



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA GASTRONOMÍA

PROPUESTA DE REVITALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA
TRADICIONAL DE LA PARROQUIA EL ALTAR,
PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2023

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

AUTOR

JAHEL ALESSANDRO SILVA CEVALLOS

Riobamba – Ecuador

2024



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA GASTRONOMÍA

PROPUESTA DE REVITALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA
TRADICIONAL DE LA PARROQUIA EL ALTAR, PROVINCIA DE
CHIMBORAZO 2023

Trabajo de Titulación

Tipo: Proyecto de Investigación

Presentado para optar al grado académico de:

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

AUTOR: JAHEL ALESSANDRO SILVA CEVALLOS

DIRECTOR: LIC. RONALD MAURICIO ZURITA GALLEGOS

Riobamba – Ecuador

2024

© 2023, Jahel Alessandro Silva Cevallos

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

Yo, Jahel Alessandro Silva Cevallos, declaro que el presente Trabajo de Titulación es de mi autoría y los resultados de este son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autor asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este Trabajo de Titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 17 de octubre de 2023






Jahel Alessandro Silva Cevallos

060449794-1

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
CARRERA GASTRONOMÍA

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El Trabajo de Titulación; Tipo: Proyecto de Investigación, **PROPUESTA DE REVITALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA PARROQUIA EL ALTAR, PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2023**, realizado por el señor/ la señorita: **JAHEL ALESSANDRO SILVA CEVALLOS**, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Tribunal del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

| | FIRMA | FECHA |
|--|--|--------------|
| Lcdo. Juan Carlos Salazar Yacelga PRESIDENTE DEL TRIBUNAL |  | 2024-05-27 |
| Lcdo. Ronald Mauricio Zurita Gallegos DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN |  | 2024-05-27 |
| Lcda. Ana Matilde Moreno Guerra ASESORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN |  | 2024-05-27 |

DEDICATORIA

Se lo dedico a mis padres, ya que sin su ayuda y todo el esfuerzo de ellos, no hubiera llegado a donde estoy, a mi madre Silvia por ser mi apoyo día a día, al ayudarme cuando todo se venía abajo, al ser un ejemplo para seguir. A mi papá Alex por ser mi amigo y mi consejero, estar pendiente de su hijo, que este bien y que nada me falte, por su ánimo para motivarme a seguir adelante; a los dos por siempre estar orgullosos de mí y por ser mis fieles compañeros en este arduo camino universitario. Quiero dedicarlo también a mi segundo padre Tony gracias por ser estar para mí a lo largo de mi formación académica, por ser un ejemplo de vida y superación. A mis abuelitos que a pesar de la distancia siempre han estado para mí, por abrirme muchas puertas a lo largo de mi carrera. A mis ñaños Verito, Robert, Panchis y Juan por ser mis segundos padres por siempre estar para mí y guiar mi camino, a mis primitos Day, Sebas, Gabo, Pochita, Vane y Thiago por siempre estar orgullosos de su primo. Quiero dedicar este trabajo a toda mi familia que siempre estuvo orgullosa de mí, desde el momento que empecé la carrera, brindándome todo el apoyo necesario para culminarla con éxito, gracias familia por confiar en mí.

Alessandro

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios por brindarme la bendición de tener salud y fuerza para completar un gran sueño, al finalizar mi carrera universitaria, agradezco a mis padres y a toda mi familia y amigos por todo el apoyo que me brindaron a lo largo de la carrera. Agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por abrirme sus puertas desde el primer día, por permitirme ser parte de esta prestigiosa institución, a los docentes que conforman la Carrera de Gastronomía, por impartirme los diferentes conocimientos necesarios para mi vida profesional. Al Lcdo. Ronald Zurita, director de tesis y la Lcda. Ana Moreno, asesora de tesis por su tiempo, conocimientos, el constante apoyo y guía para la culminación del trabajo de titulación. Agradezco al Municipio de Penipe y al GAD de El Altar por brindarme la apertura necesaria para desarrollar los diferentes trabajos, así mismo a los técnicos del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural por su ayuda y colaboración.

Alessandro

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|-------------------------------|------|
| ÍNDICE DE TABLAS | xi |
| ÍNDICE DE ILUSTRACIONES | xiii |
| ÍNDICE DE ANEXOS | xiv |
| RESUMEN | xv |
| ABSTRACT | xvi |
| INTRODUCCIÓN | 1 |

CAPÍTULO I

| | | |
|----------------|--|-----------|
| 1. | MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO | 4 |
| 1.1 | Marco Conceptual | 4 |
| <i>1.1.1</i> | <i>Gastronomía</i> | <i>4</i> |
| <i>1.1.2</i> | <i>Cultura</i> | <i>4</i> |
| <i>1.1.2.1</i> | <i>Cultura gastronómica</i> | <i>5</i> |
| <i>1.1.3</i> | <i>Etnografía</i> | <i>5</i> |
| <i>1.1.4</i> | <i>Propuesta</i> | <i>6</i> |
| 1.2 | Marco Teórico | 6 |
| <i>1.2.1</i> | <i>Gastronomía Mundial</i> | <i>6</i> |
| <i>1.2.2</i> | <i>Gastronomía Nacional</i> | <i>7</i> |
| <i>1.2.3</i> | <i>Gastronomía Local</i> | <i>7</i> |
| <i>1.2.4</i> | <i>Gastronomía Ancestral</i> | <i>8</i> |
| <i>1.2.5</i> | <i>Gastronomía Tradicional</i> | <i>9</i> |
| <i>1.2.6</i> | <i>Gastronomía Típica</i> | <i>11</i> |
| <i>1.2.7</i> | <i>Gastronomía de autor</i> | <i>12</i> |
| <i>1.2.8</i> | <i>Patrimonio Cultural Inmaterial</i> | <i>12</i> |
| <i>1.2.8.1</i> | <i>Patrimonio cultural gastronómico ámbito V del PCI</i> | <i>12</i> |
| <i>1.2.9</i> | <i>Salvaguarda y promoción del patrimonio gastronómico</i> | <i>12</i> |
| <i>1.2.10</i> | <i>Reconocimiento del patrimonio gastronómico en la Parroquia El Altar</i> | <i>13</i> |
| <i>1.2.11</i> | <i>Revitalización y elementos simbólicos asociados a la comida tradicional</i> | <i>14</i> |
| <i>1.2.12</i> | <i>Revitalización Gastronómica</i> | <i>14</i> |
| <i>1.2.13</i> | <i>Proceso de revitalización gastronómica</i> | <i>15</i> |
| <i>1.2.14</i> | <i>¿Por qué es necesario revitalizar la gastronomía?</i> | <i>16</i> |
| <i>1.2.15</i> | <i>Parroquia El Altar</i> | <i>16</i> |
| <i>1.2.16</i> | <i>Reseña Histórica</i> | <i>17</i> |
| <i>1.2.17</i> | <i>Ubicación</i> | <i>18</i> |

| | | |
|----------|---|----|
| 1.2.18 | <i>Demografía</i> | 18 |
| 1.2.19 | <i>Características climáticas</i> | 19 |
| 1.2.20 | <i>Gastronomía tradicional de El Altar</i> | 19 |
| 1.2.20.1 | <i>Ají de pepas de zambo en piedra</i> | 20 |
| 1.2.20.2 | <i>Tortillas de harina de maíz hechas en piedra</i> | 20 |
| 1.2.20.3 | <i>Colada de harina de maíz</i> | 21 |
| 1.2.20.4 | <i>Licores de Claudia y Manzana</i> | 21 |
| 1.2.20.5 | <i>Ingredientes autóctonos de la parroquia El Altar</i> | 21 |
| 1.2.20.6 | <i>Técnicas culinarias tradicionales de la parroquia El Altar</i> | 23 |
| 1.2.21 | <i>Evolución de la gastronomía en la Parroquia El Altar</i> | 24 |
| 1.2.22 | <i>Variaciones regionales y familiares de platos tradicionales</i> | 25 |
| 1.2.23 | <i>Ingredientes locales</i> | 26 |
| 1.2.24 | <i>Identificación y uso de ingredientes locales en la gastronomía tradicional</i> | 26 |
| 1.2.25 | <i>Carne de cuy y cerdo</i> | 26 |
| 1.2.26 | <i>Chocho y Legumbres</i> | 26 |
| 1.2.27 | <i>Papas y Maíz</i> | 26 |
| 1.2.28 | <i>Especies empleadas en aliños</i> | 26 |
| 1.2.29 | <i>Lugares turísticos de El Altar</i> | 27 |

CAPÍTULO II

| | | |
|---------|---|----|
| 2. | MARCO METODOLÓGICO | 28 |
| 2.1 | Localización y Temporalización | 28 |
| 2.2 | Variables | 28 |
| 2.2.1 | <i>Identificación</i> | 28 |
| 2.2.2 | <i>Definición</i> | 28 |
| 2.2.3 | <i>Operacionalización</i> | 29 |
| 2.3 | Diseño y tipo de investigación | 30 |
| 2.3.1 | <i>Diseño</i> | 30 |
| 2.3.2 | <i>Tipo de investigación</i> | 31 |
| 2.3.3 | <i>Métodos</i> | 31 |
| 2.3.3.1 | <i>Método analítico – sintético</i> | 31 |
| 2.3.3.2 | <i>Método deductivo</i> | 31 |
| 2.3.3.3 | <i>Método inductivo</i> | 31 |
| 2.3.3.4 | <i>Método histórico – lógico</i> | 32 |
| 2.3.3.5 | <i>Método sistémico – estructural</i> | 32 |

| | | |
|-------|--|----|
| 2.3.4 | <i>Instrumentos y herramientas empleados</i> | 32 |
| 2.3.5 | <i>Grupo de estudio</i> | 33 |

CAPITULO III

| | | |
|---------|--|----|
| 3. | RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 34 |
| 3.1 | Alimentos en la parroquia El Altar | 34 |
| 3.2 | Cultura e Identidad Gastronómica de la parroquia El Altar | 35 |
| 3.2.1 | <i>Ámbito familiar</i> | 35 |
| 3.2.1.1 | <i>Historia de las arepas de zapallo</i> | 35 |
| 3.2.1.2 | <i>Historia del dulce de cuchillo</i> | 35 |
| 3.2.2 | <i>Ámbito religioso</i> | 35 |
| 3.2.2.1 | <i>Creencia del cuy y la chicha</i> | 35 |
| 3.2.2.2 | <i>Sopa de quinua</i> | 36 |
| 3.2.2.3 | <i>Oca</i> | 36 |
| 3.2.3 | <i>Ámbito cotidiano</i> | 36 |
| 3.2.3.1 | <i>El maíz y la gallina de campo</i> | 36 |
| 3.2.3.2 | <i>El mote</i> | 37 |
| 3.3 | Entrevista aplicada a pobladores locales | 37 |
| 3.3.1 | <i>Interpretación de los datos obtenidos en la entrevista</i> | 37 |

CAPITULO IV

| | | |
|-------|--|----|
| 4. | PROPUESTA | 51 |
| 4.1 | Justificación | 51 |
| 4.2 | Objetivo de la propuesta | 52 |
| 4.3 | Estrategias de la propuesta | 52 |
| 4.3.1 | <i>Platillos tradicionales existentes en la parroquia El Altar</i> | 56 |
| 4.3.2 | <i>Platillos típicos existentes en la parroquia El Altar</i> | 65 |
| 4.3.3 | <i>Platillos ancestrales existentes en la parroquia El Altar</i> | 67 |
| 4.4 | Propuesta de platillos para impulsar la revitalización de la gastronomía de la parroquia El Altar | 74 |
| 4.4.1 | <i>Entradas</i> | 74 |
| 4.4.2 | <i>Platos fuertes</i> | 78 |
| 4.4.3 | <i>Postres</i> | 82 |

| | |
|------------------------------|-----------|
| CONCLUSIONES | 86 |
| RECOMENDACIONES | 88 |
| BIBLIOGRAFÍA | |
| ANEXOS | |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|----|
| Tabla 1-1: Datos generales | 17 |
| Tabla 1-2: Población de la parroquia El Altar | 18 |
| Tabla 1-3: Rangos climáticos de El Altar | 19 |
| Tabla 2-1: Cuadro de operacionalización de variable | 29 |
| Tabla 2-2: Instrumentos y herramientas | 32 |
| Tabla 3-1: Alimentos | 34 |
| Tabla 4-1: Receta estándar de las tortillas de maíz hechas en piedra | 56 |
| Tabla 4-2: Receta estándar del caldo de gallina | 57 |
| Tabla 4-3: Receta estándar de la fritada | 58 |
| Tabla 4-4: Receta estándar de la chicha de jora | 59 |
| Tabla 4-5: Receta estándar Cuy con papas | 60 |
| Tabla 4-6: Receta Estándar Licor de frutas | 61 |
| Tabla 4-7: Receta Estándar Locro de Cuy | 63 |
| Tabla 4-8: Receta Estándar Yaguarlocro | 64 |
| Tabla 4-9: Receta Estándar Arepas de zapallo | 65 |
| Tabla 4-10: Receta Estándar Dulce de Cuchillo | 66 |
| Tabla 4-11: Receta Estándar Chapo | 67 |
| Tabla 4-12: Receta Estándar Dulce de Oca..... | 68 |
| Tabla 4-13: Receta Estándar Sopa de chuchuca | 69 |
| Tabla 4-14: Receta Estándar Aji de pepa de zambo | 70 |
| Tabla 4-15: Receta Estándar Colada de zambo..... | 71 |
| Tabla 4-16: Receta Estándar Mote con queso | 72 |
| Tabla 4-17: Receta Estándar Sopa de morocho de sal | 73 |
| Tabla 4-18: Receta Estándar Crema de Frejol con Espuma de Ajo y Chips de Cuy | 74 |
| Tabla 4-19: Receta Estándar Tartar de Papa con Trucha Ahumada y Salsa de Cuy | 75 |
| Tabla 4-20: Receta Estándar Timbal de Quinoa con Salsa de Manzana Emilia y Crocante de Cebolla Larga | 76 |
| Tabla 4-21: Receta Estándar Maíz en Texturas con Salsa de Cilantro y Limón | 77 |
| Tabla 4-22: Receta Estándar Cuy Confitado en Salsa de Mora y Mote de Quinoa | 78 |
| Tabla 4-23: Receta Estándar Lomo de Cerdo al Capulí con Puré de Claudia y Cebolla Caramelizada | 79 |
| Tabla 4-24: Receta Estándar Costillas de cerdo Glaseado en Salsa de durazno y Puré de Papa | 80 |
| Tabla 4-25 : Receta Estándar Gallina al Ajillo con Salsa de Manzana Emilia y Puré de Ajo ... | 81 |
| Tabla 4-26 : Mousse de Capulí con Culis de Quinoa..... | 82 |

| | |
|---|----|
| Tabla 4-27: Receta estándar Tarta de Manzana y Pera con Salsa de Canela | 83 |
| Tabla 4-28: Receta estándar Helado de Zapallo con Galletas de Maíz | 84 |
| Tabla 4-29: Receta estándar Buñuelos de Manzana Emilia con Salsa de Zapallo y Nueces Caramelizadas | 85 |

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

| | |
|--|----|
| Ilustración 1-1 : Mapa de ubicación de la parroquia El Altar | 16 |
| Ilustración 1-2: Comunidades de la parroquia El Altar | 18 |
| Ilustración 1-3: Ají de pepa de zambo | 20 |
| Ilustración 1-4: Tortillas de harina de maíz hechas en piedra | 20 |
| Ilustración 1-5: Colada de harina de morocho | 21 |
| Ilustración 1-6: Licores de frutas..... | 21 |

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO A: GUIA DEL CUESTIONARIO

ANEXO B: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO C: FOTOGRAFIAS

ANEXO D: ASESORAMIENTO EXPERTOS PCI

ANEXO E: CERTIFICADO DEL GAD MUNICIPAL DE PENIPE

ANEXO F: GUÍA DE REVITALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA PARROQUIA EL ALTAR

RESUMEN

La problemática identificada en la Parroquia El Altar, ubicada en el cantón Penipe, se centra en desvalorización de la gastronomía tradicional, costumbres, patrimonio, prácticas, técnicas y métodos culinarios. El objeto del estudio es desarrollar una propuesta de revitalización de gastronomía tradicional de la parroquia El Altar, provincia de Chimborazo. La metodología es no experimental, de corte transversal, de enfoque cualitativa, con los métodos bibliográfico documental, descriptivo, teóricos y empíricos, se realizó un cuestionario para la aplicación de entrevistas a un grupo focal de 30 personas en el rango de edad entre 60 a 90 años. Los resultados revelaron que existe una cultura e identidad gastronómica que está basada, en una variedad de platos tradicionales transmitidos de generación en generación, constituyendo un importante atractivo gastronómico que necesita ser fortalecido para revitalizar la gastronomía local. Las entrevistas iniciales revelaron el porcentaje de consumo de ingredientes clave en la región, así como un panorama histórico de platos icónicos como las "Arepas de zapallo" y el "Dulce de cuchillo". Se han identificado factores geográficos, históricos y sociales que influyen en la gastronomía, como la diversidad de alimentos según los pisos de altitudinales, la migración de pobladores y las tradiciones festivas. Se catalogaron prácticas culinarias en diferentes niveles de riesgo y se propusieron estrategias como la creación de un recetario, el diseño de materiales formativos e informativos para los dueños y personal de restaurantes locales y la implementación de un código QR en la página web municipal en donde se expone una guía de revitalización para una mejor visualización de la información de la parroquia el Altar, con el objetivo de revitalizar y promover la gastronomía de la región.

Palabras clave: <GASTRONOMÍA>, <TRADICIONAL>, <PATRIMONIO>, <CULTURA>, < REVITALIZACIÓN >.

0581-DBRA-UPT-2024



ABSTRACT

The issue identified in the parish of El Altar, situated in the Penipe canton, concerns the devaluation of traditional gastronomic practices, customs, heritage, techniques, and culinary methods. The objective of this study is to develop a proposal for the revitalization of traditional gastronomy in the parish of El Altar, Chimborazo province. The methodology employed in this study is a non-experimental, cross-sectional, qualitative approach, utilizing bibliographic documentary, descriptive, theoretical, and empirical methods, a questionnaire was administered to a focus group of 30 individuals between the ages of 60 and 90. The results demonstrated that a gastronomic culture and identity exist, based on a variety of traditional dishes that have been handed down from generation to generation, these constitute an important gastronomic attraction that needs to be reinforced in order to enhance local gastronomy. The first interviews yielded information regarding the percentage of consumption of key ingredients in the region, as well as a historical overview of iconic dishes such as “Arepas de zapallo” and “Dulce de cuchillo.” A number of factors have been identified which influence gastronomy geographically, historically and socially. These include, for example, the diversity of food according to altitudinal levels, the migratory movements of settlers and festive traditions. The study identified different levels of risk associated with the region's culinary practices and proposed a range of solutions. These included the creation of a recipe book, the design of training and informative materials for restaurant owners and staff, and the implementation of a QR code on the municipal website. This would allow users to access a revitalization guide for Altar parish, with the objective of promoting the region's gastronomy.

Keywords: <GASTRONOMY>, <TRADITIONAL>, <PATRIMONY>, <CULTURE>, <REVITALIZATION>.



María Yadira Cárdenas Moyano

C.I.: 0603368796

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

El Ecuador, se caracteriza por su pluriculturalidad y gran diversidad cultural y especialmente en su gastronomía, exhibiendo una amplia cultura gastronómica, debido a la existencia de cuatro regiones geográficas diferentes tanto en su clima, costumbres, vestimenta, flora y fauna muy peculiares en cada una de ellas; sin embargo, existen varias preparaciones culinarias con similitudes, pero al mismo tiempo cuenta con productos, métodos o técnicas que se identifican como propias de su región.

La parroquia El Altar ubicada en el cantón Penipe, cuenta con una exuberante historia y variedad de tradiciones, destacando entre ellas su gastronomía; sin embargo, esta última no se ha sido un elemento clave para atraer más visitantes e incrementar los ingresos locales. A pesar de contar con productos autóctonos, métodos de cocina tradicionales, técnicas únicas y utensilios propios, aún no se ha desarrollado una propuesta efectiva para resaltar la gastronomía de esta región.

Para que la parroquia pueda hacer frente a los desafíos que se presentan, producto de una cultura gastronómica no estructurada; se requiere encontrar diferentes estrategias que permitan impulsar la reactivación de la gastronomía tradicional, en la Parroquia el Altar, logrando beneficios significativos en diferentes aspectos de gran importancia, como la imagen turística y gastronómica de la región.

Por lo que es necesario elaborar una propuesta gastronómica novedosa y genuina que permita la revitalización de la gastronomía tradicional en esta parroquia, teniendo como objetivo la creación de una identidad gastronómica sólida, que no solo fomente el desarrollo económico y turístico, al contrario, que también permita enriquecer la experiencia local y fortalezca el sentido de comunidad y pertinencia en la sociedad.

Además de destacar los aspectos más importantes, a fin de integrarlos dentro de la propuesta, y estos ayuden a la promoción de la gastronomía local, como parte de diversos aspectos culturales, fiestas tradicionales, para crear una experiencia turística completa y atractiva para los visitantes.

Formulación del problema

Planteamiento General

¿Cuáles son las acciones específicas que se pueden tomar para revitalizar la gastronomía tradicional y la cultura gastronómica local de la Parroquia El Altar?

Planteamientos Específicos

- ¿Cómo se puede llevar a cabo un diagnóstico efectivo de la gastronomía local en la Parroquia El Altar a través de una revisión bibliográfica centrada en sus alimentos y cultura gastronómica?
- ¿Cuál sería la mejor metodología para realizar un asesoramiento por expertos en Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) gastronómico, con el fin de generar una herramienta y recopilar información detallada sobre los saberes culinarios presentes en la Parroquia El Altar mediante entrevistas especializadas?
- ¿De qué manera se puede diseñar una propuesta de revitalización gastronómica auténtica que destaque los elementos distintivos de la tradición culinaria local de la Parroquia El Altar, basándose en los resultados obtenidos del diagnóstico y la validación por expertos en PCI gastronómico?

Justificación

La revitalización de la gastronomía tradicional y la cultura gastronómica local de la Parroquia El Altar implica una serie de acciones específicas que van más allá de la mera preservación de recetas; se trata de una estrategia integral para preservar y promover la identidad culinaria arraigada en la comunidad (Flores, 2023, pp. 174-175).

