



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

“PROPUESTA GASTRONÓMICA DE UNA GUÍA EN BASE A LA  
ELABORACIÓN DE PREPARACIONES TRADICIONALES DE LA  
PROVINCIA DE BOLÍVAR, CANTÓN GUARANDA. 2013.”

## TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Catherine Joanna Zapata Plaza

RIOBAMBA – ECUADOR  
2014

## **CERTIFICADO**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

---

Lic. Ramiro Estévez F.  
DIRECTOR DE TESIS

## CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que la investigación titulada: “PROPUESTA GASTRONÓMICA DE UNA GUÍA EN BASE A LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES TRADICIONALES DE LA PROVINCIA DE BOLÍVAR, CANTÓN GUARANDA. 2013.”, de responsabilidad de la señorita Catherine Joanna Zapata Plaza; ha sido prolijamente revisado, quedando autorizada su publicación.

Lic. Ramiro Estévez F.  
DIRECTOR DE TESIS

---

Ing. Ma. Belén Bastidas A.  
MIEMBRO DE TESIS

---

Riobamba, 02 de Junio del 2014

## **AGRADECIMIENTO**

Siempre resultará difícil agradecer a todos quienes de una u otra manera me han acompañado en el transcurso de mi formación profesional y en el desarrollo de la presente tesis, agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a la Facultad de Salud Pública y a la Escuela de Gastronomía por haberme acogido durante mis años de estudio.

Al Lic. Ramiro Estévez, Director de Tesis, a la Ing. María Belén Bastidas, Miembro de Tesis por la generosidad con que me colaboraron en el desarrollo de esta investigación.

## **DEDICATORIA**

Con todo mi afecto para las personas que intervinieron en mi investigación, colaborando para que pudiera cumplir mis metas, a mis padres, por hacer de mi una mejor persona a través de su ejemplo, siendo siempre una guía a lo largo de mi vida y a mis hermanos, por motivarme, reconfortarme y darme la mano cuando las dificultades parecían interminables, con todo mi cariño ésta tesis se las dedico a ustedes.

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una Propuesta Gastronómica de una guía en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del Cantón Guaranda, para lo cual se utilizó como instrumento una encuesta, la misma que nos permitió obtener datos de utilidad, a través de preguntas claras y concisas, dirigidas a la población comprendida entre las edades de 15 a 64 años. Se recopiló y estandarizó la información para las recetas que se incluyeron en la guía y finalmente procedimos analizar lo obtenido, dando como resultado positivo la propuesta definitiva.

En Guaranda la gastronomía se ha ido modificando con el paso del tiempo, adoptando nuevas formas de preparación y variando sus sabores, por lo que al resaltar su comida, indicando como prepararla, ayudará a seguir con su tradición.

El plasmar físicamente en un documento las recetas propias del Cantón Guaranda, es una iniciativa con la cual la población guarandeña está de acuerdo, tomando en cuenta, que no se debe permitir la desaparición, ni suplantación de su cultura que ha trascendido desde hace muchos años atrás, aceptando la propuesta dirigida a los moradores de la zona, para que las nuevas generaciones la usen y la sigan conservando. Al diseñar la Guía del Cantón Guaranda, se rescató la historia, los valores, las costumbres, las tradiciones y los lugares turísticos más visitados que son identificados dentro de la zona, incentivando al consumo de lo propio sin dejar de lado los procesos culinarios tradicionales.

## **SUMMARY**

This research aims to design a Gastronomic proposed guidance based on the development of traditional preparations from Guaranda Canton, a survey was used, the same that allowed us to obtain useful data, through clear and concise questions directed to the population between the ages of 15 to 64 years. It was collected and standardized information for recipes that were included in the guide and finally proceeded to analyze the obtained, giving a positive result the final proposal.

In Guaranda gastronomy has been changing overtime, adopting new ways of preparing and varying flavors, so to highlight their food, indicating how to prepare it, it will help to continue with its tradition.

Capturing in a document recipes own from Guaranda Canton, is an initiative with which the population agrees, taking into account that should not be allowed the disappearance or theft of their culture that has transcended many years back, accepting the proposal to the inhabitants of the area, for new generations to use and continue preserving it.

