > 2 L de leche de vaca
- > 150 g de panela en bloque
- > 5 g de pimienta de dulce
- > 5 g de clavo de olor
- > 10 g de canela en rama

PROCEDIMIENTO

1. Una vez se ordeña a la vaca hasta los 4 días posteriores al parto se pone a cocer en una olla de barro la leche cruda.
2. Cuando la leche haya reducido la mitad de su volumen añadir clavo de olor, canela en rama y pimienta de dulce.
3. Endulzar con panela.
4. Dejar cocer por aproximadamente veinte minutos hasta que forme grumos grandes y espese.
5. Servir caliente.

“La leche de vaca de hasta los 4 días posteriores al parto tiene una apariencia amarillenta y grasosa, se recomienda usar la leche del segundo día.”



Fotografía: José A.

 30'

PESO: 250 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 100 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 4 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento),
aromatizar, reducir.



PONCHE DE HUEVO DE PATA

INGREDIENTES

- > 1 L de leche
- > 100 g de frijol canario
- > 150 g de panela en bloque
- > 5 g de pimienta dulce
- > 5 g de clavo de olor
- > 10 g de canela en rama
- > 1 huevo de pata

PREPARACIÓN

1. Cocer el frijol canario en una olla de barro por una hora aproximadamente, colar y reservar el caldo resultante de la cocción.
2. Mezclar la leche con medio litro de caldo de frijol, aromatizar en una olla de barro con pimienta de dulce, canela, panela y clavo de olor.
3. Endulzar con panela
4. Batir el huevo de pata junto con un poco de leche aromatizada para que se ajuste la temperatura del huevo a la de la olla y evitar que se corte la preparación.
5. Incorporar la mezcla a la olla y batir vigorosamente hasta que adquiera una textura cremosa y espesa.
6. Servir caliente.



Fotografía: José A.

PESO: 250 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 100 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 4 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Simmer (Hervir a fuego lento), reducir, aromatizar, batir.

🕒 75'

DRAQUE

INGREDIENTES

- > 300 ml de agua
- > 25 g de escancel
- > 25 g de sangorache
- > 25 g de rosas de castilla
- > 25 g de cedrón
- > 25 g de geranio
- > 30 ml de zumo de limón sutil
- > 75 g de azúcar
- > 32 ml de aguardiente de caña.

PREPARACIÓN

1. Hervir el agua junto con escancel, sangorache, rosas de castilla, cedrón y geranio.
2. Endulzar con azúcar.
3. Añadir zumo de limón y aguardiente de caña.
4. Servir caliente.





Fotografía: José A.

PESO: 45 g

MÉTODO DE COCCIÓN: MEDIO HÚMEDO

TEMPERATURA: 100 °C

NÚMERO DE PORCIONES: 4 PERSONAS

TÉCNICAS EMPLEADAS: Reducir, aromatizar, y mezclar.

🕒 10'







FIESTA DE LA VIRGEN INMACULADA 2018

Iglesia de la Parroquia Capsol / Fotografía: Alex A.

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LA FIESTA DE LA VIRGEN INMACULADA 2018



Coronación de Kimberly I, Reina de la Parroquia Capsol 2018-2019

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 07/12/2018

Locación: Cancha de la parroquia Capsol



Juego popular "El palo encebado"

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 09/12/2018

Locación: Ruedo de la parroquia Capsol



Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018

Ing. Elsa Ordoñez (Derecha)

Sr. José Antonio Aguirre (Izquierda)

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Lugar: Iglesia de la parroquia Capsol



Ofrecimiento del acto a cargo de la Ing. Elsa Ordoñez, Directora del trabajo de investigación

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Lugar: Iglesia de la parroquia Capsol



Firma de la carta de cooperación con el pueblo Capsoleño

Sr. Gonzalo Rodríguez, Presidente de la Junta Parroquial (Izquierda)

Sr. José Antonio Aguirre (Derecha)

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Iglesia de la parroquia Capsol



Intervención acto a cargo del Señor José Antonio Aguirre, Investigador del trabajo de investigación

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Iglesia de la parroquia Capsol

capsol 2018
Guía Gastronómica



De izquierda a derecha, Sra. Lorena Bernal, Sr. Marco Aguirre y Sr. José Antonio Aguirre

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Lugar: Iglesia de la parroquia Capsol



De izquierda a derecha, Ing. Ángel Aguirre, Sra. Norma Paredes, Sr. José Antonio Aguirre, Sr. Rodolfo Aguirre y Sra. María Molina.

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Lugar: Iglesia de la parroquia Capsol



Misa en honor a la virgen Inmaculada

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Iglesia de la parroquia Capsol



Srta. Kimberly Aguirre, Reina de Capsol 2018- 2019 (Derecha)

Sr. José Antonio Aguirre (Izquierda)

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Iglesia de la parroquia Capsol



Comparsa de Curiquingues

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Calles de la parroquia Capsol



Banda de Pueblo

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Iglesia de la parroquia Capsol



Corrida de toros de pueblo

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 09/12/2018

Locación: Ruedo de la Parroquia Capsol



Corte camino a la plaza

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 09/12/2018

Locación: Calles de la parroquia Capsol



Kimberly I preside la corte camino a la plaza

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 09/12/2018

Locación: Calles de la parroquia Capsol



Banda de pueblo

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Calles de la parroquia Capsol



Inicio de la procesión a la Virgen Inmaculada "Patrona de la parroquia Capsol"

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Atrio de la iglesia de la parroquia Capsol



Misa en honor a la virgen Inmaculada

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Iglesia de la parroquia Capsol



Juegos Populares

Foto: Alex Aguirre.