Siendo necesario efectuar un diagnóstico, a través de la revisión bibliográfica, buscando establecer una base sólida de conocimientos sobre los alimentos y la cultura gastronómica de la región. Este paso es crucial para comprender la historia y la evolución de las prácticas culinarias locales, proporcionando un contexto esencial para cualquier esfuerzo de revitalización. La elección de esta metodología se justifica en la necesidad de obtener información de primera mano de aquellos que son guardianes de los saberes culinarios locales.

La creación de nuevos platillos de autor basados en las tradiciones locales, ayudan a preservar la identidad cultural de la Parroquia El Altar, brindándole un sentido de pertenencia a la comunidad, mismo que se fortalece al rescatar técnicas, recetas y sabores ancestrales, y se transmiten los valores históricos y culturales a las generaciones futuras. Esto resulta en una mayor apreciación de las costumbres locales y una mayor conexión entre la comunidad y su patrimonio culinario.

Los establecimientos tradicionales pueden mejorar su situación económica, utilizando diferentes estrategias que ayuden al aumento de ingresos, debido al crecimiento en la afluencia de turistas; aspectos que resultan de una propuesta gastronómica exitosa (Moya, 2018, p. 50).

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Desarrollar una propuesta de gastronomía tradicional que ayude a la revitalización de sus alimentos y cultura gastronómica local de la Parroquia El Altar.

Objetivos Específicos

- Realizar un diagnóstico de la gastronomía local mediante la revisión bibliográfica de sus alimentos y su cultura gastronómica.
- Establecer la herramienta de investigación mediante el asesoramiento de expertos en PCI, para determinar la percepción, sobre la gastronomía tradicional, de la parroquia El Altar.
- Proponer un plan de revitalización con estrategias, tomando en cuenta la cultura gastronómica, practicas culinarias, costumbres, alimentos, gastronomía ancestral, tradicional, típica y de autor, donde realce los elementos distintivos de la tradición culinaria local siendo parte de la revitalización gastronómica.

CAPÍTULO I

1. MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

1.1 Marco Conceptual

1.1.1 *Gastronomía*

Para comenzar la gastronomía proviene del resultado de la mezcla de dos idiomas en griego gastro cuyo significado es estómago y nomos proveniente del latín que significa ley; esto quiere decir ley del estómago. A lo largo de los años se la relaciona de forma directa con el arte de cocinar y la buena alimentación, pero es fundamental indicar que forma parte de la preparación, degustación, experimentación y escritura sobre los alimentos (Medina, 2023, p. 10).

Desde el punto de vista de (Reyes, 2017) El consumo de alimentos no es sólo una necesidad, sino una expresión cultural construida socialmente que da identidad a las personas que comparten una tradición culinaria común en una región. La gastronomía también es muy valorada por su impacto económico, cultural y social. La gastronomía también tiene impactos económicos, culturales y sociales y se deben tomar medidas para promoverla y difundirla para que sea reconocida oficialmente como patrimonio cultural inmaterial. (pág. 14)

Se considera la refinada evolución de la cocina y consta de cinco dimensiones básicas: creatividad artística, ciencia y tecnología, cultura y sociedad, experimentación hedónica y fisiología nutricional. Estas dimensiones se pueden distinguir en dos aspectos, uno principalmente como criterio objetivo y el otro de naturaleza subjetiva. La gastronomía es un concepto contemporáneo y la evolución de los hábitos alimentarios humanos; en donde se considera la evolución de la cocina la cual consta de 5 dimensiones básicas que pueden verse tanto desde una perspectiva académica como de marketing (Krause & Bahls, 2016, p. 5).

1.1.2 *Cultura*

En cuanto a la etimología de cultura se remonta al vocablo del latín en donde “colo” del latín colore significa el cultivo de la tierra. Además de ser considerado como aquel conjunto que alberga el conocimiento, las ciencias, la moral, el arte y cualquier tipo de capacidad adquirido por cualquier sujeto dentro de una sociedad. opina que la cultura tiende a ser un rasgo característico y distintivo

de la sociedad humana, se expone como la educación es parte fundamental en la formación personal (Medina, 2023, p. 13).

Según (Santana, 2003) Señala que la cultura es considerada como un plural debido a que existen alrededor del mundo diversas culturas, donde es un grupo de patrones y modelos ya sean implícitos, mediante estos las sociedades o comunidades regulan el comportamiento de las personas que forman parte de esta; toma en cuenta tanto prácticas, códigos, normas y diferentes reglas que influyen en el comportamiento de estos. (pág. 6)

1.1.2.1 Cultura gastronómica

Al momento de hablar sobre la cultura gastronómica (Oñate, 2021) Se refiere al conjunto de prácticas, creencias, tradiciones y así mismo los diferentes valores que se encuentran relacionados con la alimentación y la cocina dentro de un área determinada, en donde se tiene en cuenta la forma en la que son preparados y de qué manera se consumen los alimentos, asimismo se toma en cuenta los diferentes significados que están asociados a la comida. Se menciona de qué manera forja un vínculo con la identidad cultural, con el patrimonio culinario y con el turismo. (pág. 21)

1.1.3 Etnografía

De acuerdo con (Woods, 1987) Define que la etnografía se centra en la descripción de creencias valores, motivaciones y otras perspectivas que permitan que todo esto se desarrolle y cambie con el transcurrir de los años; permite la obtención de datos sobre como acontece la vida cotidiana, para lo que recoge diferentes datos que son descritos logrando conocer que va a suceder en un tiempo determinado en donde se comprende de forma adecuada con el concepto denominado como nicho ecológico. (pág. 19)

Con respecto a la etnografía se define como aquel arte y aquella ciencia que permite describir a un determinado grupo humano en donde sus instituciones, comportamientos personales, sus producciones materiales y ciertas creencias con el objetivo de lograr identificar sus tradiciones culturales. Por lo que permite recoger datos sobre las experiencias humanas vividas que permiten distinguir los patrones predecibles en donde la preocupación recae en la vida rutinaria cotidiana de las personas que se estudia (Rama et al., 2006, p. 62).

Hay que mencionar que el término de etnografía se refiere aquel proceso metodológico característico de la antropología social que se extiende a un ámbito general histórico en donde es una extensión de lo que ha conllevado a diferentes ambigüedades y no pocas confusiones (Peralta, 2009, p. 43)

1.1.4 Propuesta

En primer lugar una propuesta es aquella idea, pensamiento que es expresado ante una persona el cual tiene un determinado objetivo; el proceso de una propuesta varía según el alcance del objetivo que se persiga, para lo que se busca diagnosticar el problema o necesidad que se quiere resolver, además de definir los diferentes los objetivos y metas que se buscan alcanzar, además de analizar si la solución que se propone es viable y factible; puede incluir la identificación de aquellos recursos necesarios, como la identificación de los plazos y tiempos que conllevan ejecutar la propuesta y por último se menciona tanto los Riesgo (Bajo, Mediano y Alto)s como los indicadores de éxito (Santana, 2003, p. 12).

1.2 Marco Teórico

1.2.1 Gastronomía Mundial

En primer lugar, la gastronomía es un elemento determinante del viaje y tiene un importante potencial turístico que aún no ha sido completamente aprovechado. El turismo gastronómico debe ofrecer una cultura gastronómica más amplia, basada en la pasión por los procesos tradicionales y el conocimiento de la historia de los hábitos alimentarios locales. Además, la gastronomía y los productos agroalimentarios son recursos importantes para el turismo, ya que ofrecen una experiencia enriquecedora y cultural (Cerezo, 2020, p. 102).

En este sentido es necesario un diálogo constante entre gestores y consumidores para desarrollar un producto y sistema de oferta alrededor de la gastronomía que promueva la cultura, estilos de vida e identidad local. En el caso de Extremadura, su cocina tradicional y sus productos de calidad son elementos clave para el desarrollo turístico. Sin embargo, es importante destacar que existen debilidades en la falta de innovación y cooperación en el sector, que limitan su potencial (Ministerio de Turismo, 2015).

Por último, se erige como un elemento fundamental de la cultura, reflejando las tradiciones, creencias y valores de cada sociedad. Los hábitos alimenticios, las técnicas culinarias y los platos típicos forman parte del patrimonio cultural intangible, transmitiéndose de generación en generación y contribuyendo al sentido de pertenencia e identidad colectiva. La gastronomía también fomenta la interacción social y el intercambio cultural, actuando como un puente entre diferentes culturas. La industria gastronómica representa un sector económico de gran relevancia. Genera empleos, impulsa

el desarrollo local y regional. El turismo gastronómico, en constante crecimiento, genera ingresos y diversifica las economías locales. La gastronomía también juega un papel importante en la agricultura y la pesca, impulsando la producción y el consumo de productos locales (Andrade & Serrano, 2013, p. 7).

1.2.2 Gastronomía Nacional

Como expresa (Pazos, 2010) Los gustos y preferencias de la gastronomía ecuatoriana son varias, en donde se muestra un gran conocimiento y por otro se evidencia las diferencias culinarias que existen en el país; nuestra gastronomía se ha visto enriquecida gracias a la pluriculturalidad, la diversidad de pisos climáticos, como por las especias y productos que solo se producen en nuestro territorio junto con la herencia indígena como española sentó las bases de un sincretismo que radica en la sazón y la originalidad que se transmite de generación en generación tanto en gastrónomos y comensales dando lugar a la comida tradicional. (pág. 20)

Al lado de ello el patrimonio cultural del país, representa la herencia cultural de los grupos indígenas, hispanos y africanos. Esta gastronomía única puede convertirse en un valor añadido a las actividades turísticas, realzando el carácter de un destino turístico mediante la creación de productos únicos. El patrimonio de la gastronomía implica la selección, representación, preservación, difusión, promoción, comercialización, protección e incluso restauración de productos y platos tradicionales, destacando el proceso social de construcción del patrimonio cultural gastronómico (Unigarro, 2015, p. 23).

Desde el punto de vista de (Padilla, 2018, p. 3) , la riqueza en productos y sabores es un componente fundamental de los destinos turísticos, permitiendo la creación de rutas gastronómicas y el establecimiento de pequeñas y medianas empresas dentro de los parámetros de la sostenibilidad. En términos generales, la gastronomía forma parte del turismo cultural porque a través de la gastronomía se puede identificar una sociedad, cultura, religión, estilo de vida, clase social, evento o una época específica; vincular patrimonio y gastronomía es una estrategia de desarrollo turístico que capitaliza la experiencia acumulada y aplica fórmulas viables en los sectores sociales y económicos del país. (pág. 3)

1.2.3 Gastronomía Local

Con respecto a la gastronomía local de Chimborazo (Villalva & Inga, 2021) Mencionan la importancia a nivel sociocultural y turístico en donde contribuye al desarrollo económico y da origen

a sin número de delicias gastronómicas. Sin embargo, se constata que la identidad culinaria se está perdiendo debido a la influencia de los restaurantes gourmet internacionales y la percepción obsoleta de la cocina tradicional. A pesar de la alta agrobiodiversidad de la región andina, los principales alimentos que constituyen platos típicos y tradicionales no son consumidos regularmente por la población local, lo que lleva a una falta de recepción de los productos agrícolas de gran importancia de la región. (pág. 71)

Por otro lado, el turismo cultural de la parroquia del Altar se ve afectado por la falta de actividades y la baja pernoctación de turistas, lo que debilita el sistema turístico cultural de la ciudad. Es por ello por lo que se destaca la importancia de promover los saberes ancestrales gastronómicos y el patrimonio alimentario como estrategia para fortalecer el turismo cultural en la región. En este sentido, la gastronomía local de la zona, con platos típicos como el ceviche de chochos, yahuarlocro, caldo de pata, llapingachos, mondongo, el jugo de sal, el hornado y el rompe nucas, representa una riqueza culinaria y cultural que se adapta a la biodiversidad natural (Parra, 2023, p. 20).

1.2.4 Gastronomía Ancestral

Según, (Llerena et al., 2023) La gastronomía ancestral proviene desde los antiguos pobladores de las diferentes regiones hasta las civilizaciones precolombinas, cada etapa ha dejado su influencia en la cocina tradicional. Esta se caracteriza por el uso de ingredientes autóctonos, técnicas culinarias específicas y la transmisión de conocimientos de generación en generación. Entender el origen de la gastronomía ancestral permite relacionarnos con nuestras raíces y destacar la diversidad cultural que se refleja en la gastronomía ancestral. La gastronomía ancestral forma parte principal de la cultura y la identidad de un pueblo, ya que, a través de los siglos, ha evolucionado y se ha adaptado a diferentes regiones y tradiciones. (pág. 322)

Además, la cocina tradicional de una determinada cultura o región la cual se transmitido de con el pasar de los años, permite la combinación de los de sabores, ingredientes y técnicas culinarias que forman parte primordial de la identidad cultural. La gastronomía ancestral hoy en día es un tesoro culinario que preserva las raíces y costumbres de una comunidad, siendo reconocida por su legitimidad y valor histórico. A través de la gastronomía de esta se puede promover y conocer los productos típicos de una región, así a través de la transmisión de recetas y saberes culinarios tiene lugar (Malagón, 2021, p. 21).

Finalmente, arraiga una importancia cultural significativa, ya que no solo es una forma de alimentarse, refleja la identidad de un pueblo y su relación con el medio ambiente y a través de los

platos tradicionales y las técnicas de preparación, se transmiten valores, costumbres y tradiciones, siendo un legado que se debe preservar, ya que fortalece el sentido de pertenencia además esta reconoce y valora la diversidad y riqueza de nuestras raíces culinarias (Tapia, 2015, p. 58).

1.2.5 Gastronomía Tradicional

La gastronomía tradicional abarca una serie ingredientes, métodos y técnicas tradicionales de cocina, en donde estos permiten que se elaboren diferentes platillos típicos y tradicionales logrando preservar el legado culinario. En donde estos ingredientes a más de aportar sabores maravillosos reflejan la cultura e identidad gastronómica de la zona (Fusté, 2016, p. 7).

Por otro lado, los métodos y técnicas de cocina tradicionales, como la cocción al vapor, el asado, la cocción lenta, entre otros, son fundamentales para realzar los sabores, preservar la integridad nutricional de los alimentos y transmitir el legado culinario de generación en generación. El estudio de estos elementos es esencial para comprender la riqueza y la importancia de la gastronomía tradicional en la preservación de la identidad cultural y en la promoción de prácticas alimentarias sostenibles y saludables (Fusté, 2016, p. 7).

Como lo menciona (Pantoja, 2019) La gastronomía tradicional se refiere aquella que representa un gran papel en la identidad cultural de una region o comunidad. Representa aquella firma de transmitir y preservar las diferentes tradiciones, costumbres de nuestros ancestros. Es por lo que la gastronomía tradicional es el reflejo de la historia, cultura y sobre todo de la identidad de un lugar en específico, la cual se convierte en un símbolo de orgullo y pertinencia para los pobladores. (pág. 110)

Además, está es una fuente de ingresos económicos, ya que atrae a turistas atraídos por experimentar la autenticidad y la diversidad culinaria de una zona. La cocina es mal entendida ya que no es solo un medio para satisfacer las necesidades alimentarias, esta permite que exista un referente identitario que nos conecta con nuestras raíces y nos permite compartir nuestros códigos culinarios con otras personas (Pilapaña, 2018, p. 32)

Como lo indica (Unigarro, 2015) Manifiesta que “a través de la gastronomía tradicional se transmiten valores, diferentes historias, tradiciones y conocimientos ancestrales en donde estos permiten apreciar la riqueza cultural de una comunidad, ya que cada plato y receta tiene su propia historia y significado actual”. (pág. 26) Al punto de ser un punto de encuentro unificador para las personas, ya que el compartir un plato tradicional genera un sentido de pertinencia y conexión con la comunidad y sus raíces culturales (Lin et al., 2021, p. 4).

(Fontefrancesco, 2020) Afirma que “la cocina tradicional no es solo una expresión del pasado, esta se recrea y se adapta en el presente permitiendo que las personas logren encontrar y reafirmar su identidad social a un espacio cultural, por ende, los platos, técnicas y aspectos involucrados en la gastronomía, permiten evidenciar una consonancia en constante construcción, influenciada por los diferentes procesos de migración y transculturación”. (pág. 5)

La transmisión de una cocina tradicional sea de forma oral o de recetas familiares, ha permitido que se graben en la memoria de los pueblos, permitiendo recrear en cada acto cotidiano de comer, el transmitir estas tradiciones logran que se genere un factor constitutivo de identidades. Esta cocina no debe considerarse como una expresión de museo, al contrario, es un recurso turístico muy valioso que cuenta con un valor simbólico significativo (Llerena et al., 2023, p. 328).

Según (Pazos, 2010), al hablar de gastronomía tradicional se refiere a las festividades tanto agrícolas y la vida cotidiana de las diferentes regiones del Ecuador, aquí es importante destacar la existencia de diferentes platos típicos existentes en el país, los cuales reflejan la influencia y diversidad cultural, geográfica del país. Es necesario enfatizar la importancia y necesidad de preservar y revitalizar la gastronomía tradicional como una forma de mantener viva la identidad cultural de una región en específico. A través de transmitir de generación en generación las recetas y descripciones de estas, asimismo el demostrar como estas recetas permiten reflejar el alma de nuestros antepasados, permitiéndonos conectar con nuestras raíces y herencia. (pág. 156)

Siendo una visión holística de la gastronomía el resaltar el valor de los conocimientos ancestrales y la biodiversidad, promoviendo un profundo respeto por las tradiciones culinarias y los productos locales, la gastronomía tradicional es un acto de resistencia cultural frente a la globalización y la estandarización de los alimentos. En donde se busca proteger la riqueza cultural y fomentar un sentido de orgullo y pertenencia entre las nuevas generaciones. Esto también implica un compromiso con la sostenibilidad y la preservación de los métodos agrícolas tradicionales que son amigables con el medio ambiente (Pazos, 2010, p. 116).

Por lo que para que una gastronomía pueda ser considerada tradicional, es necesario que las recetas y prácticas culinarias se transmitan de generación en generación, arraigándose en la cultura y la identidad de una comunidad a lo largo del tiempo. Aunque Pazos no especifica un período exacto en años, se destaca la importancia de la continuidad y la preservación de las recetas y técnicas a través de las familias y las comunidades, enfatizando que estos elementos deben formar parte de la

memoria colectiva y la identidad cultural para ser considerados verdaderamente tradicionales (Pazos, 2010, p. 116).

La gastronomía tradicional es una manifestación integral de la identidad cultural y el patrimonio de una comunidad por lo que esta forma de gastronomía incluye prácticas culinarias, ingredientes y técnicas que han sido transmitidos de generación en generación, reflejando la historia y las costumbres de la región. La cocina tradicional es un vehículo para preservar y celebrar la cultura de una comunidad por lo que la preservación de técnicas culinarias ancestrales es crucial en la gastronomía tradicional en donde estas técnicas han sido perfeccionadas y mantenidas a lo largo de los años, asegurando que los sabores y métodos auténticos se conserven (Burneo, 2011, p. 60).

En donde esta gastronomía no solo se centra en la preparación de alimentos, sino también en el contexto social y comunitario en el que se consumen. Las festividades, ceremonias y reuniones familiares a menudo giran en torno a la comida tradicional, lo que fortalece los lazos sociales y la cohesión comunitaria. Estos eventos son fundamentales para la transmisión de valores y tradiciones culturales. Aunque está arraigada en la tradición, la gastronomía tradicional no es estática, se adapta y evoluciona con el tiempo, incorporando nuevas influencias y respondiendo a cambios sociales y ambientales. Esta capacidad de adaptación permite que la gastronomía tradicional se mantenga relevante y vital en un mundo en constante cambio (Burneo, 2011, p. 60).

1.2.6 Gastronomía Típica

Para (Fusté, 2016) La gastronomía típica es el conjunto de prácticas culinarias y tradiciones alimentarias propias y únicas de una región o país. Se encargan de representar la identidad cultural de una comunidad transmitiendo de generación en generación, siendo parte integral de su patrimonio. (pág. 10) También incluye el contexto social, histórico y geográfico en el que se desarrollan estas prácticas gastronómicas. A lo largo de este contenido, exploraremos la definición y la importancia de la gastronomía típica, así como sus características, influencias culturales y los esfuerzos de preservación y promoción que se llevan a cabo (Oñate, 2021, p. 11).

Según, (López & Ducuara, 2023) Tiene una gran importancia no solo desde el punto de visual y cultural, además se debe considerar los aspectos económico y turístico. La cocina típica de una región se convierte en una experiencia atractiva, generando un impacto positivo en el desarrollo de la gastronomía local. Además, contribuye a la preservación de la identidad cultural, fomentando el orgullo y el sentido de pertenencia de una comunidad. A través de la gastronomía típica se promueve

el uso de ingredientes locales, se rescatan recetas tradicionales y se valoran las técnicas culinarias transmitidas de generación en generación. (pág. 36).

1.2.7 Gastronomía de autor

La gastronomía de autor se traduce como la corriente culinaria que se es reconocida por su originalidad, en donde el chef se encarga de transmitir en sus platos. Se trata de una forma de expresión creativa trascendiendo los límites de la cocina tradicional, además el chef se convierte en un artista que utiliza los ingredientes y técnicas culinarias como herramientas para transmitir su visión única y sus emociones a través de los platos. (Flores 2018, p. 116).

1.2.8 Patrimonio Cultural Inmaterial

1.2.8.1 Patrimonio cultural gastronómico ámbito V del PCI

A propósito, (Sulca, 2019) Manifiesta que la gastronomía del Ecuador arraiga un valor histórico por lo que contiene una riqueza culinaria la cual se ve representada a través de un legado cultural que ha sido símbolo de transmisión de tradiciones, saberes, diferentes formas de preparar los alimentos, diferentes sabores y la utilización de varios ingredientes los cuales se han heredado con el paso del tiempo. (pág. 28)

De modo que la cultura gastronómica es el reflejo de las prácticas y conocimientos al momento de preparar diferentes platillos tradicionales, así como el consumo de estos, lo que genera que cada uno de estos alimentos contenga un significado especial y permita conocer la importancia cultural y simbólica que tiene. Por lo que la cultura gastronómica como parte del PCI engloba las diferentes comidas que contienen una historia a través de sus ingredientes, recetas y las formas en la que se las prepara (Castillo et al., 2010, p. 19).

1.2.9 Salvaguarda y promoción del patrimonio gastronómico

Para la conservación del Patrimonio Gastronómico se debe rescatar y fomentar las tradiciones gastronómicas, la cultura e identidad de la comunidad en específico, a través de la preservación de las recetas ancestrales, métodos preparación, ingredientes autóctonos y técnicas culinarias transmitidas con el paso del tiempo (Santos, 2016, p. 34).

Además, esta promoción y conservación del patrimonio gastronómico ya que la gastronomía local es un pilar fundamental dentro de la economía local. La gastronomía es por ende una experiencia única que permite ser parte de la cultura que se visita pudiendo conocer historia y las tradiciones de este (Santos, 2016, p. 34).

Para la conservación de este, se debe establecer políticas y estrategias en donde la colaboración de entidades gubernamentales, comunidades que están asociadas al sector gastronómicos, en donde estas medidas busquen la promoción de las practicas culinarias tradicionales, como que los alimentos que existen cuenten con una calidad y respeten las normas sanitarias. En conclusión, es de gran importancia para preservar la identidad cultural de una region logrando mantener viva la historia y las costumbres presentes en cualquier region (Inga & Cruz, 2020, p. 5).

La gastronomía típica y tradicional no solo representa un conjunto de sabores y aromas, sino que también es un símbolo de pertenencia y orgullo para una comunidad. En este sentido, la conservación del patrimonio gastronómico implica la utilización de métodos como la fermentación y el encurtido para preservar los alimentos de manera que mantengan su autenticidad y puedan ser disfrutados por las generaciones futuras. Además, es importante combinar las técnicas y metodologías actuales con las antiguas para mantener no solo el sabor y el color característicos de la cocina autóctona, sino también para garantizar la seguridad alimentaria (Clemente et al., 2014, p. 5).

1.2.10 Reconocimiento del patrimonio gastronómico en la Parroquia El Altar

En cuanto al patrimonio gastronómico que la parroquia el Altar cuenta este contribuye de gran forma al desarrollo del turismo local, asimismo el tipo de cocina tradicional que presenta esta caracterizada por mantener una identidad propia, esto se debe a que se mantiene diferentes técnicas de preparación tradicionales, como el uso de diferentes ingredientes tradicionales lo que permite que tenga una demanda de turistas nacionales e internacionales (Apaza et al., 2019, p. 4).

Considerando la opinión de (López et al., 2021) Se indica como el patrimonio gastronómico es eje fundamental que permite salvaguardar los diferentes aspectos que están presentes en las comunidades, el cual esta enlazado a las costumbres y diferentes métodos de cocción para la preparación de los platillos tradicionales, por lo que el Patrimonio gastronómico de esta zona considera estos aspectos dentro de los diferentes platillos típicos en donde se resaltan de gran manera los ingredientes que los componen. (pág. 75)

(Chafra & Inga, 2022) mencionan, que la importancia de los elementos asociados a los alimentos y platillos tradicionales reside dentro del Patrimonio Cultural de una comunidad, en donde cada uno

de estos elementos permite contar la identidad la historia y la tradición, que existe dentro de la gastronomía presente en aquel lugar. (pág. 24)

En este sentido la parroquia del Altar se ve identificada por la identidad, tradiciones y la historia de esta, factores que permiten preservar el patrimonio cultural como social. Los platillos tradicionales no solo deben ser considerados como fuente de nutrición al contrario se los debe considerar como una fuente de transmisión de conocimientos, técnicas culinarias asimismo como prácticas culturales aportando a la cohesión social y al sentido de pertenencia a la comunidad (Castillo et al., 2010, p. 19).

1.2.11 Revitalización y elementos simbólicos asociados a la comida tradicional

Dentro de los aspectos culturales y simbólicos que se asocian con la gastronomía tradicional se mencionan los siguientes: el gusto por ingerir comida, bebidas de una zona, así como la manera de apreciar los alimentos presentes en una zona en específico, además de las costumbres presentes en la cultura local. Se habla de la identidad cultural ya que esta permite apreciar los elementos tanto materiales como inmateriales, los cuales son los conocimientos, experiencias y producciones humanas que son símbolo único de la herencia social de una región en específica (Espeitx, 2004, p. 195)

Se mencionan como estos elementos pertenecen a un comportamiento específico y colectivo en donde permite que se cumplan con las funciones fisiológicas básicas, como permite analizar los aspectos antropológicos sociales y ciertos aspectos culturales, así como la forma en la que se elaboran los alimentos, las técnicas y utensilios que se emplean son aspectos que conforman parte de la identidad cultural de una región (Juárez et al., 2016, p. 11).

Por lo cual al hablar del valor representativo que tiene el maíz dentro de la gastronomía ecuatoriana es de suma importancia, debido a que forma parte de un elemento que brinda identidad en toda la Sierra Norte este alimento forma parte de rituales, diferentes festividades siendo un símbolo de importancia cultural (Pinto & Abad, 2017, p. 49).

Como lo indica (Fusté, 2016) La importancia de los elementos culturales y simbólicos que se asocian a la gastronomía tradicional, en el caso del maíz este tiene la capacidad de otorgar la identidad a los diferentes grupos presentes en la zona, se destaca los aspectos que permiten constituir un mundo simbólico; dentro de estos valores se puede observar la concepciones mágicas y religiosas que estos alimentos pueden tener en donde son compartidos por un grupo social. (pág. 10)

1.2.12 Revitalización Gastronómica

Como opina (Castillo et al., 2010) La Revitalización del PCI es un eje importante dentro de la diversidad cultural, debido a que permite frenar el proceso de la globalización, de manera que ayuda que coexista un dialogo entre las culturas, además de incentivar el respeto hacia los diferentes modos de vida. Dentro de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial se debe revitalizar aquello que las diferentes comunidades identifiquen como propio y que genere un sentimiento de identidad. Asimismo, todas manifestaciones patrimoniales que tienen un carácter significativo permiten que la gente reconozca y recuerde de donde proviene y los inicios de su grupo social y comunidad. (pág. 125)

Se destaca como las principales iniciativas dentro de un proceso de revitalización tienden a conllevar tanto la promoción, protección, transmisión y la dinamización de las diferentes manifestaciones culturales, tomando en cuenta las nociones particulares y diversos de cada comunidad por lo que su importancia no radica en si misma al contrario reside en el acervo de conocimientos y diferentes técnicas que se transmiten con el tiempo (Noboa, 2014, p. 31).

Dentro de una revitalización del PCI existe un enriquecimiento de diferentes conceptos básicos en donde estos son aportes de acciones de interacción social, investigación y formación logrando un reconocimiento de los saberes y reafirmando la identidad cultural de la comunidad. (Noboa, 2014, p. 31).

1.2.13 Proceso de revitalización gastronómica

Dentro del proceso de revitalización gastronómica inicia con la reflexividad social sobre la crisis de una determinada region, en donde la revalorización de las tradiciones y los estilos de vida apegados a la tierra, son procesos indispensables que logran una percepción local de los valores y uso de la tradición alimentaria (García, 2018, p. 30).

Como expresa (García, 2018) Se debe formular un análisis situacional de la gastronomía local, en donde se identifiquen los diferentes aspectos que necesitan una revitalización, asimismo la perdida de las tradiciones gastronómicas, la disminución de la producción de alimentos locales; se debe involucrar a las diferentes comunidades dentro de este proceso ya que estos son instrumentos principales para la promoción de diferentes tradiciones y costumbres como de la preservación y promoción de la gastronomía tradicional. (pág. 32)

Se debe impulsar la producción y consumo de los diferentes productos autóctonos resaltando la transcendencia de la agricultura sostenible, además de brindar la capacitación necesaria tanto a

productores locales como a los cocineros; también se debe forjar alianzas con diversas instituciones que contribuyan a este proceso facilitando tanto recurso como experiencias (García, 2018, p. 35).

1.2.14 ¿Por qué es necesario revitalizar la gastronomía?

- La gastronomía forma parte fundamental para la diversificación del turismo, además es fuente principal del desarrollo económico local, regional y nacional con valores de sostenibilidad en donde se toma como parte indispensable valores de sostenibilidad basados en el paisaje, el territorio, los productos locales y la autenticidad.
- Se debe enfocar de que forma la herencia cultural es un parte fundamental para revitalizar la gastronomía, a través de tendencias como la modernización de recetas tradicionales, platos tradicionales que sean aceptados con técnicas modernas.
- Enfoca como la gastronomía sostenible se refiera a la creación de hábitos de cocina con los que se aprovechen los diferentes recursos naturales, además de mostrar un respeto hacia estos. Por lo que la revitalización de la gastronomía se debe ver como una herramienta para formar una imagen de marca de un lugar en específico.

1.2.15 Parroquia El Altar

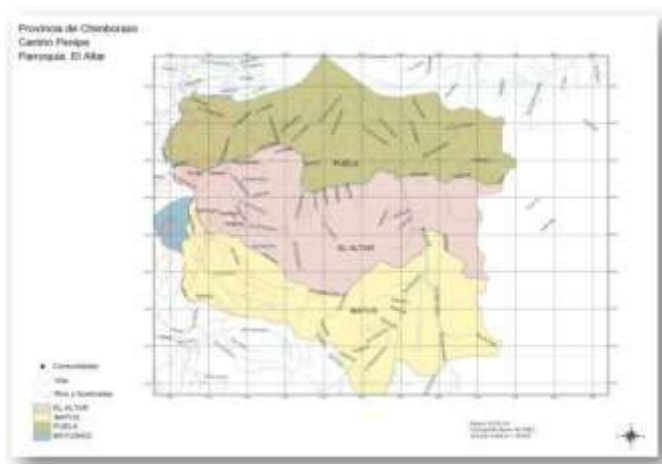


Ilustración 1-1 : Mapa de ubicación de la parroquia El Altar

Fuente: GAD El Altar, 2021

Realizado por: Conagopare Chimborazo., 2018

La parroquia El Altar está ubicado en pleno centro del cantón Penipe, el cual pertenece a la provincia de Chimborazo, se encuentra a 29 Km de la ciudad de Riobamba en la vía que conecta Penipe con Baños. Limita al Norte con Puela, al Sur con Matus y Penipe, al Este con Morona Santiago, al Oeste con el río Chambo (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar, 2021).

Tabla 1-1: Datos generales

| | |
|--|--|
| Nombre de la GAD | Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquia El Altar |
| Fecha de creación de la parroquia | 26 de marzo de 1865 |
| Población total | 1234 habitantes |
| Extensión | 74,19 km ² |
| Limites | <p>Norte: Parroquia Puela, y Río Puela.</p> <p>Sur: Parroquia Matus con los ríos Asacucho y río Cubillin</p> <p>Este: Cerros Flautas límite con la Prov. de Morona Santiago</p> <p>Oeste: Río Chambo, río Badcahuan, cabecera cantonal</p> |
| Rango altitudinal | 2330 a 2407 m.s.n.m |

Fuente: GAD El Altar, 2021

Realizado por: Silva, A., 2024

1.2.16 Reseña Histórica

Lo poco que se conoce de este maravilloso lugar es que un inicio un 26 de marzo de 1865 se logra constituir como parroquia, perteneciente al cantón Guano en donde se habla de que sus orígenes se encumbran formando parte de este cantón desde 1583, teniendo lugar las comunidades de Utuñag, Ayanquil, Asacucho, Ballagan, Ganshi, Palictahua y Pachanillay. Posterior casi 100 años después se integra como tal al cantón Penipe en 1984 en donde se lo incorporaría como una parroquia rural y eclesiástica, , Dentro de los límites territoriales se alberga el nevado El Altar, el cual es conocido en el vocablo quichua como Kapak Urku siendo considerado como uno de los nevados más bellos y atractivos del Ecuador (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar, 2021).

1.2.17 Ubicación

Se encuentra a 29.5 km de la ciudad de Riobamba, dentro de su territorio existen las comunidades de Utucñag, Ayanquil, Asacucho, Ganshi, Palictahua, Pachanillay y Centro Parroquial formado por los barrios de San Pablo, La Dolorosa y Ballagan (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar, 2021).

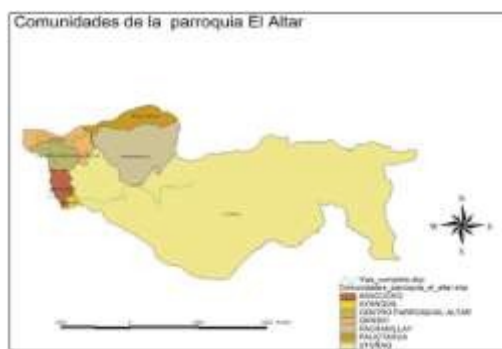


Ilustración 1-2: Comunidades de la parroquia El Altar

Fuente: GAD de la Parroquia El Altar, 2021

1.2.18 Demografía

La estructura familiar los jefes de familia representan un 62,4 %, mientras que los jefes de familia mujeres representan el 37,6 % restante.

Tabla 1-2: Población de la parroquia El Altar

| Comunidad | Jefes de familia hombres | | Jefes de familia mujeres | | Total, de jefes de familia |
|-------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------------|----------------------------|
| | Numero | Porcentaje | Numero | Porcentaje | |
| Asacucho | 22 | 5,1 % | 11 | 2,6 % | 33 |
| Ayanquil | 20 | 4,7 % | 9 | 2,1 % | 29 |
| Centro parroquial | 57 | 13,4 % | 39 | 9,2 % | 96 |
| Gansha | 29 | 6,8 % | 40 | 9,4% | 69 |
| Palictahua | 33 | 7,7 % | 21 | 4,93% | 54 |
| Pachinillay | 43 | 10,1 % | 23 | 5,4 % | 66 |
| Utucñag | 62 | 14,6 % | 17 | 3,4 % | 79 |
| TOTAL | 266 | 62,4 % | 160 | 37,6 % | 426 |

Fuente: GAD El Altar, 2021

Realizado por: Silva, A., 2024

1.2.19 Características climáticas

Tabla 1-3:Rangos climáticos de El Altar

| Características climáticas | Bajo | Medio | Alto | Promedio |
|-----------------------------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|
| Temperatura | 12 °C | 13 °C | 14 °C | 13 °C |
| Precipitación | 600 mm | 750 mm | 900 mm | 750 mm |

Fuente: GAD El Altar, 2021

Realizado por: Silva, A., 2024

1.2.20 Gastronomía tradicional de El Altar

Por tal motivo en la parroquia del Altar se ofertan varios platillos típicos en donde son consumidos por los pobladores y turistas nacionales y extranjeros. Se encuentran las tortillas de maíz hechas en piedra de páramo, las cuales tienen un relleno de queso, se encuentra el ají de pepas de zambo el cual se acompañaba antiguamente con las arepas de zapallo, también se menciona que la colada de harina de maíz es un plato simbólico y tradicional de la zona, los diferentes licores de manzana, mora y claudia son bebidas de gran importancia dentro de los pobladores en donde la elaboran y representa una fuente de ingresos y por último se menciona la colada de harina de maíz la cual es una sopa típica de la localidad de El Altar (Yumi, 2019, p. 30).

La gastronomía tradicional de El Altar se encuentra estrechamente vinculada a diferentes elementos culturales y simbólicos que le hacen única y auténtica, la preparación de platillos tradicionales se lo realiza generalmente ligado a las festividades, en donde se involucran diferentes factores como la crianza y cuidado de los animales que en este caso los principales son cuyes, conejos, chanchos y gallinas demostrando la importancia que tienen en la preparación de platillos tradicionales.

En los días festivos se puede observar cómo los principales alimentos que se promocionan son las tortillas de maíz y papa que se sirven acompañadas de fritada, perrito o hornado, papas con cuy y como bebida típica está presente el licor de manzana el cual marca el inicio de las fiestas y representan la identidad gastronómica del Altar (Yumi, 2019, p. 30).

1.2.20.1 Aji de pepas de zambo en piedra



Ilustración 1-3: Aji de pepa de zambo

Los ingredientes principales son pepas de zambo o zapallo, ají, cebolla blanca, perejil y agua.

1.2.20.2 Tortillas de harina de maíz hechas en piedra



Ilustración 1-4: Tortillas de harina de maíz hechas en piedra

Los ingredientes principales son harina de maíz, achote, sal, huevos, manteca de chancho y queso.

1.2.20.3 Colada de harina de maíz



Ilustración 1-5: Colada de harina de morocho

Los ingredientes principales son col, zanahoria, manteca de chanco, papas, cebolla blanca, culantro, ajo y harina de morocho.

1.2.20.4 Licores de Claudia y Manzana

Para el licor de manzana se utiliza jugo de manzana, licor de caña y azúcar. Para el licor de Claudia se utiliza pulpa de la fruta, licor de caña y azúcar.



Ilustración 1-6: Licores de frutas

1.2.20.5 Ingredientes autóctonos de la parroquia El Altar

Las tradiciones culinarias presentes en la parroquia de El Altar están caracterizadas por el uso cotidiano de ingredientes locales a través de ello se refleja la riqueza agrícola y la cultura local de la región. El maíz es el producto principal dentro de la dieta local, en donde se lo emplea para elaborar las tortillas de maíz, la colada de maíz y para preparar la bebida insignia de la sierra ecuatoriana la chicha de jora UPAEP (2014).

De acuerdo con (Pazos, 2010) Las papas también forman parte de los ingredientes autóctonos de la parroquia, este permite resaltar la herencia andina, así mismo la quinua es considerada como un superalimento por los pobladores locales, en donde su consumo se ha visto limitado por lo que solo se lo emplea para la preparación de sopas y coladas. La carne de cuy y cerdo son otros ingredientes que tienen un papel muy importante dentro de la gastronomía tradicional de El Altar, estos dos tipos de proteínas son pieza fundamental de fiestas y celebraciones locales. (pág. 28)

Por último cabe mencionar que las especies y hierbas que destacan son el cilantro, el comino, las cuales permiten dar ese sabor único y tradicional de la gastronomía de la zona además de que expresan ese vínculo de autenticidad con la tierra, destacando la conexión que existe entre la gastronomía local y la naturaleza (Juárez et al., 2016, p. 11).

Los ingredientes presentes en la gastronomía tradicional del Altar tienen un gran valor como patrimonio alimentario principalmente por productos que son cultivados en la misma zona ya que la parroquia es netamente un área que se dedica totalmente al cultivo y consumo de productos agrícolas. Entre los productos de mayor presencia se encuentran los siguientes

1.2.20.5.1 Maíz

Este es el ingrediente principal es base de la alimentación en el Altar, se lo utiliza para preparar una variedad de platos (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.2 Papa

Es otro ingrediente de suma importancia en la zona del Altar, esto debido a la riqueza de los suelos permite que se cultiven diferentes variedades de papas en la región (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.3 Cuy

El cuy es un ingrediente que tiene una inmensa demanda en la parroquia se consume por lo general en épocas festivas o en festividades familiares (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.4 Cerdo

Este se utiliza para preparar platos como lo son el hornado, la fritada, chicharrón y longanizas. Por lo general estos platillos se lo preparan en huecas de la zona entre fines de semana y épocas festivas (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.5 Gallina criolla

Son utilizadas las gallinas que son criadas en los mismos patios o terrenos de los habitantes del Altar, se la utiliza principalmente para preparar el famoso caldo de gallina criolla (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.6 Habas

Las habas se consumen especialmente en las zonas más altas y montañosas de El Altar, en donde se puede apreciar como preparan locro de habas (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.7 Mellocos

Los mellocos, un tubérculo muy sagrado para la gastronomía del Altar es usado en diferentes preparaciones (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.8 Aji

El ají es un ingrediente de suma importancia en a la zona del altar, por lo general se preparan diversos tipos de ajíes que acompañan a los platos como un aderezo (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.5.9 Claudia

Es una fruta muy usada dentro de la parroquia debido a que de esta se destila para obtener la famosa aguardiente de claudia (Villalva & Inga, 2021, p. 15).

1.2.20.6 Técnicas culinarias tradicionales de la parroquia El Altar

Como opina Rodríguez (2016, p. 34) en la parroquia el altar, se puede evidenciar que se emplean diversas técnicas tradicionales de cocina para la preparación de platillos típicos. Dentro de estas técnicas se incluyen el uso de la piedra de moler para la cocción de alimentos junto con el uso de la leña para la cocción de alimentos en horno y la paja que se emplean. Se destaca el uso de utensilios antiguos como lo son el mortero, el tiesto y el pilche. En cuanto a los diferentes métodos de cocción se puede evidenciar el uso de la piedra volcánica o de páramo para la preparación de las tortillas de maíz (Gusto Latino, 2016, p. 1).

1.2.20.6.1 Pilche

Es una variante de un vaso, en los tiempos actuales se lo sigue utilizando de esta manera, generalmente se lo usa para beber la chicha (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.20.6.2 Vasija de Barro

Son elaboradas a base de barro y se usaban para almacenar líquidos como la leche, bebidas o agua (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.20.6.3 Bateas de Madera

Las bateas son recipientes hechos de madera de forma circular u ovalada, se usaban tradicionalmente para amasar arepas, mezclar harina con la de maíz o la yuca común (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.20.6.4 Ollas de Barro

Las ollas de barro sirven para la elaboración de comida y bebida de una forma clásica y tradicional como el mote, caldo de patas, champús (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.20.6.5 Tiesto

El tiesto es elaborado a base de barro en la cual usaban para tostar cebada, maíz y se usa para asar comida como son las tortillas (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.20.6.6 Piedra de Moler

Están hechos de piedra volcánica porosa y en la antigüedad eran utilizadas para moler ají, maní o triturar cualquier alimento (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.20.6.7 Cuchara de Madera.

El instrumento más antiguo de los que se ha valido la humanidad para comer como para servir (Pazos, 2010, p. 63).