Fecha: 08/12/2018

Locación: Ruedo de la parroquia Capsol

JOYA CAPSOLEÑA

Autor y compositor: Juan Moreno.

"Balcón Chuncheño es Capsol querido que linda tierra donde nací, balcón Chuncheño es Capsol querido que linda tierra donde nací, por tus caminos he recorrido, hoy te saludo y estoy aquí, con mi patrona la Inmaculada, que me bendice soy muy feliz

De Llamallún voy bajando alegre por Santa Rosa pasando estoy, que lindas guambas mis capsoleñas, son una joya del creador, cuando yo muera quiero quedarme en mi tierrita que es mi Capsol.

Y desde el corte hasta la plaza voy entregando mi corazón, y desde el corte hasta la plaza voy entregando mi corazón, por Chilcahuayco y por Chorrillo, por Chahuarpamba va nuestro amor, en el empalme queda un suspiro de los besitos que ella me dio

De Llamallún voy bajando alegre por Santa Rosa pasando estoy, que lindas guambas mis capsoleñas, son una joya del creador, cuando yo muera quiero quedarme en mi tierrita que es mi Capsol.

En el valle de Piñancay gózalo, que lindas guambas mis capsoleñas son una joya del creador cuando yo muera quiero quedarme en mi tierrita que es mi Capsol."



José Antonio Aguirre Paredes, 2019

Anexo F: Carta de Cooperación.



CARTA DE COOPERACIÓN

A los 8 días del mes de diciembre de 2018 se firma en el Cantón Chunchi, Parroquia Capsol la carta de cooperación

entre:

SR. JOSÉ ANTONIO AGUIRRE PAREDES

**ESTUDIANTE DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO, FACULTAD DE SALUD PÚBLICA, ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

&

**JUNTA PARROQUIAL DE CAPSOL, EL PUEBLO CAPSOLEÑO Y LA PARROQUIA CAPSOL, CANTÓN
CHUNCHI, PROVINCIA DE CHIMBORAZO**

representado por:

SR. GONZALO RODRIGUEZ

PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE CAPSOL

Para el apoyo necesario en el trabajo de titulación tipo etnografías con el fin de obtener el título de LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA, el mismo que lleva por tema:

“DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONOMICA DE SABORES Y SABERES ANCESTRALES PARA EL APROVECHAMIENTO Y DINAMIZACIÓN DEL TURISMO EN LA PARROQUIA CAPSOL, CANTÓN CHUNCHI, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, 2019.”

Bajo constancia de todo el pueblo Capsoleño firman:

Sr. José Antonio Aguirre Paredes

**ESTUDIANTE DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE
CHIMBORAZO, FACULTAD DE SALUD PÚBLICA, ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

Sr. Gonzalo Rodríguez

PRESIDENTE DE LA JUNTA PARROQUIAL DE CAPSOL

Anexo G: Fotografías.



Anexo Fotográfico 1: Fogón Tradicional.



Anexo Fotográfico 2: Crianza de cuyes.



Anexo Fotográfico 3: Sede del GAD parroquial de Capsol.



Anexo Fotográfico 4: Vivienda en el asentamiento Llamallún.



Anexo Fotográfico 5: Fiesta de la Virgen Inmaculado año 1944



Anexo Fotográfico 6: Piedra de moler.



Anexo Fotográfico 7: Escultura de la Virgen Inmaculada de Capsol.



Anexo Fotográfico 8: Estación del tren de Chanchan.



Anexo Fotográfico 9: Vivienda tradicional capsoleña.



Anexo Fotográfico 10: Escuela abandonada en el asentamiento Llamallún.



Anexo Fotográfico 11: Aplicación del instrumento encuesta a los pobladores de Capsol.



Anexo Fotográfico 12: Aplicación del instrumento entrevista a los pobladores de Capsol.



Anexo Fotográfico 13: Aplicación del instrumento encuesta a los pobladores de Capsol.



Anexo Fotográfico 14: Aplicación del instrumento entrevista a los pobladores de Capsol.



Anexo Fotográfico 15: Aplicación del instrumento encuesta a los turistas de Chunchi.



Anexo Fotográfico 16: Aplicación del instrumento entrevista a los pobladores de Capsol.



Anexo Fotográfico 17: Cabecera parroquial de Capsol.



Anexo Fotográfico 18: Yaute



Anexo Fotográfico 19: Piñancay.



Anexo Fotográfico 20: Llamallún.



Anexo Fotográfico 21: Pasaloma.



Anexo Fotográfico 22: Pacucansha.



Anexo Fotográfico 23: Propuesta de la Guía Gastronómica Capsol 2018.