1.2.21 Evolución de la gastronomía en la Parroquia El Altar

De acuerdo con (Yumi, 2019) “La gastronomía presente en el Altar provincia de Chimborazo ha evolucionado de manera significativa, destacándose por la riqueza cultural y tradiciones ancestrales en donde en épocas anteriores los diferentes alimentos utilizados por los moradores de esta parroquia incluían diferentes productos agrícolas como lo son la avena, las papas, las ocas, la cebada, la mashua, el trigo, las habas, el maíz amarillo, estos productos fueron considerados como fuente de alimento principal y de significativa importancia en la vida cotidiana de los pobladores de la zona”. (pág. 35) Las preparaciones simbólicas en la parroquia del Altar que cuentan con una gran historia y son de carácter significativo como el loco de cuy con quinua, las papas coloradas con cuy asado, el

hornado, la sipa con carne de borrego, el caldo de gallina criolla y la chicha de jora siendo platos que reflejan la riqueza culinaria y ancestral. (Avalos et al., 2018, pp. 4-5)

La gastronomía de la parroquia el Altar ha evolucionado con el transcurso del tiempo, la cual ha tenido que adaptarse a las condiciones y recursos disponibles en la localidad. En épocas pasadas la alimentación cotidiana estaba representada principalmente por frutas y verduras, junto con animales de crianza como lo son la gallina, el cerdo y el borrego representaban los platillos principales en la región. La forma de crianza de estos animales junto a la producción agrícola consistía netamente con productos orgánicos siendo un elemento clave para agregar un sabor clave a los platos, adicional la cocción de estos alimentos se lo realizaba con leña y paja agregando un extra en el sabor y la aceptabilidad de estos.

Sin embargo, los cambios actuales en la forma de preparar estos alimentos y cómo se presentan, sumado a factores como la globalización, han influido en la desaparición de estas costumbres. Hoy en día el punto que representa y destaca a la gastronomía del Altar es la sostenibilidad que muestra al momento de la producción diversa la cual tiene como objetivo el no dañar la tierra, el respeto por el entorno y los conocimientos y técnicas gastronómicos son fundamentales en la gastronomía de la zona. Además, el sistema de reciprocidad en el ámbito familiar y comunitario ha sido parte importante de esta evolución gastronómica (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar, 2021).

1.2.22 Variaciones regionales y familiares de platos tradicionales

Dentro de la parroquia El Altar existen ciertas variaciones regionales de platillos, en donde se ve reflejadas dentro de la cultura local, la diversidad de ingredientes caracteriza la cocina de esta región. Los adultos mayores presentes en la parroquia El Altar elaboran varias recetas de diferentes platillos tradicionales en donde estas son el reflejo de la tradición y costumbre por lo que se aprecia la herencia culinaria que poseen, con el paso del tiempo se van dando lugar a diferentes variaciones Yumi, p. (2019, p. 28).

1.2.23 Ingredientes locales

1.2.24 Identificación y uso de ingredientes locales en la gastronomía tradicional

En el Altar la gastronomía tradicional se caracteriza por la identificación y el uso de ingredientes locales que reflejan la riqueza de la región. En donde cada uno de los elementos son fundamentales ya que aportan sabores únicos a los platillos típicos de la zona además de expresar una conexión entre la naturaleza y la gastronomía (Pazos, 2010, p. 75).

1.2.25 Carne de cuy y cerdo

La carne de cuy es considerada una delicia en la región y se consume de diversas maneras, ya sea asada o en estofados. Además, el hornado, un plato emblemático, consiste en cerdo adobado y cocido en horno de leña, servido con cuero, mote, papas y chiriucho (Pazos, 2010, p. 75).

1.2.26 Chocho y Legumbres

El chocho es una legumbre local que se escurre y se utiliza en una variedad de platos para eliminar el amargor. Existe una gran variedad de legumbres las cuales forman parte de la gastronomía local (Pazos, 2010, p. 75).

1.2.27 Papas y Maíz

El maíz y las papas son ingredientes fundamentales en la cocina tradicional de Chimborazo. El maíz se utiliza para preparar tortillas, mote, y humitas, mientras que las papas, que se cultivan en diferentes altitudes de la región, se emplean en guisos, sopas y platos principales (Pazos, 2010, p. 75).

1.2.28 Especies empleadas en aliños

La cocina tradicional de Chimborazo se beneficia de hierbas y especias locales, como el cilantro, comino y achiote, que realzan los sabores y aportan matices únicos a los platillos (Pazos, 2010, p. 75).

1.2.29 Lugares turísticos de El Altar

Dentro de los lugares turísticos de El Altar podemos encontrar la iglesia de Santa Ana, en donde se pueden observar diferentes pinturas e imágenes sobre los patronos de la parroquia entre ellos se encuentra San Joaquín y Santa Ana; asimismo se encuentra la iglesia de la Dolorosa, en donde rinde honor a la Virgen de la Dolorosa, tiene 65 años de antigüedad, en su fachada original contiene una réplica de la imagen de la Virgen de la Dolorosa; también se puede encontrar lugares naturales como lo es la Laguna de Naranjal lugar en el cual se puede observar una gran variedad de especies como lo son árboles y la fauna característica de un páramo, además que se puede practicar pesca deportiva; por último podemos apreciar la cascada de Quinoaquirola la cual es una cascada de aproximadamente de 40 m y 3 m de ancho, el agua de esta proviene de la parte más alta de los páramos de la misma parroquia, al final esta desemboca en río Pula (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar, 2021).

CAPÍTULO II

2. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Localización y Temporalización

La presente investigación se realizó dentro de la parroquia el Altar, Provincia de Chimborazo en donde participan los diferentes pobladores locales, durante el periodo de octubre 2023 a marzo 2024.

2.2 Variables

2.2.1 Identificación

- **Independiente:** Gastronomía tradicional
- **Dependiente:** Revitalización

2.2.2 Definición

Gastronomía tradicional

Manifiesta (Rojas et al., 2017) Que la gastronomía tradicional es aquella que representa un gran papel en la identidad cultural de una region o comunidad. Representa aquella firma de transmitir y preservar las diferentes tradiciones, costumbres de nuestros ancestros. Es por lo que la gastronomía tradicional es el reflejo de la historia, cultura y sobre todo de la identidad de un lugar en específico, la cual se convierte en un símbolo de orgullo y pertinencia para los pobladores. (pág. 415)

Además, está es una fuente de ingresos económicos, ya que atrae a turistas atraídos por experimentar la autenticidad y la diversidad culinaria de una zona. La cocina es mal entendida ya que no es solo un medio para satisfacer las necesidades alimentarias, esta permite que exista un referente identitario que nos conecta con nuestras raíces y nos permite compartir nuestros códigos culinarios con otra persona (Pilapaña, 2018, p. 18) .

Revitalización

La Revitalización del PCI es un eje importante dentro de la diversidad cultural, debido a que permite frenar el proceso de la globalización, de manera que ayuda que coexista un dialogo entre las culturas, además de incentivar el respeto hacia los diferentes modos de vida (Castillo et al., 2010, p. 19).

2.2.3 Operacionalización

Tabla 2-1: Cuadro de operacionalización de variable

| Variables | Categoría o Escala | Indicador |
|--|----------------------|---|
| Independiente: Gastronomía tradicional | Alimentos | <ul style="list-style-type: none">• Vegetales• Tubérculos• Legumbres |
| | Utensilios de cocina | <ul style="list-style-type: none">• Mortero• Pilche• Cuchara de madera• Vasija de barro• Piedra de páramo o volcánica |
| | Técnicas culinarias | <ul style="list-style-type: none">• Fermentación• Secado• Braseado |
| | Técnicas de cocción | <ul style="list-style-type: none">• Tradicional• Modernas |
| | Métodos de cocción | <ul style="list-style-type: none">• Asado• Horneado• Hervido |
| | Preparaciones | <ul style="list-style-type: none">• Actuales |

| | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Desaparecidas • En Riesgo (Bajo, Mediano y Alto) |
| Dependiente: Revitalización | Adaptación e Innovación | <ul style="list-style-type: none"> • Promoción de nuevos elementos distintivos para mejorar la visibilidad gastronómica tradicional. • Implementación de ingredientes tradicionales con técnicas vanguardistas. |
| | Preservación del patrimonio | <ul style="list-style-type: none"> • Recopilación de recetas y técnicas tradicionales • Promoción de la historia y origen de platillos autóctonos • Participación en eventos culturales para preservar el PCI gastronómico • Colaboración y difusión PCI gastronómico a través de aliados estratégicos |

Realizado por: Silva, A., 2024

2.3 Diseño y tipo de investigación

2.3.1 Diseño

La investigación es *no experimental*, es aquella que realiza diferentes estudios sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los varios tipos de fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. También es de *corte transversal*, debido a que los datos son analizados en un tiempo determinado. Además es de tipo *cualitativa* debido a que se hace énfasis en comprender o exponer el comportamiento de una variable específica, pero se buscan alternativas o ideas, o simplemente se buscar comprobar algo. Esta metodología es empleada para investigaciones que se realizan desde el interior, en donde se define un predominio individual y subjetivo; la concepción de esta realidad forma parte de una visión humana, en donde la ciencia de la etnografía forma parte integral Díaz & Calzadilla (2016, p. 115).

2.3.2 *Tipo de investigación*

Esta investigación presenta un enfoque *bibliográfico documental*, debido a que se recopiló información de libros, artículos y documentos que ayudaron a comprender el estado del área determinada (Carrera, 2001, p. 32, 35). Es *exploratorio* debido a que se logró obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre un tema en particular, como investigar problemas relacionados al comportamiento humano y las prácticas culturales gastronómicas, se efectúa cuando el principal objetivo es examinar un problema de investigación poco estudiado y del cual surgen muchas dudas o no se han planteado soluciones antes (Cazau, 2006).

Presenta un enfoque *descriptivo* ya que se expone la situación o fenómeno observable, en donde se propone a través de información verificable se generan posibles soluciones ante el problema estudiado (Behar, 2008). Es de enfoque *etnográfico* ya que permitió comprender las prácticas culturales, además de la comprensión de las creencias y comportamientos desde una perspectiva desde dentro (Miles, Huberman y Saldaña, 2013, p. 31, 32).

2.3.3 *Métodos*

Se aplicaron diferentes métodos de investigación de orden teórico y empírico buscando sustentar el rigor del estudio.

Los **métodos teóricos** utilizados permitieron ampliar el conocimiento sobre el objeto de estudio y elaborar el marco teórico de la investigación:

2.3.3.1 *Método analítico – sintético*

Mediante este método se analizó en forma general el fenómeno de estudio para luego sintetizar cada uno de los elementos y estudiarlos en toda su extensión.

2.3.3.2 *Método deductivo*

Este método permitió analizar los principios que ya se conocen, para abordar los elementos desconocidos del objeto de estudio.

2.3.3.3 *Método inductivo*

Así mismo a través este método se estudiaron contenidos específicos para establecer conclusiones de forma general.

2.3.3.4 *Método histórico – lógico*

Este método facilitó el análisis histórico, de los elementos más importantes de la investigación y cómo se han desarrollado hasta la actualidad.

2.3.3.5 *Método sistémico – estructural*

Para la elaboración de la propuesta se utilizó el método sistémico-estructural funcional que permitió ordenar y estructurar los elementos más importantes para plantear una propuesta creativa que se presenta como plan piloto para su futura incorporación en la zona de estudio.

Los **métodos empíricos** se asocian a los procedimientos empleados para identificar la realidad del objeto de estudio, mediante la aplicación de técnicas específicas para la obtención de datos.

Entrevista

Se utilizó la entrevista para determinar el diagnóstico, con relación a los alimentos tradicionales la cultura gastronómica que en la actualidad se oferta dentro de la parroquia El Altar, y conocer el punto de vista de los pobladores locales en base a la necesidad de contar con una propuesta para revitalizar la gastronomía tradicional del sector.

2.3.4 *Instrumentos y herramientas empleados*

Tabla 2-2: Instrumentos y herramientas

| Técnica | Instrumentos | Herramientas |
|-------------------------|--|--|
| Entrevista estructurada | <ul style="list-style-type: none">• Celular• Cuestionario | <ul style="list-style-type: none">• Cuestionario estructurado• Hoja de registro de respuestas |

2.3.5 Grupo de estudio

Según el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la parroquia El Altar, en el año de 2010 el Censo indica que existen 1234 habitantes. Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar (2021). Para recolectar información sobre las costumbres gastronómicas de la parroquia El Altar, provincia de Chimborazo, se trabajó con un grupo focal no probabilístico de 30 personas cuyas edades están comprendidas entre 59 a 90 años los cuales son portadores de saberes ancestrales, asimismo de las diferentes tradiciones y costumbres gastronómicas presentes en la parroquia El Altar, las cuales abarcan las técnicas y métodos de cocción empleados, los principales alimentos consumidos, variaciones en diversos platos, alimentos simbólicos etc.

CAPITULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el marco teórico de la investigación se identifica que la identidad gastronómica de la parroquia El Altar, se sustenta en un sinnúmero de platillos tradicionales, cuya preparación ha pasado de generación en generación; siendo un importante atractivo turístico, pero que, requiere ser potencializado para revitalizar la gastronomía tradicional del sector.

En este contexto, las indagaciones iniciales permitieron identificar entre otras cosas, el porcentaje de consumo de los principales ingredientes que se encuentran en la parroquia El Altar. Además, se expone una breve reseña histórica sobre la cultura gastronómica y de los platillos que en su momento fueron emblema del sector como son: “Arepas de zapallo” y “Dulce de cuchillo”.

3.1 Alimentos en la parroquia El Altar

El cultivo que mayor superficie tiene dentro del área de El Altar son los pastos los cuales cuentan con un alrededor de 417,86 Has, seguido del maíz que cuenta con un alrededor de 178,37 Has, continuando con las papas que tiene 58,06 Has, frutales con un 23,87 Has, la mora con 13,93 Has, tomate de árbol con 6,40 Has, alfalfa con un 4,34 Has y por último el chocho que cuenta con 4,34 Has Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar (2021).

Tabla 3-1: Alimentos

| Alimento | Superficie productiva parroquial (HA) | % Consumo | Superficie de Cultivo (HA) |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|----------------------------|
| Pasto | 707,25 | 59,08 | 417,86 |
| Maíz | | 22,22 | 178,37 |
| Papa | | 8,20 | 58,06 |
| Frutas | | 3,38 | 23,87 |
| Mora | | 1,97 | 13,93 |
| Chocho | | 0,61 | 4,34 |
| Tomate de árbol | | 0,90 | 6,40 |
| Alfalfa | | 0,61 | 4,34 |

Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar (2021)

Realizado por: Silva, A., 2024.

3.2 Cultura e Identidad Gastronómica de la parroquia El Altar

3.2.1 *Ámbito familiar*

3.2.1.1 Historia de las arepas de zapallo

En el intercambio de ideas con pobladores de El Altar se conoció que la historia de las arepas de zapallo data del tiempo en que según Vida, (2014, p. 15), Simón Bolívar tuvo breve por el territorio del actual Patate, en donde este solicitó a las mujeres de la zona le provean de harina de maíz, ya que quería elaborar las típicas arepas venezolanas es donde los pobladores de Patate colocaron los ingredientes conocidos actualmente como lo son: el zapallo, panela y el queso lo que dio paso a esta preparación tradicional. En las visitas de observación se tuvo conocimiento que ciertos migrantes llegados desde Patate que se establecieron en diferentes parroquias del Cantón Penipe introdujeron este platillo haciéndose típico de la zona.

3.2.1.2 Historia del dulce de cuchillo

Tras las visitas realizadas en los meses de octubre y noviembre del 2023, se pudo compartir un momento de charla con diferentes pobladores de la parroquia El Altar en donde estos narraban como este gran dulce nació, cuentan que de los recuerdos que tienen el dulce de cuchillo se lo realizaba hace unos 60 años por lo que se lo considera como un platillo tradicional. Alguno de los pobladores con los que se intercambió ideas, supo manifestar que la última vez que saboreo este postre fue hace 25 años cuando su tía lo realizaba posterior esta falleció se perdió la costumbre de realizarlo; se lo conoce como dulce de cuchillo debido a que una vez finalizada su producción se lo colocaba en recipientes de barro en la sombra para que se mantenga fresco debido a esto se solidifica y la única forma de lograr extraerlo de los recipientes es con la ayuda de un cuchillo.

3.2.2 *Ámbito religioso*

3.2.2.1 Creencia del cuy y la chicha

A través del intercambio de ideas con los pobladores de la parroquia, estos indicaban como la chicha de jora junto con el cuy son preparaciones que arraigan una tradición religiosa, la chicha es considerada como una bebida emblema dentro de todas las festividades de la parroquia en donde representa el culto que existe hacia la tierra en forma de agradecimiento por los diferentes cultivos

que ha tenido fruto; siendo elaborada por las mujeres, a través de un delicado proceso de asoleo y fermentación del maíz. El cuy es un alimento muy simbólico en la parroquia, es común que dentro de las festividades de semana santa se lo consuma debido a la creencia que no se debería consumir las características proteínas como el cerdo, res y pollo; además los pobladores de la zona mantienen la creencia que este aporta de manera nutritiva a las mujeres durante el periodo de gestación por lo que es tradición que estas lo consuman durante el embarazo.

3.2.2.2 Sopa de quinua

Es un alimento característico de la zona, cultivado por los pobladores locales, en donde es empleado para la elaboración de ciertos platillos, principalmente la sopa de quinua, además de elaborar coladas a base de este producto; cuenta con una creencia religiosa se lo considera un alimento de los dioses debido a su alto contenido nutritivo, con el pasar del tiempo se ha transmitido esta costumbre y forma de alimentación, que sigue presente en la parroquia El Altar.

3.2.2.3 Oca

Alimento empleado antiguamente en la elaboración de sopas dentro de la parroquia. Antiguamente se las cultivaba en gran cantidad hoy en día su cultivo se ha visto reducido, aun así se la consume por parte de la población adulta, debido a sus propiedades curativas asociadas a curar la artrosis.

3.2.3 Ámbito cotidiano

3.2.3.1 El maíz y la gallina de campo

Dentro de las principales preparaciones que tienen cierta connotación familiar podemos encontrar la sopa de gallina criolla y las tortillas de maíz; estas preparaciones se las consume a diario debido a la facilidad de ingredientes que se emplean para la preparación de estas, en el caso de la sopa de gallina criolla, los ingredientes son totalmente cultivados en la zona agrícola de la parroquia El Altar, por lo que permite consumirla a diario, los pobladores comentan que es considerada como una preparación simbólica y humilde, asimismo las tortillas de maíz se preparan los 365 días del año, ya que es una tradición familiar, además de aprovechar la principal materia prima que es el maíz.

3.2.3.2 *El mote*

A través del intercambio de ideas con los pobladores, estos mencionan de que manera en la antigüedad este alimento era considerado como sagrado, debido a que sustituía al arroz gracias al aporte nutricional de este, permitía realizar las labores agrícolas; debido a la localización de la parroquia era casi imposible acceder al arroz como fuente de alimento, asimismo no existía mercados cercanos en donde se podía acceder a este alimento, por lo que la mayoría de familiar consumían mote con queso en el almuerzo como en la merienda.

3.3 **Entrevista aplicada a pobladores locales**

La entrevista se puede revisar el formato en la parte de anexos, misma que se aplicó a un grupo conformado por 30 personas, quienes son pobladores locales de la parroquia El Altar; a través de esta se recabó información sobre la tradición y costumbres locales, los diferentes alimentos que son consumidos y cuáles se han ido dejando de lado con el transcurso de los años.

3.3.1 *Interpretación de los datos obtenidos en la entrevista*

1. **¿Cuáles considera usted que son las principales costumbres/tradiciones gastronómicas en la parroquia El Altar?**

| Tradicición | Consumo de Chicha |
|--------------------|---|
| Respuesta | Se la consume en las fiestas de San Francisco, Aniversario de Parroquialización y en Carnaval siendo la bebida emblema en estas festividades. |
| Desarrollo | Bebida tradicional realizada por las mujeres de la parroquia, durante las festividades de San Francisco que se desarrolla en el mes de octubre y así mismo las festividades de Carnaval desarrolladas por lo general en los meses de febrero – marzo. Esta bebida cuenta con un proceso único de fermentación debido a que se lava el maíz y lo asolea durante 2 días enteros, posterior se muele para obtener la harina de jora, adicional al momento de colocarla en el envase de vidrio para iniciar el proceso de fermentación, se coloca hojas de achira envolviendo el envase, posterior se entierra este durante 1 semana. |
| Connotación | Religiosa |
| Riesgo | Bajo |

| Tradicición | Consumo de fritada |
|--------------------|--|
| Respuesta | Por lo general se consume los domingos en los diferentes establecimientos gastronómicos en donde se lo realiza de forma familiar. |
| Desarrollo | Platillo tradicional que se lo consume en los alrededores del parque central y en las diferentes huecas ubicadas en la parroquia, generalmente se lo consume en familia, debido a que el domingo es considerado el día de descanso lo que no se cocina en casa. Se lo acostumbra a consumir con tostado, tortillas de maíz y papa junto con el Aji de pepas de zambo en algunos sitios este lleva queso |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Tradición | Consumo de hornado |
| Respuesta | Por lo general se consume los domingos en los diferentes establecimientos gastronómicos en donde se lo realiza de forma familiar. |
| Desarrollo | Platillo tradicional que se lo consume en los alrededores del parque central y en las diferentes huecas ubicadas en la parroquia, generalmente se lo consume en familia, debido a que el domingo es considerado el día de descanso lo que no se cocina en casa. Se lo acostumbra a consumir con tostado, tortillas de maíz y papa además con el Aji de pepas de zambo en algunos sitios este lleva queso |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Tradición | Consumo de tortillas de maíz hechas en piedra |
| Respuesta | Platillo que se lo consume a diario; este es el platillo emblema de la parroquia. |
| Desarrollo | Platillo típico de la parroquia como del cantón Penipe, este refleja la cultura e identidad gastronómica de la zona, es común encontrarlo en toda la parroquia, tanto en restaurantes como en pequeñas huecas que se dedican a elaboración de este platillo. Se elabora desde cero, iniciando por la harina de maíz la cual se muele en molinos o en piedras de moler, posterior se la tuesta en los tiestos, finalizando la elaboración de estas, comúnmente se las consume con Aji de pepa de zambo con pedazos de queso fresco |
| Connotación | Familiar y Cotidianeidad |
| Riesgo | Bajo |

2. ¿Cuáles son los principales platillos presentes en la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Chicha de Jora |
| Respuesta | Consumida en las festividades de la parroquia |
| Desarrollo | Bebida tradicional realizada por las mujeres de la parroquia, durante las festividades de San Francisco que se desarrolla en el mes de octubre. Esta bebida cuenta con un proceso único de fermentación debido a que se lava el maíz y lo asolea durante 2 días enteros, posterior se muele para obtener la harina de jora, adicional al momento de colocarla en el envase de vidrio para iniciar el proceso de fermentación, se coloca hojas de achira envolviendo el envase, posterior se entierra este durante 1 semana. |
| Connotación | Religiosa |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Platillo | Tortillas de maíz |
| Respuesta | Platillo presente los 365 días del año |
| Desarrollo | Platillo típico de la parroquia como del cantón Penipe, este refleja la cultura e identidad gastronómica de la zona, es común encontrarlo en toda la parroquia, tanto en restaurantes como en pequeñas huecas que se dedican a elaboración de este platillo. Se elabora desde cero, iniciando por la harina de maíz la cual se muele en molinos o en piedras de moler, posterior se la tuesta en los tiestos, finalizando la elaboración de estas. |
| Connotación | Familiar y cotidianeidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|-------------------|---|
| Platillo | Hornado |
| Respuesta | Platillo tradicional que se consume generalmente en los fines de semana |
| Desarrollo | Platillo tradicional que se lo consume en los alrededores del parque central y en las diferentes huecas ubicadas en la parroquia, generalmente se lo consume en familia, debido a que el domingo es considerado el día de descanso lo que no se cocina en casa. |

| | |
|--------------------|--|
| | Se lo acostumbra a consumir con tostado, tortillas de maíz y papa. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Platillo | Fritada |
| Respuesta | Platillo tradicional que se consume generalmente en los fines de semana y en las festividades de la parroquia |
| Desarrollo | Platillo tradicional que se lo consume en los alrededores del parque central y en las diferentes huecas ubicadas en la parroquia, generalmente se lo consume en familia, debido a que el domingo es considerado el día de descanso lo que no se cocina en casa. Se lo acostumbra a consumir con choclo, tortillas de maíz y papa. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Platillo | Sopa de gallina criolla |
| Respuesta | Presente en el área rural de la parroquia alimento humilde |
| Desarrollo | Sopa que se consume en el área rural de la parroquia, en donde se la realiza con los productos agrícolas como las papas, la zanahoria y arveja. Se la prepara principalmente por las mujeres su preparación inicia muy temprano para enviar este alimento a los hombres que salen al campo a realizar los trabajos más pesados. Dentro de los pobladores de la parroquia se cree que tiene una creencia curativa para aliviar enfermedades |
| Connotación | Familiar y cotidianeidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Licor de frutas |
| Respuesta | Bebida insignia de la parroquia |
| Desarrollo | Bebida que se elabora a base de las frutas que se cultivan en la zona las cuales son la manzana Emilia, la claudia, la pera, el durazno y la mora silvestre, siendo el más tradicional el licor de claudia, hoy en día el principal emprendimiento de la zona, se la ofrece en forma de degustación en los diferentes establecimientos gastronómicos. Para la elaboración de estas bebidas se realiza un macerado de las diferentes frutas posterior se lo coloca junto con almíbar y el agua ardiente. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Platillo | Locro de cuy |
| Respuesta | Platillo consumido por las mujeres que se encuentran en periodo de gestación además de tener ciertas creencias religiosas se lo consume en el feriado de semana santa. |
| Desarrollo | Platillo que se lo realiza por parte de las personas adulta para que lo consuman las mujeres embarazadas, ya que se tiene la creencia que ayuda al desarrollo del embarazo, además de ser nutritivo se consume por parte de los niños. Es común que dentro de las festividades de semana santa se lo consuma debido a la creencia que no se debería consumir las características proteínas como el cerdo, res y pollo. |
| Connotación | Familiar y religiosa |
| Riesgo | Medio |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Yaguarlocro |
| Respuesta | Platillo consumido en las festividades de San Francisco |
| Desarrollo | Platillo principalmente elaborado en el mes de octubre, en el transcurso de las fiestas de San Francisco el cual se lo considera como el santo de la parroquia. Es tradición de la parroquia que para la elaboración de la sangre que se coloca en el yaguarlocro este elaborada a base de una mezcla de sangre de cuy. |
| Connotación | Religiosa |
| Riesgo | Bajo |

3. ¿Cuáles son las técnicas gastronómicas que siguen presentes en la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|---|
| Técnica | Cocer o hervido |
| Respuesta | Aplicado en la elaboración de sopas, coladas y potajes presentes en la parroquia El Altar. |
| Desarrollo | Técnica que se utiliza principalmente al momento de realizar las sopas como el caldo de gallina criolla, coladas de haba, morocho de sal, y la mayoría de los platillos en la zona. Así mismo como para la cocción de vegetales como la zanahoria, zapallo, zambo, y granos como el maíz, frejol; ingredientes que son empleados en varias preparaciones en la parroquia. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Técnica | Refrito |
| Respuesta | Aplicado para saborizar y perfumar la elaboración de platos fuertes como el hornado, fritada, y las diversas sopas en la parroquia |
| Desarrollo | Técnica que se utiliza para saborizar las preparaciones y platillos presentes en la zona. Dentro de la parroquia se utilizan los siguientes ingredientes para realizar el sofrito: cebolla larga, ajo y la manteca de color. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Técnica | Horneado |
| Respuesta | Técnica asociada la elaboración del platillo “Hornado” |
| Desarrollo | Técnica empleada en la parroquia al momento de elaborar los diferentes platillos como el hornado, y las arepas de zapallo, en donde se la realizaba antiguamente en los hornos de barro, hoy en día son muy pocas las familias y establecimientos que usan estos hornos, debido al uso de los hornos a gas. La leña que se utiliza para elaborar estas preparaciones, son el eucalipto y manzano. |
| Connotación | Cotidianidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Técnica | Asado en barro de páramo |
| Respuesta | Técnica asociada la elaboración del platillo “Tortillas de maíz” |
| Desarrollo | Técnica emblema de la zona, se emplea como instrumento la piedra de páramo para elaborar las famosas tortillas de maíz. Las piedras que se usan para el asado de las tortillas son piedras volcánicas las cuales resultaron de la erupción del volcán Tungurahua, los pobladores de la parroquia adaptaron estas piedras para utilizarlas como parrilla, la principal característica de estas piedras es la transmisión uniforme de calor, esta técnica es similar al uso del tiesto de barro. |
| Connotación | Cotidianidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Técnica | Tamizado o cernido |
| Respuesta | Técnica asociada a la elaboración de masas y licores. |
| Desarrollo | Técnica que se emplea para elaborar las famosas tortillas de maíz se la emplea al momento de realizar la masa de las tortillas, por lo general se utiliza telas para lograr eliminar cualquier impureza y formar la masa de estas. Así mismo se utiliza esa técnica dentro de la elaboración de bebidas alcohólicas de la parroquia en el caso de la chicha de jora, se realiza un proceso de cernido empleando telas de ceda. En el caso de los licores de frutas se utiliza telas de ceda para extraer la pulpa de las diferentes frutas para elaborar el macerado |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Técnica | Molido |
| Respuesta | Técnica asociada a la elaboración de las diferentes harinas de la parroquia |
| Desarrollo | Técnica presente en la zona, se utiliza molinos o la piedra de moler generalmente para la obtención de harinas que se emplean dentro de la alimentación de la zona. Antiguamente se lo realizaba con las piedras de moler, teniendo la creencia que al realizarlo de esta manera su sabor mejora y cambia al momento de la cocción de las diversas harinas. Hoy en día es usual el reemplazo de las piedras de moler por molinos. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Técnica | Tostar |
| Respuesta | Técnica asociada a la elaboración de los diferentes granos para la obtención de harinas de la parroquia. |
| Desarrollo | Técnica empleada para tostar diferentes productos, principalmente se usa el tiesto para ejecutar esta técnica, por lo general se emplea para el tueste de diversos granos como la cebada, el trigo y las habas posterior estas se muelen para la obtención de harinas. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Técnica | Fermentado y macerado |
| Respuesta | Técnica aplicada para la elaboración de bebidas alcohólicas como la chicha y los licores de frutas |
| Desarrollo | Técnica empleada en la preparación de bebidas alcohólicas típicas de la zona como la chicha en la cual se emplea los envases de vidrio y las hojas de achira para mejorar el resultado de esta bebida. Así mismo el licor de frutas emplea esta técnica para lograr fermentar el macerado de las diversas frutas como lo son las manzanas Emilia, claudias, peras, duraznos, moras silvestres. Para la maceración se la almacena en recipientes de vidrio en un lugar fresco y oscuro. |
| Connotación | Cotidianidad y familiar |
| Riesgo | Medio |

4. ¿Cuáles son los métodos de cocción que se utilizan en la gastronomía tradicional en la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|--|
| Método | Cocción en leña Concentración |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de sopas, coladas, potajes y ciertos platos fuertes. |
| Desarrollo | Método de cocción por concentración que se emplea para la cocción y elaboración de los alimentos, principalmente se realiza con madera de eucalipto y manzano. Se realiza una fogata con la leña mencionada se coloca parrillas y encima de estas calderos u ollas de barro para realizar los platillos. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Medio |

| | |
|--------------------|--|
| Métodos | Horneado Expansión |
| Respuesta | Empleado en la elaboración del Hornado, Arepas de zapallo |
| Desarrollo | Método de cocción por expansión empleado a través del horno de barro típicos de la region, empleado para la elaboración del hornado y arepas de zapallo. En los hornos de barro, se coloca la leña de eucalipto y manzano. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Alto |

| | |
|--------------------|---|
| Métodos | Asado en piedra o tiesto |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de las tortillas de maíz |
| Desarrollo | Método de cocción característico de la zona empleado para la elaboración de las tortillas de maíz. Se lo realiza en las famosas piedras de páramo, estas son colocadas a forma de mesón templado, en donde debajo de este se coloca la leña de eucalipto. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Medio |

5. ¿Cuáles son los alimentos que tienen mayor consumo en la parroquia El Altar?

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre del Alimento | Fréjol |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de las diversas sopas presentes en la parroquia |
| Desarrollo | Alimento característico de la zona, cultivado por los pobladores locales, empleado para la elaboración de sopas como la sopa de vegetales, además se lo usa como guarnición acompañándolo de papas y las diversas proteínas de la región. Antiguamente se lo utilizaba para la elaboración de la sopa de chuchuca |
| Connotación | Cotidianeidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre del Alimento | Quinua |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de las diversas sopas presentes en la parroquia |
| Desarrollo | Alimento característico de la zona, cultivado por los pobladores locales, empleado para la elaboración de sopa como la sopa de quinua, además de elaborar coladas a base de este producto, además cuenta con una creencia religiosa se lo considera un alimento de los dioses debido a su alto contenido nutritivo. |
| Connotación | Cotidianeidad y religiosa |
| Riesgo | Alto |

| | |
|----------------------------|--|
| Nombre del Alimento | Papa |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de las diversas sopas presentes en la parroquia y platos fuertes |
| Desarrollo | Alimento característico de la zona, cultivado por los pobladores locales, empleado para la elaboración de sopas y guarnición como tortillas de papa, papas cocidas o asadas que acompañan los diversos platillos tradicionales |
| Connotación | Cotidianeidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|--|
| Nombre del Alimento | Maíz |
| Respuesta | Empleado para la elaboración de las tortillas |
| Desarrollo | Alimento emblema de la region que cuenta con una creencia y tiene importancia cultural, el cual es utilizado para la elaboración de las famosas tortillas de maíz, además de ser uno de los productos con más cultivo agrícola en la parroquia |
| Connotación | Cotidianeidad y religiosa |
| Riesgo | Medio |

| | |
|----------------------------|--|
| Nombre del Alimento | Zapallo |
| Respuesta | Empleado en sopas y antiguamente se lo utilizaba en la elaboración de las arepas de zapallo |
| Desarrollo | Alimento que cuenta con un gran cultivo dentro de la parroquia, antiguamente empleado para la elaboración de las arepas de zapallo |
| Connotación | Cotidianeidad |
| Riesgo | Medio |

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre del Alimento | Claudia |
| Respuesta | Empleado para realizar licor de esta fruta |
| Desarrollo | Fruta con segundo índice de cultivo dentro de la parroquia, utilizado para la elaboración de licor de frutas bebida emblema. Dentro de la region existen 3 tipos de claudias la claudia verde, morada y roja. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre del Alimento | Manzana Emilia |
| Respuesta | Antiguamente se lo utilizaba en la elaboración del dulce de manzana o dulce de cuchillo, actualmente se la emplea para la elaboración de licor |
| Desarrollo | Fruta con mayor índice de cultivo dentro de la parroquia, utilizado para la elaboración de licor de frutas bebida emblema, dentro de la parroquia existen varios tipos de manzana como lo es la manzana Emilia, la manzana arenosa, y la manzana delicia. Además, antiguamente se la usaba para la elaboración del dulce de cuchillo. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Medio |

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre del Alimento | Durazno |
| Respuesta | Empleado para realizar licor de esta fruta |
| Desarrollo | Fruta con cierto índice de cultivo dentro de la parroquia, utilizado para la elaboración de licor de frutas bebida emblema. Dentro de la parroquia existen 2 tipos de durazno el abridor y el nectarino |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|--|
| Nombre del Alimento | Pera |
| Respuesta | Empleado para realizar licor de esta fruta |
| Desarrollo | Fruta con gran índice de cultivo dentro de la parroquia, utilizado para la elaboración de licor de frutas bebida emblema |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|---|
| Nombre del Alimento | Capulí |
| Respuesta | Empleado para elaborar la bebida típica de carnaval el jucho |
| Desarrollo | Fruta empleada para la elaboración de jucho, en la época de febrero – marzo por lo que se la considera como una fruta de temporada. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|--|
| Nombre del Alimento | Cuy |
| Respuesta | Proteína empleada para la elaboración del cuy asado y locro de cuy |
| Desarrollo | Proteína con mayor consumo tradicional de la zona, empleada para la elaboración de ciertos platillos típicos de la zona como el cuy con papas, el locro de cuy, es un alimento considerado como religioso ya que se tiene la creencia que desde la antigüedad los antepasados consumían esta proteína por el valor nutritivo que contiene, además de ser considerado como símbolo de protección para las mujeres en periodo de gestación |
| Connotación | Cotidianeidad, familiar y religiosa |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|----------------------------|--|
| Nombre del Alimento | Gallina |
| Respuesta | Proteína empleada en la elaboración de la sopa de gallina criolla, seco de gallina, estofado de gallina. |
| Desarrollo | Proteína con medio consumo dentro de la zona, principalmente se la emplea dentro de la población que se dedica a las actividades agrícolas, además de ser uno de los animales que se dedica la parroquia a la crianza de estas conocida como gallina de campo o criolla. |
| Connotación | Cotidianeidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

6. ¿Cuáles son los vegetales que principalmente se consumen en la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|--|
| Vegetal | Ajo |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de aliños para los platillos de la zona |
| Desarrollo | Ingrediente empleado para la elaboración de aliños y saborizar las preparaciones gastronómicas dentro de la parroquia, se cultiva y emplea el ajo macho dentro de la zona. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Vegetal | Zanahoria |
| Respuesta | Vegetal consumido en la sopa de quinua, caldo de gallina criolla, sopa de vegetales |
| Desarrollo | Ingrediente con gran consumo dentro de la parroquia, empleado para la elaboración de sopas típicas de la región, se cultiva en la mayoría de los campos de la región. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Vegetal | Col |
| Respuesta | Vegetal empleado en la sopa de morocho de sal y antiguamente en la sopa de chuchuca |
| Desarrollo | Ingrediente con medio consumo dentro de la parroquia, empleado para la elaboración de sopas típicas de la región. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Vegetal | Cebolla |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de refrito |
| Desarrollo | Ingrediente empleado en la técnica de refrito dentro de la parroquia. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Vegetal | Cebolla larga |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de refrito |
| Desarrollo | Ingrediente empleado en la técnica de refrito dentro de la parroquia. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

7. ¿Cuáles son los tubérculos que principalmente se consumen en la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|--|
| Tubérculos | Papa |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de llapingachos para acompañar la fritada y hornado |
| Desarrollo | Alimento empleado para la elaboración de sopas como la sopa de vegetales, sopa de gallina criolla, sopa de quinua, y las diversas coladas además de las guarniciones en platillos fuertes tradicionales como tortillas de papa, papas cocidas con cascara y papas asadas. Dentro de la parroquia se cultivan diversos tipos de papas como Chola, Cecilia, Chaucha. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Vegetal | Oca |
| Respuesta | Antiguamente empleado en el dulce de oca, actualmente se lo consume en sopas |
| Desarrollo | Alimento empleado antiguamente en la elaboración de sopas dentro de la parroquia. Antiguamente se las cultiva en gran cantidad hoy en día su cultivo se ha visto reducido, aun así se la consume por parte de la población adulta, debido a sus propiedades curativas asociadas a curar la artrosis. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Medio |

8. ¿Cuáles son los principales géneros cárnicos que se consumen en la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|--|
| Proteína | Cerdo |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de fritada y hornado; además empleado en las diversas sopas |
| Desarrollo | Proteína con gran consumo dentro de la parroquia, dentro de la zona se encuentra varios sectores que se dedican a la cría del ganado porcino |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Proteína | Cuy |
| Respuesta | Empleado en la elaboración del loco de cuy y el cuy asado |
| Desarrollo | Proteína con mayor consumo tradicional de la zona, empleada para la elaboración de ciertos platillos típicos de la zona como el cuy con papas, el loco de cuy, es un alimento considerado como religioso ya que se tiene la creencia que desde la antigüedad los antepasados consumían esta proteína por el valor nutritivo que contiene, además de ser considerado como símbolo de protección para las mujeres en periodo de gestación. |
| Connotación | Cotidianidad, familiar y religiosa |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Proteína | Res |
| Respuesta | Empleado como proteína en las diversas sopas |
| Desarrollo | Proteína con tercer mayor consumo dentro de la parroquia, dentro de las zonas rurales son varias las familias que se dedican a la crianza del ganado vacuno, en donde se aprovecha de este para la obtención de leche y fabricación de queso a partir de esta. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|--|
| Proteína | Gallina |
| Respuesta | Proteína empleada en la elaboración de la sopa de gallina criolla, seco de gallina, estofado de gallina. |
| Desarrollo | Proteína con medio consumo dentro de la zona, principalmente se la emplea dentro de la población que se dedica a las actividades agrícolas, además de ser uno de los animales que se dedica la parroquia a la crianza de estas conocida como gallina de campo o criolla. |
| Connotación | Cotidianidad y familiar |
| Riesgo | Bajo |

9. ¿Cuáles son los utensilios de cocina que principalmente se usaban para la preparación de platillos tradicionales en la parroquia El Altar?

| Utensilio | Tiesto |
|--------------------|---|
| Respuesta | Empleado para tostar las diferentes harinas y para el Aji pepas de Zambo |
| Desarrollo | Utensilio de barro que se lo coloca en las brasas para tostar los alimentos, siendo el instrumento que se utiliza para la elaboración de harinas de los diferentes granos, además de realizar las tortillas de maíz antiguamente. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| Utensilio | Ollas de barro |
|--------------------|--|
| Respuesta | Empleado para realizar la elaboración de sopa, coladas y potajes. |
| Desarrollo | Utensilio de barro que se emplea para cocer los diferentes alimentos, el cual se lo coloca encima de la parrilla que está expuesta en la leña. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| Utensilio | Cuchara de madera |
|--------------------|---|
| Respuesta | Utensilio empleado para remover, mezclar las diferentes preparaciones |
| Desarrollo | Utensilio de madera empleado para dar un sabor diferente según la tradición de la parroquia, el cual se lo emplea principalmente para la elaboración de fritada, y las sopas de la región como la sopa de vegetales, la sopa de quinua, la sopa de gallina criolla y las demás preparaciones. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

| Utensilio | Piedra de moler |
|--------------------|---|
| Respuesta | Empleado para moler los diversos ingredientes, para la obtención de harinas |
| Desarrollo | Utensilio de uso ancestral para moler los ingredientes, empleado en la preparación de diversos aliños, como en la elaboración de las harinas de maíz y cauca principalmente consumidas en la zona |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Medio |

| Utensilio | Batea de madera |
|--------------------|---|
| Respuesta | Empleado para colocar la masa de las tortillas de maíz y de las arepas de zapallo |
| Desarrollo | Utensilio de madera de forma cóncava que por su forma facilita el amasado, es utilizado por las mujeres para la elaboración de las masas de las tortillas de maíz y antiguamente las arepas de zapallo. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | Bajo |

10. ¿Cuáles son los principales condimentos utilizados en la gastronomía tradicional de la parroquia El Altar?

| | |
|--------------------|--|
| Condimento | Ajo |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de aliños |
| Desarrollo | Ingrediente empleado para la elaboración de aliños y saborizar las preparaciones gastronómicas dentro de la parroquia, se cultiva y emplea el ajo macho dentro de la zona. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Condimento | Comino |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de aliños |
| Desarrollo | Ingrediente empleado para la elaboración de aliño dentro de la parroquia. Los pobladores adultos se encargan de recolectar la semilla del comino en donde se lo tuesta y se lo muele para obtener esta especie que principalmente se usa para aliñar el cuy y el cerdo. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

| | |
|--------------------|---|
| Condimento | Sal |
| Respuesta | Empleado en la elaboración de aliños |
| Desarrollo | Ingrediente empleado para la elaboración de aliño dentro de la parroquia. Principalmente utilizado como ingrediente para saborizar las diferentes preparaciones, además se la emplea para elaborar infusiones de manzanilla con sal para aliviar dolores e inflamaciones. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | Bajo |

11. ¿Qué platillo típico recuerda que se realizaba antiguamente y en la actualidad ya no se lo realiza?