Anexo Fotográfico 24: Firma de la carta de cooperación.



Anexo Fotográfico 25: Iglesia Parroquial de Capsol.



Anexo Fotográfico 26: Inicio de la procesión de la Virgen Inmaculada.



Anexo Fotográfico 27: Cuy a la paila.



Anexo Fotográfico 28: Cuy asado.



Anexo Fotográfico 29: Cascaritas.



Anexo Fotográfico 30: Morcilla de sal.



Anexo Fotográfico 31: Shungos asados de cerdo.



Anexo Fotográfico 32: Fritada



Anexo Fotográfico 33: Aguado de Pato.



Anexo Fotográfico 34: Sopa de bolas de maíz.



Anexo Fotográfico 35: Mote pata.



Anexo Fotográfico 36: Locro de cuy.



Anexo Fotográfico 37: Puchero.



Anexo Fotográfico 38: Chiguiles.



Anexo Fotográfico 39: Tortillas Parug.



Anexo Fotográfico 40: Revuelto de ají de piedra.



Anexo Fotográfico 41: Buñuelos con quesillo y miel.



Anexo Fotográfico 42: Dulce de higos con queso.



Anexo Fotográfico 43: Chicha de jora.



Anexo Fotográfico 44: Zamora.



Anexo Fotográfico 45: Ponche de huevo de pata.



Anexo Fotográfico 46: Draque.

SABORES Y SABERES ANCESTRALES

www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/turismo/informacion-turismo/item/110-guia-gastronomica-capsol-2018

Electrónica Ciudadanos Gubernamental Pública Eléctrica Avalúos

Está aquí: Inicio > Turismo > Mas Información click aquí > SABORES Y SABERES ANCESTRALES DE CAPSOL SE CONTIENEN EN UNA GUÍA GASTRONÓMICA

Lunes, 15 Febrero 2016 09:47

SABORES Y SABERES ANCESTRALES DE CAPSOL SE CONTIENEN EN UNA GUÍA GASTRONÓMICA

Written by [Diego Alexander Espinoza](#)

font size Print Email Be the first to comment!

Rate this item (0 votes)

Como trabajo de titulación como licenciado en gestión gastronómica en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), José Antonio Aguirre Paredes, estudiante de la Escuela de Gastronomía – Facultad de Salud Pública, diseñó en 2018 una Guía Gastronómica de sabores y saberes ancestrales de Capsol para el aprovechamiento y dinamización del turismo de la referida parroquia del cantón Chunchi.

“Es la inducción y promoción de los valores culinarios hacia la concientización de una identidad formada a partir del patrimonio cultural alimentario” dice Aguirre en la presentación de la enunciada guía gastronómica.

Además de la portada y contraportada, el documento posee 76 páginas en las que el autor compila las principales recetas (ingredientes y formas de preparación) de platos fuertes, entradas, guaranicones y postres de la parroquia Capsol además de datos representativos como su historia, atractivos turísticos, información territorial, entre otros.

La “Guía Gastronómica de Sabores y Saberes Ancestrales de Capsol 2018” fue entregada al GAD Municipal de Chunchi quien la ha publicado en su sitio web (www.municipiochunchi.gob.ec) en el menú Turismo poniéndolo a disposición de la ciudadanía.

La Unidad de Turismo del GAD Municipal hace una cordial invitación para que coterreños dentro y fuera del Cantón y ciudadanos en general descarguen la Guía Gastronómica Capsol 2018 ya que mediante dicho documento se da a conocer una parte de la cultura gastronómica, tradiciones y patrimonio de la localidad de Capsol.



[LINK PARA DESCARGAR](#)

Ultimos Artículos

- INFORME DE RENDICIÓN DE CUENTAS EJERCICIO FISCAL 2018 A DISPOSICIÓN DE LA CIUDADANÍA
- Evitar accidentes de tránsito es una tarea colectiva
- INFORME DE RENDICIÓN DE CUENTAS 2016, A DISPOSICIÓN DE LA CIUDADANÍA
- CANTÓN CHUNCHI DECLARADO EN ESTADO DE EMERGENCIA
- PROPUESTA DE COMERCIALIZACIÓN DE TRIGO SIN INTERMEDIARIOS
- Cascadas
- Charrón y Llanag
- Bosque Basúa
- Camino del Inca
- Qhapaqñan

Anexo Fotográfico 47: Vista a la publicación realizada de la Guía Gastronómica Capsol 2018.

Anexo H: Solicitud de acceso al archivo histórico de la Casa de la cultura Benjamín Carrión núcleo de Chimborazo.

Riobamba, 24 de Octubre de 2018

Sr. Ing. Guillermo Montoya M.

DIRECTOR CCENCH

Presente

De mi consideración

Yo **JOSÉ ANTONIO AGUIRRE PAREDES** con CI **060406912-0**, solicito de la manera más comedida a usted me permita investigar en el archivo histórico de la Casa de la Cultura Ecuatoriana Núcleo Chimborazo, con fines académicos.

Por la favorable atención a mi petitorio anticipo mi más sincero agradecimiento.

Atentamente



José Antonio Aguirre Paredes.

CI 060406912-0