| | |
|--------------------|--|
| Platillo | Arepas de zapallo |
| Respuesta | Platillo elaborado por migrantes de Patate |
| Desarrollo | Platillo que se lo realizaba antiguamente por migrantes de Patate los cuales migraron a la parroquia El Altar debido a la erupción de los volcanes cercano y por la cercanía de esta zona se movilizaron, característico de la zona, el cual es preparado a forma de masa bomba, cocinando el zapallo para obtener una colada y posterior mezclarlo con harina de maíz y trigo, se lo coloca en hojas de achira las cuales brindan un gran sabor a esta preparación. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|-------------------|---|
| Platillo | Dulce de cuchillo |
| Respuesta | Elaborado como tradición de las manzanas cultivadas en la zona además de ser el postre típico de la zona |
| Desarrollo | Dulce elaborado debido a la gran cantidad de cultivo de manzana en la zona. En donde se colocan las manzanas descorazonadas en una cacerola con una pequeña cantidad de agua, posterior se las cieren en un cedazo y se les agrega a una paila de bronce junto con panela se hierve |

| | |
|--------------------|---|
| | revolviendo hasta formar una consistencia de mermelada, este proceso se conoce como “agarrar punto” |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | No se realiza |

12. ¿Qué platillo ancestral recuerda que se realizaba antiguamente y en la actualidad ya no se lo realiza?

| | |
|---------------------|---|
| 13. Platillo | Machica o Chapo |
| Respuesta | Bebida ancestral que se la consumía como fuente de energía |
| Desarrollo | Bebida ancestral que cuenta con un gran aporte nutricional, los pobladores de la zona la beben para realizar las actividades del día a día , en donde está compuesta por leche o infusión de cedrón acompañado de machica, esta se la elabora principalmente por las mujeres. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Dulce de oca |
| Respuesta | Dulce anteriormente elaborado en las festividades de carnaval |
| Desarrollo | Se lo elaboraba antiguamente en las Festividades Carnaval para conmemorar a San Francisco patrono de la parroquia, este dulce se lo elaboraba principalmente con la oca conocida como oca mestiza y zapallo las cuales le bridan un sabor único, además de la creencia que este producto tiene. |
| Connotación | Cotidianidad |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Sopa de chuchuca |
| Respuesta | Sopa que comúnmente era consumida por los pobladores rurales de la parroquia |
| Desarrollo | Sopa ancestral que se la realizaba como parte de las mingas que se realizaban, el cual llevaba la mayoría de los granos cultivados en la region como arveja, frejol, chocho siendo una preparación contundente que ayuda a recobrar las fuerzas y energías tras realizar las mingas comunales |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Aji de pepa de zambo |
| Respuesta | Salsa o aderezo que se lo consumía con el cuy asado y las tortillas de maíz |
| Desarrollo | Aderezo elaborado para acompañar el locro de cuy, se lo elaboraba en un principio como tradición conmemorando la sangre derramada por los indígenas |
| Connotación | Familiar y religioso |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Morocho de sal |
| Respuesta | Sopa que se elaboraba con mayor frecuencia en el área rural |
| Desarrollo | Bebida elaborada con morocho blanco partido como fuente de alimento nutricional |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|--------------------|---|
| Platillo | Colada de zambo |
| Respuesta | Bebida elaborada para evitar el frío |
| Desarrollo | Bebida elaborada por las mujeres, para enviar a los hombres que trabajaban en las actividades agrícolas, se lo consume para evitar el frío. |
| Connotación | Cotidianeidad |
| Riesgo | No se realiza |

| | |
|--------------------|--|
| Platillo | Mote con queso |
| Respuesta | Platillo consumido para reemplazar el arroz |
| Desarrollo | Se lo consumía en los hogares más humildes en donde representaba el sustituto del arroz debido al escaso acceso a este alimento. |
| Connotación | Familiar |
| Riesgo | No se realiza |

CAPITULO IV

4. PROPUESTA

4.1 Justificación

La riqueza cultural de cualquier lugar también se aprecia en el plato, que es auténtico reflejo no solamente de tradiciones culinarias sino también de saber (Fusté, 2016, pp. 9-10). La parroquia de El Altar desarrolló con el tiempo un estilo de cocina propio y ha conservado una parte de su carácter en este nuevo mundo (Mikuy, 2010, p. 120).

La revitalización de la gastronomía tradicional propuesta busca resaltar especialmente los platos representativos de El Altar, entre ellos se busca rescatar el dulce de cuchillo y las arepas de zapallo. Además, pretende rescatar estos platillos y garantizar que los mismos no desaparezcan de la memoria gastronómica de las nuevas generaciones, de los habitantes y de los turistas nacionales y extranjeros.

En concordancia con (Caicedo & Puga, 2021) Estos productos no solo forman parte vital de la cultura culinaria de la zona, sino también recogen en su sensibilidad, la misma alma de esta comunidad. Lo que de hecho representa una oportunidad única para preservar y promover la autenticidad de la gastronomía local en donde es posible que estos platillos sean una auténtica representación de la identidad gastronómica y la cultura local de la región. (págs. 28-29-30)

Una parte importante del patrimonio cultural e inmaterial de una comunidad es su gastronomía local a través de la creación de la elaboración de una propuesta de revitalización permitirá registrar y preservar las recetas culinarias tradicionales de la parroquia El Altar, con el fin de evitar la pérdida de los conocimientos culinarios ancestrales.

Por lo que el turismo gastronómico hoy en día es una tendencia emergente que atrae a viajeros interesados en descubrir la autenticidad culinaria de cada destino. Al desarrollar la propuesta se utilizará como herramienta de marketing para atraer turistas a la parroquia El Altar, quienes podrán disfrutar y valorar la variedad de comidas que ofrece la zona.

Es por lo que la gastronomía refleja las tradiciones y la identidad de una comunidad. Al difundir las recetas locales a través de la propuesta de revitalización, se fortalecerá el sentido de pertenencia de

los habitantes de la parroquia El Altar, generando un mayor orgullo y aprecio por su cultura culinaria.

Asimismo el desarrollo económico de la parroquia El Altar se verá impulsado por la promoción de la gastronomía local. La guía de recetas no solo ayudará a los restaurantes existentes, sino que también podría inspirar la creación de nuevos establecimientos relacionados con la alimentación y el turismo.

4.2 Objetivo de la propuesta

Generar estrategias que promuevan la concientización sobre el valor que tiene la revitalización de la gastronomía tradicional de la parroquia El Altar en la provincia de Chimborazo, a través de técnicas gastronómicas innovadoras en los platillos típicos actuales y el rescatando de platillos tradicionales que despierte el interés de los pobladores y turistas nacionales y extranjeros.

4.3 Estrategias de la propuesta

La revitalización gastronómica tradicional de la parroquia El Altar requiere una serie de estrategias a seguir, para cumplir con ese objetivo. Esta propuesta plantea aquellas que se enfocan en el rescate de los platillos tradicionales.

No obstante, se plantean ciertas ideas que pueden ser consideradas por los propietarios de los establecimientos gastronómicos, como alternativas para potenciar los elementos emblemáticos de cada uno de estos, a fin de promover el rescate de los platillos tradicionales propios de la zona.

A continuación, se plantean algunas estrategias que serán utilizadas y adaptadas de acuerdo con los gustos y preferencias de cada propietario.

| | |
|--|--|
| Recetario sobre las preparaciones | A través de la información recopilada en el marco teórico y en las entrevistas realizadas, se han seleccionado las recetas de los platillos más representativos y significativos de la gastronomía de la parroquia El Altar, a través de ellas se ha redactado un recetario el cual está enfocado en priorizar la diversidad de los ingredientes, técnicas y métodos de cocción, contexto y tradición histórica. Cada receta se encuentra de forma detallada, en donde contiene una breve descripción del platillo, origen histórico de este, como los ingredientes necesarios |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>gastronómicas de la parroquia El Altar</p> | <p>para la elaboración de este. Dicho recetario cuenta con un apartado donde se expone los diferentes platillos existentes en la parroquia categorizados de manera que se visualizan los platillos típicos, tradicionales y ancestrales, además de contar con ciertos platillos de autor que cuentan con técnicas modernas de cocina. Para su validación se compartió con los pobladores de la parroquia El Altar, contando con apoyo del GAD Municipal, para promover el sentido de apropiación y colaboración colectiva. Una vez se finalice este proceso se lo difundirá a nivel local estando al acceso de todo el público</p> |
| | <p>Con base en la información obtenida sobre las técnicas y métodos de cocina presentes en la parroquia, uso de ingredientes autóctonos además de las formas de preparación que pueden tener estos, se realizará un plan de capacitación en donde este cuente con diversos contenidos, estructurándolo de manera clara y accesible, aplicando un aprendizaje activo a través de demostraciones culinarias en vivo. Donde se priorice la participación de los propietarios de los diferentes establecimientos gastronómicos de la parroquia El Altar, logrando ampliar el conocimiento de estos sobre la gastronomía local, elaborando un calendario para la capacitación en donde se tenga en cuenta la disponibilidad y necesidad de los participantes, programando dos sesiones que garanticen una cobertura integral de las temáticas mencionadas. Una vez efectuadas las capacitaciones se implementará un instrumento de evaluación para medir el grado de impacto de estas, además de realizar seguimientos periódicos identificando áreas de mejora.</p> <p>A continuación se detalla cada una de las estrategias planteadas:</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Capacitaciones a los diferentes establecimientos gastronómicos de la parroquia El Altar</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inclusión de recetas e historia, impresos en los individuales: Lanzar una campaña promocional con restaurantes y establecimientos gastronómicos en donde incluyan, en los individuales, una impresión creativa donde se proporcione datos precisos relativos a su origen, la historia de la preparación de los platillos tradicionales ofertados en la zona; de este modo el comensal tendrá una combinación sensorial y experiencia única. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de materiales gráficos atractivos: Gestionar la colaboración de artistas de la localidad, a fin de crear diseños visuales, con frases sugerentes, colocadas de forma estratégica en materiales gráficos alternativos que contengan datos curiosos, característicos y únicos. Donde se represente la identidad gastronómica y cultural de El Altar, generando un mayor interés y aprecio por las tradiciones gastronómicas locales; principalmente el dulce de cuchillo y las arepas de zapallo. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Eventos Gastronómicos y Capacitaciones Especiales: En las festividades locales realizar eventos en los cuales se rescate el legado en torno a los platillos tradicionales, donde se realicen: degustaciones; ferias gastronómicas; exhibiciones en vivo, haciendo que la demanda con respecto a estos platillos aumente. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Diseño de vajillas artesanales: Implementar vajillas especiales con diseños originales, que mejoren la presentación de platos tradicionales, brindando una experiencia gastronómica auténtica. |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Actividades con aliados estratégicos: Prácticas preprofesionales, ferias gastronómicas donde los estudiantes de la carrera puedan exponer estos platillos y a la vez rescatar el legado de esta parroquia. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Implementación de un platillo denominado "Especialidad de la Casa": Mediante esta estrategia se busca motivar a los establecimientos gastronómicos, para que, en sus menús, se agregue un espacio innovador, como sección exclusiva donde se resalte el dulce de cuchillo y las arepas de zapallo. De esta forma se rescate estos platillos tradicionales poco convencionales. • Capacitación del personal: Cerciorarse que el personal del establecimiento gastronómico conozca la importancia de estos platillos tradicionales, su historia, preparación y otros datos relevantes para que puedan brindar un servicio profesional, garantizando que el comensal se lleve una experiencia gastronómica tradicional que sea inolvidable. |
| <p>Creación de un Código QR del recetario en la página web municipal:</p> | <p>Identificar los diversos elementos distintivos presentes en los establecimientos gastronómicos, para colocar el código QR, en donde a través de este se redirigirá a una sección única de la página web del GAD parroquial, en la cual se presente información sobre los diferentes los atractivos turísticos además de las tradiciones y costumbres gastronómicas, culturales presentes en la zona. Para ello se elaboró diferentes recursos didácticos como guías prácticas, diapositivas presenten en la guía de revitalización, en donde se abarque las temáticas sobre los diferentes ingredientes con mayor consumo, una categorización de platillos típicos, tradicionales y ancestrales a través de recetas, fotografías, videos e información novedosa sobre el origen e historia de estos platillos.</p> |

4.3.1 Platos tradicionales existentes en la parroquia El Altar


En el siguiente apartado se exponen los diferentes platos tradicionales de la parroquia de El Altar en donde para la elaboración de la receta de estos, se utilizó una adaptación del formato de la ficha de receta estándar, de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la Escuela de Gastronomía, en donde se han recopilado las recetas que son elaboradas por parte de los pobladores con mayor índice de edad en la parroquia El Altar teniendo en cuenta la información revisada y recopilado en el marco teórico al respecto de gastronomía tradicional.

Tabla 4-1: Receta estándar de las tortillas de maíz hechas en piedra

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|-----------------------------|---------------|--|
| Nombre de la preparación: | Tortillas de maíz en piedra | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 h aprox. | | |
| Método de preparación: | Asar | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Harina de maíz | 500 | Gramos | Pelado/Lavado |
| Agua | 1 | Litros | Medida |
| Sal | 20 | Gramos | Pesado |
| Queso fresco | 225 | Pesado | Medido |
| Cebolla larga | 100 | Gramos | Pesado |
| Cebolla colorada | 75 | Gramos | Pesado |
| Manteca de cerdo | 225 | Gramos | Pesado |
| Manteca de color | 10 | Gramos | Pesado |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Colocar el agua a hervir y colocar los 2 tipos de cebolla junto con sal Incorporar de a poco la harina maíz, remover con la cuchara de madera evitando se formen grumos Agregar la manteca de cerdo junto con la manteca de color, mezclar de forma envolvente de la misma forma mencionada anteriormente Rectificar sabores Calentar el tiesto y/o piedra Formar bolitas de 35 gramos y colocar el queso desmenuzado en el centro de estas Dorar de lado y lado, con ayuda de la manteca de color hasta formar la costra característica | | | |


Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-2: Receta estándar del caldo de gallina

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Caldo de gallina | |  |
| Tiempo de preparación: | 30 min aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido. | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Presas Gallina | 4 | Unidad | Con piel |
| Cebolla larga | 1 | Unidad | Brunoise |
| Cebolla colorada | 1 | Unidad | Brunoise |
| Perejil | 2 | Unidades | |
| Papas | 2 | Unidades | Chola |
| Sal | c/n | c/n | |
| Agua | c/n | c/n | |
| Zanahoria | 75 | Gramos | Lavado/Limpio |
| Hojas de Laurel | 3 | Unidad | |
| Ajo | 3 | Unidad | Rallado o machacado |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Colocar el agua junto con la cebolla colorada, zanahoria y apio, posterior hervir por 15 minutos aprox. Enjuagar las presas de la gallina Colocar las presas de la gallina criolla Colocar las papas picadas en cubos Colocar la cebolla larga cortada en brunoise, ajo, sal y laurel Cocer por 1 hora y media, espumar las impurezas que se generen durante la cocción Servir caliente con perejil picado finamente | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-3: Receta estándar de la fritada

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|---|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Fritada | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Sancochado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Grasa de cerdo | 250 | Gramos | Pesada |
| Carne de cerdo / Grasa | 750 | Gramos | Pesada |
| Manteca de cerdo | 250 | Gramos | Pesada |
| Chicha | 200 | Mililitros | |
| Cerveza | 250 | Mililitros | |
| Cebolla paiteña | 300 | Gramos | Brunoise |
| Ajo | 75 | Gramos | Brunoise |
| Sal | c/n | c/n | |
| Comino | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Agua | c/n | c/n | |
| Maduro | 5 | Unidad | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cortar la carne y grase en dados medianos, colocar los pedazos en un recipiente. • Colocar la chicha, junto con la cerveza, comino, ajo, sal y pimienta. • Dejar marinar mínimo por un día. • En una olla colocar los trozos de carne sellándolos, posterior colocar el marinado para realizar una cocción evaporando esté. • Posterior agregar la manteca de cerdo en la paila de bronce y colocara los pedazos de carne • Freír en la manteca de cerdo la carne, la grasa y los maduros • Rectificar sabores. | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-4: Receta estándar de la chicha de jora

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|-----------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Chicha de jora | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 a 3 días aprox | | |
| Método de preparación: | Fermentado, Germinado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Cebada | 250 | Gramos | Limpia y tostada |
| Maíz de jora | 500 | Gramos | Limpio |
| Azúcar o panela | c/n | | |
| Agua | 3 | Litros | |
| Clavo de olor | 4 | Unidad | |
| Rama de canela | 4 | Unidad | |
| Hojas de bijao, maíz o achira | 500 | gr | Limpias |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Remojar el maíz por lo menos 12 horas antes de realizar la preparación • Ecurrir el maíz y colocarlo en un recipiente de vidrio y colocarlo en un lugar que no tenga contacto con la luz, durante este tiempo se recomienda enjuagar el maíz • Posterior extender el maíz en una lona y dejar que se seque en el sol • En una cacerola colocar agua suficiente, agregar el maíz de jora, canela, cebada previamente tostada, posterior hervir hasta que esté blando o tierno el maíz • Ecurrir el maíz y molerlo ya sea en un molino o con una piedra de moler, • Posterior colocar la mezcla en un recipiente de vidrio con agua hasta obtener un puré, envolverlo con las hojas o con un paño limpio • Dejar fermentar la mezcla • Colocar azúcar o panela al gusto | | | |

Tabla 4-5: Receta estándar Cuy con papas

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|---|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Cuy con papas | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Horneado, asado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Cuy | 250 | Gramos | Limpio |
| Ajo | 500 | Gramos | |
| Grasa de color | c/n | c/n | |
| Comino | 3 | Gramos | |
| Sal | 4 | Gramos | |
| Pimienta | 4 | Gramos | |
| Papas | 500 | Gramos | Pequeñas o medianas |
| Agua | c/n | c/n | |
| Perejil fresco | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • En un recipiente preparar el aliño del cuy colocando los ajos picados finamente, grasa de color, comino sal y pimienta elaborando una pasta • Frotar esta pasta en el cuy, proceso que se debe realizar un día antes • Colocar el cuy en el horno o parrilla, durante el proceso bañarlo con manteca de color para lograr la costra característica de este • Para las papas cocerlas en agua con sal, posterior en una cacerola colocar manteca de cerdo y dorar las papas, durante este proceso agregar sal y pimienta • Servir junto las papas y el cuy | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-6: Receta Estándar Licor de frutas

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|---|-------------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Licor de frutas | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 semana y media aprox. | | |
| Método de preparación: | Fermentado, macerado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Puntas | 1 | Litro | |
| Manzana Emilia/ Claudia/ Mora | 500 | Gramos | |
| Anís | 50 | Gramos | |
| Azúcar | 800 | Gramos | |
| Agua | 1000 | Mililitros | |
| Agua mineral | 500 | Mililitros | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un macerado, en un recipiente colocar la manzana descoronada sin pelar, claudia o mora con el alcohol aprox. 20 días • Se debe elaborar un almibar junto con el agua, agua mineral y azúcar • Realizar un filtro casero para extraer las impurezas del macerado, cernir colocar tanto el almibar como el macerado ya filtrado en un recipiente de vidrio y dejamos en reposo por aprox. 7 días | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-6: Receta Estándar Hornado

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|--------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Hornado | |  |
| Tiempo de preparación: | 4 a 5 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Horneado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Lechón | 1 | Unidad | |
| Ajo | 500 | gr | |
| Comino | 50 | gr | |
| Manteca de color | 800 | gr | |
| Cerveza | 1000 | Mililitros | |
| Chicha | 500 | Mililitros | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar el macerado con la chicha, ajo, comino, achiote, cerveza, sal, pimienta y manteca de color • Untar la mezcla en la piel del lechón asegurándose de realizarlo de manera uniforme • Dejar marinar por 12 horas • Colocar el lechón en el horno de leña, usando leña de eucalipto para dar el sabor tradicional • Cocinar por 4 a 5 horas • Acompañar con mote cocido, llapingachos y ensalada de cebolla con aguacate | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-7: Receta Estándar Locro de Cuy

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Locro de Cuy | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Fritura | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Cuy | 2 | Unidad | |
| Maíz tierno | 200 | Gramos | |
| Papas | 5 | Unidad | |
| Hojas de col | 2 | Unidad | |
| Cebolla blanca | 1 | Unidad | |
| Ajo | 3 | Unidad | |
| Leche | 250 | Mililitro | |
| Queso fresco | 250 | Gramos | |
| Manteca de color | 75 | Gramos | |
| Orégano | c/n | c/n | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Manteca de cerdo | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Marinar el cuy con la sal, pimienta, orégano y manteca de color un día antes de la preparación • Cocinar el maíz tierno hasta que este suave • Dorar y freír las presas del cuy en manteca de cerdo • Colocar la cebolla blanca y el ajo, cocer por 30 min aprox • Agregar las papas • Añadir por último la col picada finamente • Colocar la leche hasta que la preparación hierva • Rectificar sabores • Colocar queso antes de servir | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-8: Receta Estándar Yaguarlocro

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Yaguarlocro | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Papas | 400 | Gramos | Cubos medianos |
| Aceite | c/n | | |
| Cebolla colorada | 1 | Unidad | Brunoise |
| Ajo | 1 | Unidad | |
| Comino | 20 | Gramos | |
| Ajo | 3 | Unidad | Brunoise |
| Caldo de gallina | 1 | Litro | |
| Sangre cocida de cuy | 250 | Gramos | |
| Hojas de Laurel | 3 | Unidades | |
| Rama de hierba buena | 1 | Unidad | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Colocar en una cacerola las papas a hervir, posterior escurrir las papas • Realizar un refrito colocando la cebolla, ajo y comino • Posterior colocar las papas en el refrito • Colocar el caldo de gallina • Agregar las hojas de laurel y la rama de hierbabuena • Colocar la sangre de cuy y remover para que esta no se coagulé • Cocer hasta que la preparación espese • Retirar las hojas y rama de laurel y hierbabuena • Servir caliente | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

4.3.2 Platos típicos existentes en la parroquia El Altar

En el siguiente apartado se exponen los diferentes platos típicos de la parroquia de El Altar en donde para la elaboración de la receta de estos, se utilizó una adaptación del formato de la ficha de receta estándar, de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la Escuela de Gastronomía, en donde se han recopilado las recetas que son elaboradas por parte de los pobladores con mayor índice de edad en la parroquia El Altar.

Tabla 4-9: Receta Estándar Arepas de zapallo

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|-------------------|---------------|--|
| Nombre de la preparación: | Arepas de zapallo | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Horneado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Zapallo | 500 | Gramos | |
| Panela | 200 | Gramos | |
| Polvo de Hornear | 10 | Gramos | |
| Manteca de cerdo | 150 | Gramos | |
| Mantequilla | 90 | Gramos | |
| Esencia de vainilla | c/n | | |
| Harina de trigo | 1000 | Gramos | |
| Harina de maíz | 200 | Gramos | |
| Huevos | 2 | Unidades | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Colocar a cocer el zapallo aprox. 25 minutos en una cantidad considerable de agua la cual debe contener panela y las especias Posterior en la misma olla colocar la agregar la harina de maíz, la mantequilla, esencia de vainilla y el polvo de hornear de forma envolvente con ayuda de una paleta de silicona. Colocar la mezcla en hoja de achira, posterior hornear aprox. por 15 minutos | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-10: Receta Estándar Dulce de Cuchillo

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|-------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Dulce de cuchillo | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Manzanas | 15 | Unidades | |
| Panela | 1/2 | Unidad | |
| Agua | 1000 | Mililitro | |
| Canela | c/n | | |
| Clavo de olor | c/n | | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Colocar en una olla la manzana pelada y descorazonada junto una cantidad mínima de agua y reducir hasta conseguir una textura de colada. Cernir esta colada y colocarlo en una paila de bronce junto con la panela remover hasta conseguir la textura deseada | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

4.3.3 Platos ancestrales existentes en la parroquia El Altar




En el siguiente apartado se exponen los diferentes platos ancestrales de la parroquia de El Altar en donde para la elaboración de la receta de estos, se utilizó una adaptación del formato de la ficha de receta estándar, de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de la Escuela de Gastronomía, en donde se han recopilado las recetas que son elaboradas por parte de los pobladores con mayor índice de edad en la parroquia El Altar.

Tabla 4-11: Receta Estándar Chapo

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|---|-----------------|---------------|--|
| Nombre de la preparación: | Chapo | |  |
| Tiempo de preparación: | 40 min aprox. | | |
| Método de preparación: | Fermentado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Machica o harina de maíz | 250 | Gramos | |
| Infusión de cedrón | 600 | Militros | |
| Panela | 100 | Gramos | |
| Canela | 1 | Unidad | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Realizar un tostado de la harina de maíz • Colocar a hervir la infusión de cedrón en una cacerola • Agregar lentamente la harina de maíz para evitar que se formen grumos • Colocar la rama de canela para aromatizar la preparación • Hervir hasta que tenga consistencia • Endulzar con panela al gusto • Servir caliente | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-12: Receta Estándar Dulce de Oca

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|---|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Dulce de oca | |  |
| Tiempo de preparación: | 40 min aprox. | | |
| Método de preparación: | Fermentado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Oca | 500 | Gramos | |
| Panela | 250 | Gramos | |
| Canela | 2 | Gramos | |
| Clavo de olor | 3 | Unidad | |
| Zumo de naranja | 1 | Unidad | |
| Zumo de limón | 1 | Unidad | |
| Agua | 250 | Mililitros | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lavar y pelar las ocas, cortar en pequeños pedazos • Mezclar la panela con el agua, las especias, los zumos y la ralladura de naranja y limón • Revolver para disolver la panela • Agregar la oca picada • Cocer a fuego lento para conseguir que la oca tenga una textura tierna y se forme un almíbar | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-13: Receta Estándar Sopa de chuchuca

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Sopa de chuchuca | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Choclo | 400 | Gramos | |
| Chocho | 250 | Gramos | |
| Frejol | 250 | Gramos | |
| Habas | 250 | Gramos | |
| Arveja | 250 | Gramos | |
| Papa | 2 | Unidad | |
| Zanahoria | 1 | Unidad | |
| Ajo | 1 | Unidad | |
| Cebolla blanca | 1/2 | Unidad | |
| Manteca de cerdo | 30 | Gramos | |
| Queso fresco | 100 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cocer el choclo, y reservar el caldo de cocción • Escaldar las hojas de achira en el agua caliente para ser más flexibles • Realizar un sofrito con la cebolla y el ajo • Colocar el choclo, habas, arvejas, papas y zanahoria junto con una porción de sofrito en cada hoja de achira posterior envolver • Colocar en una olla las chuchucas y cubrir con hojas a parte • Verter el caldo de la cocción del choclo hasta cubrir • Cocer a fuego bajo durante media hora | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-14: Receta Estándar Aji de pepa de zambo

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|----------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Aji de pepa de zambo | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Tostado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Pepa de zambo | 300 | Gramos | |
| Aceite | 50 | Mililitros | |
| Cebolla colorada | 50 | Gramos | |
| Ajo | 20 | Gramos | |
| Tomate | 2 | Unidad | |
| Pimiento | 1 | Unidad | |
| Manteca de color | 30 | Gramos | |
| Comino | 20 | Gramos | |
| Orégano | 20 | Gramos | |
| Fondo de verduras | 200 | Mililitros | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Picar finamente las pepas de zambo, posterior tostarlas en el tiesto • Colocar la cebolla y el ajo, realizar un sofrito • Añadir los tomates picados y el pimiento • Añadir la manteca de color • Agregar la pepa de zambo y cocer por unos minutos • Colocar el fondo de verduras • Hervir hasta que se forme una pasta • Rectificar sabores | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-15: Receta Estándar Colada de zambo

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Colada de zambo | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Zambo | 250 | Gramos | |
| Agua | 1 | Litro | |
| Canela | 50 | Mililitros | |
| Panela | 20 | Gramos | |
| Sal | 1 | Unidad | |
| Queso fresco | 1 | Unidad | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Picar el zambo en pedazos pequeños • Colocar en agua hirviendo los pedazos de zambo • Añadir la canela • Cocer alrededor de 40 min aprox • Pasar el pure por un cedazo fino • Colocar en una olla y agregar panela al gusto • Servir caliente | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-16: Receta Estándar Mote con queso

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|-----------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Mote con queso | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Mote | 250 | Gramos | |
| Sal | 1 | Litro | |
| Manteca de cerdo | 50 | Militros | |
| Cilantro | 20 | Gramos | |
| Queso fresco | 1 | Unidad | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cocer el mote con sal hasta que este se encuentre tierno • Escurrirlo una vez cocido y enjuagarlo con agua fría • Desmenuzar el queso fresco en pedazos pequeños • Adicional en una cacerola colocar el mote y el queso junto con manteca de cerdo para agregar un sabor típico • Agregar cilantro • Rectificar sabores | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-17: Receta Estándar Sopa de morocho de sal

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|------------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Sopa de morocho de sal | |  |
| Tiempo de preparación: | 1 hora aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Morocho | 250 | Gramos | |
| Agua | 1 | Litro | |
| Aceite | 50 | Mililitros | |
| Cebolla colorada | 20 | Gramos | |
| Ajo | 1 | Unidad | |
| Zanahoria | 1 | Unidad | |
| Papa | 2 | Unidad | |
| Arveja | 100 | Gramos | |
| Choclo | 100 | Gramos | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Enjuagar el morocho un día antes de realizar la preparación • Cocer el morocho en agua con laurel • Realizar un sofrito con la cebolla y el ajo • Agregar la zanahoria, papas, choclo, arveja • Colocar las verduras a la cacerola del morocho • Rectificar los sabores | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

4.4 Propuesta de platillos para impulsar la revitalización de la gastronomía de la parroquia El Altar

Una vez se analizado el resultado de la entrevista se pudo determinar que los platillos que en la actualidad han perdido espacio y tuvieran un gran potencial dentro de la parroquia El Altar, para la redacción y elaboración de estos platillos se ha tomado en cuenta cuales son los ingredientes que tienen un mayor consumo, aquellos que tienen un valor cultural, religioso o cotidiano por lo que está propuesta está enfocada en rescatar los ingredientes a través de los siguientes platillos los cuales son:

4.4.1 Entradas

Tabla 4-18: Receta Estándar Crema de Frejol con Espuma de Ajo y Chips de Cuy

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Crema de Frejol con Espuma de Ajo y Chips de Cuy | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Frejol | 300 | Gramos | |
| Ajo | 4 | Unidad | |
| Fondo de ave | 200 | Mililitros | |
| Cuy desmenuzado | 100 | Gramos | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Aceite | 30 | ml | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Remojar el frejol, posterior cocer estos con el fondo de ave hasta que se encuentren tiernos • Procesar con ayuda de un mixer, hasta obtener una crema suave • Pelar y picar finamente los dientes de ajo • Dorarlos, con una batidora mezclar los ajos hasta obtener una espuma ligera • A parte en una sartén colocar los trozos de cuy desmenuzado, cocer hasta que estén crocantes • Emplatar, en cada plato colocar la crema de ajo creando una capa liviana, aromática y decorar con los chips de cuy | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-19: Receta Estándar Tartar de Papa con Trucha Ahumada y Salsa de Cuy

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|---|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Tartar de Papa con Trucha Ahumada y Salsa de Cuy | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Papa | 250 | Gramos | |
| Trucha | 1 | Unidad | |
| Cuy | 50 | Gramos | |
| Ajo | 20 | Gramos | |
| Cebolla colorada | 1/2 | Unidad | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Aceite de oliva | 30 | Mililitros | |
| Cebolla larga | 1/2 | Unidad | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pelar y cortar las papas en dados pequeños, realizar una cocción inglesa • En una cacerola colocar el aceite agregar los ajos picado y las cebollas, hasta que estén caramelizadas, posterior colocar el cuy para que tome sabor. • Colocar las papas cocidas con la trucha previamente ahumada, colocar la trucha ahumada en trozos pequeños • Agregar la salsa de cuy • Sazonar con sal y pimienta al gusto • Servir el tartar con ayuda de un corta pasta | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-20: Receta Estándar Timbal de Quinua con Salsa de Manzana Emilia y Crocante de Cebolla Larga

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Timbal de Quinua con Salsa de Manzana Emilia y Crocante de Cebolla Larga | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Quinua | 250 | Gramos | |
| Manzana Emilia | 1 | Litro | |
| Cebolla larga | 1 | Mililitros | |
| Crema de leche | 50 | Gramos | |
| Ajo | 2 | Unidad | |
| Aceite de oliva | 30 | Mililitros | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Remojar la quinua, cocer la quinua y en medio de este proceso colocar la manzana Emilia cortada en cubos • Realizar un refrito junto con la cebolla larga y ajo • Agregar la crema de leche al refrito, hasta espesar • Verter la mezcla sobre la quinua y la manzana • Elaborar los crocantes de cebolla larga, colocando aceite en un sartén y rodajas finas hasta que estén crocantes | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024




Tabla 4-21: Receta Estándar Maíz en Texturas con Salsa de Cilantro y Limón

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|--|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Maíz en Texturas con Salsa de Cilantro y Limón | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Maíz tierno | 4 | Unidades | |
| Crema de maíz | 200 | Mililitros | |
| Cilantro | 80 | Gramos | |
| Zumo de limón | 100 | Mililitros | |
| Aceite de oliva | 30 | Mililitros | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cocer la mitad del maíz en una cocción inglesa, la otra mitad asarla • Para la crema de maíz elaborarla cociendo maíz tierno con agua y posterior tritarlo, reservar • Mezclar el maíz cocido y asado desgranado, con la crema de maíz • Para emplatar colocar la mezcla alternando las capas de granos enteros y la crema • Para la salsa en una licuadora colocar el cilantro fresco el zumo de limón, licuar hasta obtener una mezcla homogénea | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

4.4.2 Platos fuertes

Tabla 4-22: Receta Estándar Cuy Confitado en Salsa de Mora y Mote de Quinua

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|---|---|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Cuy Confitado en Salsa de Mora y Mote de Quinua | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Cuy | 1 | Unidad | |
| Mora silvestre | 200 | Gramos | |
| Fondo de ave | 300 | Mililitros | |
| Mote | 100 | Gramos | |
| Quinua | 100 | Gramos | |
| Zanahoria | 2 | Gramos | |
| Cebolla | 3 | Gramos | |
| Ajo | 1 | Gramos | |
| Rama de romero | 1 | Unidad | |
| Aceite de Oliva | 60 | Mililitros | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Colocar el aceite de oliva • Sazonar el cuy con sal y pimienta • Dorar el cuy de lado y lado. Retirar al estar dorado y reservar • En la misma sartén colocar la cebolla y el ajo realizando un refrito • Agregar las moras y la rama de romero, cocer hasta que las moras se deshagan • Colocar el fondo de ave para aromatizar la salsa de mora • Por último colocar pequeños trozos de cuy • Servir acompañado de una guarnición de zapallo asado | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-23: Receta Estándar Lomo de Cerdo al Capulí con Puré de Claudia y Cebolla Caramelizada

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Lomo de Cerdo al Capulí con Puré de Claudia y Cebolla Caramelizada | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Lomo de cerdo | 250 | Gramos | |
| Capulí | 250 | Gramos | |
| Aceite de oliva | 50 | Mililitros | |
| Ajo | 20 | Gramos | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Claudia | 500 | Gramos | |
| Agua | 1 | Litro | |
| Mantequilla | 100 | Gramos | |
| Cebolla colorada | 50 | Gramos | Aros de cebolla |
| Aceite | 60 | Mililitros | |
| Azúcar | 20 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> Colocar en un recipiente el capulí junto con el aceite de oliva, ajo y tritarlo saborizar con sal y pimienta Colocar el lomo de cerdo a marinar con la marinada de capulí Dejar marinar por un día el lomo de cerdo Retirar el lomo del marinado, hornearlo a 63 °C Hornearlo por 3 – 4 horas, una vez que esté listo dejar reposar por 10 minutos antes de trincharlo Para el pure de claudia, cocer la claudia hasta que estas estén tiernas, posterior colocar en un recipiente, colocar menta y con ayuda de un tenedor aplastarlo y colocar mantequilla para la textura de este rectificar sabores. Para la cebolla caramelizada colocar en aros con una cucharada de azúcar y aceite hasta que estén caramelizadas | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-24: Receta Estándar Costillas de cerdo Glaseado en Salsa de durazno y Puré de Papa

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|---|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Costillas de cerdo Glaseado en Salsa de durazno y Puré de Papa | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Costillas de cerdo | 500 | Gramos | |
| Papa | 50 | Mililitros | |
| Mantequilla | 20 | Gramos | |
| Leche | 1 | Litro | |
| Sal | c/n | c/n | |
| Pimienta | c/n | c/n | |
| Duraznos | 200 | Gramos | |
| Azúcar | 100 | Gramos | |
| Agua | 75 | Mililitros | |
| Zumo de limón | 30 | Mililitros | |
| Jengibre | 15 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sazonar el lomo de cerdo con sal y pimienta al gusto. • En una sartén caliente, dorar el lomo de cerdo hasta que esté dorado por todos lados. • Agregar la salsa de durazno al lomo, asegurándose de cubrirlo por completo. • Cocinar a fuego medio-bajo, glaseando la carne de cerdo hasta que esté cocida y la salsa se haya reducido a una consistencia espesa y brillante. <p>Puré de papas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el puré cocine las papas en agua con sal hasta que estén tiernas. • Triturar las papas cocidas, añadiendo mantequilla y leche al gusto. • Ajustar la consistencia y la sazón del puré según tus preferencias. • Pelar los melocotones maduros y picarlos en trozos pequeños. Retire el hueso. • En una cacerola, combinar los duraznos picados, el azúcar y el agua. • Llevar la mezcla a cocer, revolviendo constantemente para disolver el azúcar. • Reducir el fuego y cocine a fuego lento durante unos 15 a 20 minutos, o hasta que los duraznos se deshagan y la mezcla se espese. • Agrega el jugo de limón a la mezcla y revuelve bien. | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024




Tabla 4-25 : Receta Estándar Gallina al Ajillo con Salsa de Manzana Emilia y Puré de Ajo

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|---|---|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Gallina al Ajillo con Salsa de Manzana Emilia y Puré de Ajo | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Gallina | 1 | Unidad | |
| Manzana Emilia | 300 | Gramos | |
| Agua | 75 | Mililitros | |
| Zumo de limón | 20 | Mililitros | |
| Canela | 1 | Unidad | |
| Ajo pelado | 300 | Gramos | |
| Crema de leche | 200 | Mililitros | |
| Sal | c/n | | |
| Pimienta | c/n | | |
| Mantequilla | 100 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Despresar la gallina, quitando el exceso de grasa. • En una sartén grande, calentar el aceite y dorar las presas • Agregar las especias para aromatizar la preparación • Cocinar por unos minutos para que las especias aromaticen <p>Salsa de manzana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelar y cortar las manzanas en cubos.. • En una cacerola, colocar las manzanas, el azúcar y el agua. • Cocinar a fuego medio hasta que las manzanas se ablanden y el azúcar se disuelva, revolviendo. • Exprimir el jugo de un limón sobre las manzanas • Agregar la canela en polvo a la mezcla. • Cocer durante unos 15 a 20 minutos, hasta que las manzanas estén bien cocidas y la mezcla tenga la consistencia de una salsa espesa.. • Cocinar a fuego lento las presas de la gallina, dejando que se impregne de los sabores de la salsa de manzana • Mientras se cocina, pela y cocina los ajos hasta que estén tiernos. • Realizar puré el ajo cocido, agregando mantequilla y leche al gusto. | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024




4.4.3 Postres

Tabla 4-26 : Mousse de Capulí con Culis de Quinua

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|---|--------------------------------------|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Mousse de Capulí con Culis de Quinua | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Pulpa de capulí | 200 | Gramos | |
| Azúcar | 150 | Gramos | |
| Crema de leche | 250 | Mililitros | |
| Claras de huevo | 2 | Unidad | |
| Quinua | 200 | Unidad | |
| Agua | 75 | Mililitros | |
| Zumo de limón | 50 | Mililitros | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Extraer la pulpa del capulí, asegurándote de quitarle las semillas. • En un bowl batir las claras a punto de nieve. • En otro bowl batir la nata espesa hasta que tenga picos suaves. • Agregar de poco a poco el azúcar a la crema. • Agregar la pulpa de capulí a la mezcla de crema batida y azúcar. • Mezclar suavemente para evitar que la crema pierda volumen. • Incorporar a la mezcla las claras batidas a punto de nieve, realizando movimientos envolventes para mantener la ligereza de la mousse. • Dividir la mezcla en porciones individuales y refrigera por al menos 2 horas para que el mousse tome consistencia. <p>Culis de Quinua</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una cacerola, combinar la quinua cocida, el azúcar y el agua. • Cocinar a fuego medio hasta que la mezcla hierva. • Reducir durante 10-15 minutos. • Retirar del fuego y agregar el jugo de limón, mezclando bien. | | | |




Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-27: Receta estándar Tarta de Manzana y Pera con Salsa de Canela

|  Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar  | | | |
|---|---|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Tarta de Manzana y Pera con Salsa de Canela | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Pera | 4 | Unidad | |
| Manzana | 4 | Unidad | |
| Masa quebrada | 1 | Unidad | |
| Agua | 250 | Militros | |
| Azúcar | 200 | Gramos | |
| Canela en polvo | 30 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y cortar las manzanas y las peras en rodajas finas. • Extender la masa quebrada en un molde para tarta, asegurándose de cubrir bien la base y los bordes. • Pinchar el fondo de la masa con un tenedor para evitar que se hinche durante el horneado. • Colocar las rodajas de manzana y pera encima de la masa • Precalentar el horno a la temperatura recomendada para la masa que estás utilizando. • Cocer a 180 °C por 15 – 20 minutos • Para la salsa de canela calentar la canela con un poco de agua y el azúcar a fuego lento hasta que se forme una mezcla homogénea. • Servir acompañado de la salsa | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-28: Receta estándar Helado de Zapallo con Galletas de Maíz

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|---|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Helado de Zapallo con Galletas de Maíz | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Congelado | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Zapallo asado | 250 | Gramos | |
| Helado artesanal | 1 | Litro | |
| Galletas artesanales de maíz | 50 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Asar el zapallo hasta que esté tierno. • Una vez asado, retira la piel y puretear hasta obtener un puré suave • En un bowl mezclar el puré con el helado artesanal. La cantidad se utiliza alrededor de 1 taza de puré por cada litro de helado. • Mezclar bien para que se distribuya uniformemente en el helado. • Colocar la mezcla en un recipiente hermético y ponerla en el congelador <p>Galletas de maíz</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un bol grande, mezclar la harina de maíz, la harina de trigo, el polvo para hornear y la sal • En otro bol batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté cremoso. • Agregar el huevo a la mezcla de mantequilla y azúcar, batiendo bien para incorporar. • Colocar la mezcla de ingredientes secos a la mezcla de ingredientes húmedos. • Formar una bola con la masa, envuélvela en film transparente y refrigérala durante al menos 30 minutos para que sea más fácil de manipular. • Precalentar el horno a 180°C. • Dividir la masa en porciones pequeñas y formar bolitas • Coloca las bolas en la bandeja para hornear, dejando espacio entre cada una. • Hornea las galletas en el horno precalentado durante 10-12 minutos o hasta que los bordes estén dorados. | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

Tabla 4-29: Receta estándar Buñuelos de Manzana Emilia con Salsa de Zapallo y Nueces Caramelizadas

|  <p style="text-align: center;">Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía Ficha de Receta Estándar</p>  | | | |
|--|--|---------------|---|
| Nombre de la preparación: | Buñuelos de Manzana Emilia con Salsa de Zapallo y Nueces Caramelizadas | |  |
| Tiempo de preparación: | 2 horas aprox. | | |
| Método de preparación: | Hervido | | |
| Ingrediente | Cantidad | Unidad | Observaciones |
| Manzanas | 3 | Unidad | |
| Harina de trigo | 250 | Gramos | |
| Huevo | 1 | Unidad | |
| Polvo para hornear | 10 | Gramos | |
| Azúcar | 200 | Unidad | |
| Leche | 150 | Mililitros | |
| Aceite | c/n | | |
| Zapallo asado | 200 | Gramos | |
| Agua | 75 | Mililitros | |
| Canela en polvo | 10 | Gramos | |
| Nueces | 100 | Gramos | |
| Preparación: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • En un bowl mezclar las manzanas ralladas con el huevo, la harina, la levadura, el azúcar y la leche. La consistencia debe ser como la de un puré espeso. • Calentar el aceite en una sartén a fuego medio. • Con ayuda de dos cucharas, formar pequeñas porciones de la mezcla y freírlas en el aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados. • Retirar y colocar sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite. <p>Salsa de zapallo</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una cacerola cocinar el zapallo asado con el azúcar, el agua y la canela • Revuelva constantemente para evitar que se pegue. <p>Nueces</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una sartén aparte, caramelizar las nueces con el azúcar a fuego medio. • Remover hasta que las nueces estén bien cubiertas con el caramelo. | | | |

Realizado por: Silva, A., 2024

CONCLUSIONES

- Se concluye que la propuesta de revitalización de la gastronomía tradicional de la parroquia el Altar es de suma importancia para la salvaguarda del patrimonio alimentario y patrimonio gastronómico así como son sus prácticas culinarias, para ser valorada por la comunidad planteando una guía de revalorización a los pobladores locales, a su vez se obtuvo un certificado de aceptación y valoración de la propuesta donde se enfatiza la colaboración y el compromiso comunitario en la implementación de acciones que impulsen el desarrollo sostenible y la promoción de la gastronomía local.
- A través del levantamiento de información y la revisión bibliográfica documental se evidencian factores geográficos evidenciando los pisos altitudinales donde ofrece una diversidad de alimentos siendo los principales: el maíz, claudia, durazno, pera, capulí, quinua, zanahoria, col, carne de res, cuy y chanco, en dicha región se encuentra influenciada por factores históricos, destacando el uso de piedras de páramo como utensilio para asar los diferentes alimentos. Además, la migración de pobladores de la comunidad de Patate permitió la introducción de las arepas de zapallo dentro de la gastronomía local de la parroquia El Altar. Como factor social de mayor relevancia se refleja las diversas costumbres y tradiciones festivas presentes en la región, evidenciando en las fiestas de parroquialización y carnaval con el consumo de chicha. Finalmente se identificaron diversas técnicas y métodos culinarios distintivos de la zona que caracterizan a la gastronomía local, como es el asado en piedras de páramo, cucharas de madera, calderos; junto con los demás factores son aspectos fundamentales para su comprensión y revitalización.
- Mediante las entrevistas que se aplicaron se levantó la información valorando las categorías de alto, mediano y bajo riesgo las manifestaciones y prácticas culinarias que pertenecen a la gastronomía de la parroquia el Altar.
 - **Alto riesgo:** Consumo de quinua, horneado en hornos de barro.
 - **Medio riesgo:** Consumo de manzana Emilia, maíz, oca, zapallo, locro de cuy cocción en leña, cocción/ asado en piedras de paramo o tiesto, fermentado y macerado, utilización de piedras de moler.
 - **Bajo riesgo:** Consumo de maíz, chicha, fritada, tortillas de maíz frejol, cebolla, papa, durazno, pera, capulí, claudia, sopa de gallina criolla, licor de frutas,

yaguarlocro, utilización de piedras de páramo para asar, cucharas de madera, batea de madera, hervido, molido y tostar, tamizado.

- El desarrollo de una guía de revitalización se plantearon las estrategias que corresponden a la elaboración de un recetario con preparaciones ancestrales, tradicionales, típicas y de autor. Se realizó un diseño de individuales donde contiene información del origen de las preparaciones para ser utilizados en los restaurantes, se planteó elaborar vajillas artesanales, se seleccionó preparaciones emblemáticas como sugerencia e introducción al menú de restaurantes, capacitaciones a los dueños y el personal de los restaurantes locales mediante el recetario propuesto, creación de código QR en la página web del GAD municipal del cantón Penipe, además de un link digital: https://issuu.com/aless_02/docs/gu_a_de_revitalizaci_n_el_altar_2023, el cual se encuentra en el repositorio ISSUU donde se expone la guía de revitalización y los resultados obtenidos dentro de la investigación para una mejor visualización de la información de la parroquia el Altar.

RECOMENDACIONES

- Sugerir la continuidad de investigaciones que profundicen en la historia y evolución de los alimentos locales, así como en las prácticas culinarias tradicionales. Esto permitirá una comprensión más completa de la gastronomía local y su significado cultural, promoviendo una documentación detallada de los elementos distintivos identificados en la gastronomía local, incluidos ingredientes, técnicas de preparación y aspectos socioculturales asociados. Esta información servirá de base para iniciativas de conservación y promoción gastronómica.
- Iniciar la colaboración continua con expertos en Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI) para asegurar la validez y relevancia de la herramienta de investigación utilizada en la evaluación de la percepción gastronómica tradicional. Esto incluye la consideración de aspectos intangibles como las narrativas y significados asociados con la comida en donde se busque fomentar la participación de la comunidad local en la investigación, involucrando a diferentes grupos de edad y sectores para obtener una perspectiva amplia y representativa de la percepción gastronómica.
- Promover la colaboración entre chefs locales, productores de alimentos y actores culturales para desarrollar propuestas gastronómicas de autor que integren ingredientes y técnicas tradicionales. Esto contribuirá a fortalecer la identidad culinaria local y generar nuevas oportunidades económicas, lo que fomentará la educación y capacitación en temas de gastronomía local, tanto de los residentes locales como de los visitantes, como parte de las estrategias de difusión y valorización de la tradición culinaria local.
- Mediante la aceptación de la carta de certificación se acuerda la dinamización y socialización de la revista de revitalización de la gastronomía tradicional de la parroquia El Altar, al mismo tiempo exponer la importancia de alinear las estrategias propuestas con los planes de desarrollo local y las políticas del GAD Municipal, asegurando su viabilidad y sostenibilidad a largo plazo además de generar una orientación sobre la presentación de propuestas detalladas, incluyendo objetivos, actividades, presupuesto y evaluación de impacto, para facilitar el proceso de autorización y financiamiento por parte del GAD parroquial.

BIBLIOGRAFÍA

1. Flores J. Plan de marketing para la difusión del turismo comunitario de la Parroquia de San Andrés Provincia de Chimborazo. PCAIP [Internet]. 2023;38(2):171-93. Disponible en: <http://fipcaec.com/ojs/index.php/es>
2. Moya A. Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador. FLACSO. Quito; 2018.
3. Woods P. «La etnografía y el maestro», en La escuela por dentro. La etnografía en la investigación educativa. Barcelona; 1987. 15-29 p.
4. Rama A, Rocca P, Pérez V. Literatura, cultura, sociedad en América Latina [Internet]. Ediciones Trilce; 2006. Disponible en: <https://books.google.co.ve/books?id=YJ5Pcu43950C>
5. Peralta C. Etnografía y métodos etnográficos. Análisis Revista Colombiana de Humanidades [Internet]. 2009;(74):33-52. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=515551760003>
6. Medina X. Historia, futuros y desafíos en el contexto de la cultura alimentaria. Archives on Food, Culture and Nutrition (AFOCUN-ICAF). 28 de noviembre de 2023;1(1):7-24.
7. Reyes A. Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo. Scielo. enero de 2017;2(32):6-25.
8. Krause R, Bahls Á. Comprensión de los conceptos de culinaria y gastronomía. Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo. 27 de agosto de 2016;10:550.
9. Cerezo A. Introducción al turismo y la gastronomía. Universidad de Málaga [Internet]. 2020;(Julio). Disponible en: <https://hdl.handle.net/10630/19643>
10. Ministerio de Turismo. La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos [Internet]. 2015 [citado 24 de enero de 2024]. Disponible en: <https://turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>
11. Andrade F, Serrano J. Patrimonio Alimentario [Internet]. Quito; 2013 oct. Disponible en: www.culturaypatrimonio.gob.ec

12. Pazos J. Cocinas Regionales Andinas: memorias del IV Congreso. Quito: Corporación de Editora Nacional; 2010.
13. Unigarro C. Sistemas alimentarios y patrimonio alimentario. Transculturaciones en el caso ecuatoriano. Antropología Cuadernos de Investigación. 15 de diciembre de 2015;21-34.
14. Padilla M. Turismo y compromiso social, un paradigma frente al desarrollo turístico rural. [Internet]. Vol. 4, Artículo Revista de Estrategias del Desarrollo Empresarial Marzo. 2018. Disponible en: www.ecorfan.org/spain
15. Villalva M, Inga C. Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Chakiñan, Revista de ciencias sociales y humanidades. 1 de abril de 2021;(13):129-42.
16. Parra A. Oferta y turismo gastronómico en la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo [Internet]. [Riobamba]: Unach; 2023 [citado 24 de enero de 2024]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/11152>
17. Castillo D, Guadalupe A, Noboa G. Revalorización y uso social del Patrimonio Cultural y Natural de las comunas de dos mangas, Barcelona, San José, Olón y Loma Alta, de la ruta del Spondylus en la provincia de Santa Elena. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2010.
18. Noboa E. Revista del Patrimonio Cultural del Ecuador. 2014.
19. García M. El patrimonio cultural : conceptos básicos. 2018.
20. Santana A. Patrimonios culturales y turistas: unos leen lo que otros miran. PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural. 2003;2003(1):1-12.
21. Oñate P. Gastronomía típica como identidad cultural [Internet]. 2021 [citado 6 de enero de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/32997>
22. Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia El Altar. Plan de desarrollo y ordenamiento Territorial. Penipe; 2021.
23. Pérez J, Gardey A. Turismo - Qué es, definición, historia y tipos [Internet]. 2022 [citado 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://definicion.de/turismo/>

24. Leal M. Turismo gastronómico impulsor del comercio de proximidad. 2015.
25. Flavian C. Turismo gastronómico: estrategias de marketing y experiencias de éxito [Internet]. Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2014. 265 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/epoch/titulos/42456>
26. Fusté F. Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*. 2016;24:4-16.
27. Pantoja C. Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 2019;21:105-14.
28. Pilapaña D. Análisis de la gastronomía tradicional de la parroquia de Nayón ubicado en el cantón Quito como oferta turística. 2018.
29. Lin M, Marine E, Llonch N. Gastronomy as a sign of the identity and cultural heritage of tourist destinations: A bibliometric analysis 2001–2020. Vol. 13, *Sustainability* (Switzerland). MDPI; 2021.
30. Fontefrancesco MF. Traditional festive food and fragile aspirations of development in Italy: The case of agnolotti pasta. *Journal of Ethnic Foods*. 2020;7(1).
31. Llerena K, Sánchez D, Lizano V, Ruíz D. Gastronomía típica como identidad cultural. *Conciencia Digital*. 8 de marzo de 2023;6(1.4):316-32.
32. Yumi M. Estudio de la cultura gastronómica de la etnia Puruhá [Internet]. 2019 [citado 30 de octubre de 2023]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/11769>
33. UPAEP. *Antropología Culinaria*. Puebla; 2014.
34. Juárez L, Medina F, López J. Usos y significados contemporáneos de la comida desde la antropología de la alimentación en América Latina y España. Vol. 71, *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*. CSIC Consejo Superior de Investigaciones Científicas; 2016. p. 327-70.
35. Rodríguez A. Registro de las tradiciones culinarias del cantón Penipe, como patrimonio cultural inmaterial, 2015. [Riobamba]: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2016.

36. Gusto Latino. Utensilios de cocina latina I [Internet]. 2016 [citado 30 de enero de 2024].
Disponible en: <https://gustolatinogastronomia.com/2016/10/11/utensilios-cocina-latina-i/>
37. Avalos M, Usca L, Avalos M. Cultura gastronómica del pueblo Puruhá de la parroquia Cacha, Provincia de Chimborazo. 2018; Disponible en: www.eumed.net/rev/caribe/2018/09/cultura-gastronomica-chimborazo.html
38. Sulca N. Elaboración de un plan de revitalización cultural y gastronómica para el desarrollo turístico, en el cantón Saquisilí, provincia de Cotopaxi, 2019. [Riobamba]: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2019.
39. Apaza J, Alanoca V, Ticona C, Calderón A, Maquera Y. Educación y alimentación en las comunidades aymaras de Puno. *Comunicación: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*. 18 de junio de 2019;10(1):36-46.
40. López A, Hernández R, Favila H. Que se come aquí? La gastronomía en el marco turístico de los Pueblos Mágicos [Internet]. Editorial UOC; 2021. 241 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/epoch/titulos/176994>
41. Chafla J, Inga C. Vista de Estrategias de Comunicación del Patrimonio Alimentario. *Revista Vínculos*. 2022;19-30.
42. Santos M. La difusión preventiva del patrimonio cultural. TREA EDICIONES, S.L. Barcelona; 2016.
43. Inga C, Cruz M. Patrimonio Cultural Inmaterial como factor del desarrollo turístico del cantón Colta, provincia de Chimborazo [Internet]. *Revista Kairós*. 2020. Disponible en: <http://kairos.unach.edu.ec>
44. Clemente E, Manuel J, Mogollón H. La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. *Extremadura*; 2014 oct.
45. Espeitx E. Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *PASOS Revista de turismo y patrimonio cultural*. 2004;2(2):193-213.
46. Pinto M, Abad A. Valor cultural del maíz y tecnologías ancestrales en la parroquia Cayambe de Ecuador. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*. 2017;47-60.

47. Rojas R, Dancausa M, Rojas R, Genoveva M, Millán D. Turismo Gastronómico: La gastronomía tradicional de Córdoba. Córdoba; 2017 ago.
48. Vida E. Guia Gastronómica de Tungurahua. Ambato: Ministerio de Turismo; 2014.
49. Mikuy A. Gastronomía tradicional Altoandina [Internet]. D - FAO; 2010. 264 p. Disponible en: <https://elibro.net/es/lc/epoch/titulos/96407>
50. Caicedo P, Puga D. Gastronomía tradicional y demanda turística del cantón Penipe provincia de Chimborazo. Revista de Investigación Enlace Universitario [Internet]. 5 de agosto de 2021;20(2). Disponible en: <https://enlace.ueb.edu.ec/index.php/enlaceuniversitario/article/view/162>



ANEXOS

ANEXO A: GUIA DEL CUESTIONARIO



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

La siguiente entrevista es dirigida a los pobladores adultos de la parroquia El Altar, con la finalidad de obtener la información sobre la gastronomía tradicional.

Tema: “Propuesta de revitalización de la gastronomía tradicional en la parroquia El Altar, provincia de Chimborazo 2023”

DATOS GENERALES:

Edad: _____

Sexo: Masculino Femenino

1. ¿Cuáles considera usted que son las principales costumbres/tradiciones gastronómicas en la parroquia El Altar?

| Tradición | Detalle de preparación |
|-----------|------------------------|
| | |
| | |
| | |

2. ¿Cuáles considera usted que son las principales fiestas relacionadas con la gastronomía en la parroquia El Altar?

| Fiesta | Detalle | Platillos que se consumen |
|--------|---------|---------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

3. Cuáles son las preparaciones gastronómicas o presentes en la parroquia El Altar?

| Platillos | Detalle de preparación | Procedimientos |
|------------------|-------------------------------|-----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

4. ¿Cuáles son las técnicas gastronómicas que siguen presentes en las preparaciones gastronómicas en la parroquia El Altar?

| Técnicas gastronómicas | Aplicación | Nombre del proceso |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

5. ¿Cuáles son los métodos de cocción que se emplean en las preparaciones gastronómicas en la parroquia El Altar?

| Método | Detalle | Aplicación |
|---------------|----------------|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

6. ¿Cuáles son los métodos de conservación de alimentos que se emplea en la parroquia El Altar?

| Método | Detalle | Aplicación |
|--------|---------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

7. ¿Cuáles son los alimentos que tienen mayor consumo en la parroquia El Altar?

| Nombre del Alimento | Detalle | Forma de consumo |
|---------------------|---------|------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

8. ¿Cuáles son los vegetales que principalmente se consumen en la parroquia El Altar?

| Vegetales | Forma de consumo |
|-----------|------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

15. ¿Cuáles son los utensilios de cocina que principalmente se usaban para las preparaciones gastronómicas tradicionales en la parroquia El Altar?

| Nombre | Aplicación |
|---------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

16. ¿Cuáles son los principales condimentos utilizados en la gastronomía tradicional de la parroquia El Altar?

| Nombre | Aplicación |
|---------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

17. ¿Qué preparación gastronómica tradicional recuerda que se realizaba antiguamente y en la actualidad ya no se lo realiza?

| Nombre | Detalle de preparación | Procedimiento |
|---------------|-------------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

18. ¿Qué preparación gastronómica típica recuerda que se realizaba antiguamente y en la actualidad ya no se lo realiza?

| Nombre | Detalle | Procedimiento |
|--------|---------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |

19. ¿Qué preparación gastronómica ancestral recuerda que se realizaba antiguamente y en la actualidad ya no se lo realiza?

| Nombre | Detalle | Procesos |
|--------|---------|----------|
| | | |
| | | |
| | | |

ANEXO B: FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



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

Consentimiento informado para la publicación de información personal







Tema: “Propuesta de revitalización de la gastronomía tradicional en la parroquia El Altar, provincia de Chimborazo 2023”

Yo, con cédula de identidad..... a través de este medio doy mi consentimiento para que todos los datos proporcionados, sean publicados en cualquier medio físico o digital, que los autores de esta investigación consideren pertinentes, siempre que sea con fines científicos y docentes.

Entiendo que se intentará en todo lo posible mantener el anonimato de la identidad en el texto y en las imágenes. Sin embargo, comprendo que no se puede garantizar el anonimato completo. Esta autorización incluye la publicación en cualquier idioma; por lo que manifiesto a la persona o institución correspondiente, que he entendido y aprobado lo mencionado con anterioridad.

Firma: Fecha:

ANEXO C: FOTOGRAFIAS

| | |
|---|--|
|  |  |
| <p>Fotografía N°1. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> | <p>Fotografía N°2. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> |
|  |  |
| <p>Fotografía N°3. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> | <p>Fotografía N°4. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> |
|  |  |
| <p>Fotografía N°5. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> | <p>Fotografía N°6. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> |



Fotografía N°7. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°8. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°9. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°10. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°11. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°12. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°13. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°14. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°15. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°16. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°17. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°18. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°19. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°20. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar









Fotografía N°21. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



Fotografía N°22. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar



| | |
|---|--|
| <p>Fotografía N°23. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> | <p>Fotografía N°24. Entrevistas realizadas en la parroquia, El Altar</p> |
|  |  |
| <p>Fotografía N°25. Evidencia</p> | <p>Fotografía N°26. Evidencia</p> |
|  |  |
| <p>Fotografía N°27. Evidencia</p> | <p>Fotografía N°28. Evidencia</p> |
|  |  |

Fotografía N°29. Cultivo en la parroquia el Altar



Fotografía N°31. Evidencia

Fotografía N°30. Comunidad de Ayanquil



Fotografía N°32. Evidencia



Fotografía N°33. Evidencia



Fotografía N°34. Evidencia

ANEXO D: ASESORAMIENTO EXPERTOS PCI



Oficio Nro. INPC-DTZ3-2024-0078-O

Riobamba, 14 de marzo de 2024

Asunto: Asesoramiento para proyecto de tesis - Revitalización Gastronómica El Altar

Señor
Jahel Alessandro Silva Cevallos
Estudiante de Gastronomía
ESPOCH
En su Despacho

De mi consideración:

Reciba un atento saludo.

Mediante documento s/n de 01/03/24, usted solicitó la asesoría de las áreas de Patrimonio Cultural Inmaterial, Historia y Riesgos del Patrimonio de esta Dirección Técnica Zonal 3, para la elaboración de su proyecto de investigación modalidad tesis denominado: *Propuesta de revitalización de la Gastronomía Tradicional de la Parroquia El Altar, Provincia de Chimborazo 2024.*

En atención a esto, y en ejercicio de nuestras competencias, se le brindó el asesoramiento técnico del caso por parte de los funcionarios: Pedro Torres, Analista de Patrimonio Cultural Inmaterial; Edisson Mena, Asistente de Gestión de Riesgos; y quien suscribe como Historiador Regional.

Esperamos y recomendamos que su investigación sea un aporte para la salvaguardia y puesta en valor de los saberes gastronómicos tradicionales de la zona en mención, así como un apoyo en los procesos de protección de nuestro Patrimonio Cultural.

Adjunto Acta de Reunión y Registro de Asistencia de la asesoría brindada.

Particular que comunico para los fines consiguientes.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Sr. Carlos Peña Moreno
DIRECTOR TÉCNICO ZONAL 3, SUBROGANTE

ANEXO E: CERTIFICADO DEL GAD MUNICIPAL DE PENIPE

 **GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPAL DE PENIPE**
ALCALDÍA
ADMINISTRACIÓN 2023 - 2027



Penipe, Abril 10 del 2024.

CERTIFICACIÓN

Señor,
Jahel Alessandro Silva Cevallos.
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE GASTRONOMÍA.
Presente.-

De mi consideración:

En el marco del desarrollo de la investigación denominada: "Propuesta de revitalización de la gastronomía tradicional de la parroquia El Altar, provincia de Chimborazo 2023" que se lleva a delante por el estudiante JAHEL ALESSANDRO SILVA CEVALLOS con CI: 060449794-1 del 8vo semestre de la carrera de Gastronomía, de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Considerando el valioso aporte que está investigación puede generar al desarrollo turístico de la parroquia El Altar, el "Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del cantón Penipe" brindara toda las facilidades para que en el próximo trimestre se realice la socialización de la guía de revitalización a los establecimientos gastronómicos de la zona, con el fin de promover el rescate de los alimentos tradicionales y la cultura gastronómica local de la Parroquia El Altar.

Por la atención dispensada, anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



Magister. Fabián Aldaz Viscaino.
ALCALDE DEL GADMC PENIPE.



Todos Somos Penipe

 Oficina: 2344011800 - 01 y Ciudad Bolívar
02 2607 880 - ext. 17
Penipe.gob.ec | gadm@chimb.org.ec
www.gadm.gob.ec

ANEXO F: PORTADA DE LA GUÍA DE REVITALIZACIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA PARROQUIA EL ALTAR



GUÍA DE REVITALIZACIÓN GASTRONÓMICA

PARROQUIA

EL ALTAR

POR: JAHIEL SILVA



2023





ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO DE LA GUÍA PARA
NORMALIZACIÓN DE TRABAJOS DE FIN DE GRADO

Fecha de entrega: 05/06/2024

| |
|---|
| INFORMACIÓN DEL AUTOR |
| Nombres – Apellidos: Jahel Alessandro Silva Cevallos |
| INFORMACIÓN INSTITUCIONAL |
| Facultad: Salud Pública |
| Carrera: Gastronomía |
| Título a optar: Licenciado en Gastronomía |
|  Lcdo. Ronald Mauricio Zurita Gallegos Director del Trabajo de Titulación |
|  Lcda. Ana Matilde Moreno Guerra Asesor del Trabajo de Titulación |