When designing the Canton Guaranda Guide, it was rescued history, values, customs, traditions and the most visited tourist sites identified within the area, encouraging the consumption of one's own without neglecting traditional culinary processes.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>II. OBJETIVOS</b> .....	3
A. OBJETIVO GENERAL.....	3
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
<b>III. MARCO TEÓRICO</b> .....	4
1. MARCO REFERENCIAL.....	4
A. GUÍA.....	4
B. GASTRONOMÍA TRADICIONAL.....	5
1. Gastronomía Tradicional Ecuatoriana.....	6
2. La provincia Bolívar y su Gastronomía.....	9
3. Cantón Guaranda (Cultura, Tradición, Gastronomía).....	11
2. MARCO LEGAL.....	18
3. MARCO CONCEPTUAL.....	21
<b>IV. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b> .....	23
<b>V. METODOLOGÍA</b> .....	24
a. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	24
b. VARIABLES.....	25
1. Identificación.....	25
2. Definición.....	26
3. Operacionalización.....	27
c. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	28



d. POBLACIÓN.....	29
e. MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO.....	30
f. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	34
<b>VI. DISCUSIÓN.....</b>	<b>36</b>
A. ANÁLISIS DEL ENTORNO (FODA).....	36
B. ENCUESTA.....	39
<b>VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>58</b>
A. CONCLUSIONES.....	58
B. RECOMENDACIONES.....	60
<b>VIII. PROPUESTA.....</b>	<b>61</b>
1. TEMA DE LA PROPUESTA.....	61
2. DATOS INFORMATIVOS .....	61
3. ANTECEDENTES.....	61
4. JUSTIFICACIÓN.....	62
5. OBJETIVOS.....	63
6. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	64
7. COMPONENTES DE LA GUÍA.....	106
<b>IX. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>109</b>
<b>X. ANEXOS.....</b>	<b>111</b>

## **ÍNDICE DE CUADROS**

CUADRO No.01. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	35
--	----

## **ÍNDICE DE GRÁFICOS**

GRÁFICO No.01. CULTURA GASTRONÓMICA.....	40
GRÁFICO No.02. PREPARACIÓN CON MAYOR ACOGIDA.....	42
GRÁFICO No.03. PREPARACIÓN CON MAYOR FRECUENCIA DE CONSUMO.....	44
GRÁFICO No.04. PÉRDIDA DE LA GASTRONOMÍA GUARANDEÑA.....	46
GRÁFICO No.05. RAZONES PARA NO ELABORAR PREPARACIONES TRADICIONALES.....	48
GRÁFICO No.06. DESCONOCIMIENTO, FACTOR QUE MÁS AFECTA EL TURISMO GASTRONÓMICO.....	50
GRÁFICO No.07. MOTIVACIÓN A MAYOR CONSUMO.....	52
GRÁFICO No.08. PRESERVACIÓN DE LA CULTURA GASTRONÓMICA A TRAVÉS DE UNA GUÍA.....	54
GRÁFICO No.09. LA GUÍA GASTRONÓMICA PROMUEVE EL TURISMO..	56

## **ÍNDICE DE FOTOS**

FOTO No.1. CENTRO HISTÓRICO.....	69
----------------------------------	----

FOTO No.2. PALACIO MUNICIPAL.....	70
FOTO No.3. IGLESIA LA CATEDRAL.....	70
FOTO No.4. MUSEO DEL CENTRO CULTURAL INDIO GUARANGA.....	71
FOTO No.5. MUSEO DE LA ECA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR.....	72
FOTO No.6. COMPLEJO TURÍSTICO LAS COCHAS.....	73
FOTO No.7. IGLESIA SAN PEDRO DE GUANUJO.....	74
FOTO No.8. SALINAS DE GUARANDA.....	75
FOTO No.9. RÍO CHAZO JUAN.....	75
FOTO No.10. ARENAL Y RESERVA DE PRODUCCIÓN FAUNÍSTICA CHIMBORAZO.....	76
FOTO No.11. SAN LUIS DE PAMBIL.....	77
FOTO No.12. CASCADA LA FLORIDA.....	77
FOTO No.13. CARNAVAL DE GUARANDA.....	79

## **ÍNDICE DE MAPAS**

MAPA No.01. GUARANDA: PARROQUIAS Y LÍMITES.....	15
MAPA No.02. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN GUARANDA.....	24
MAPA No.03. LUGARES DONDE SE EXPENDE LA COMIDA TRADICIONAL DEL CANTÓN GUARANDA.....	68

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA No.01. PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS.....	9
TABLA No.02. PLATOS TRADICIONALES DE BOLÍVAR.....	11
TABLA No.03. PLATOS TRADICIONALES DEL CANTÓN GUARANDA.....	14
TABLA No.04. GRUPOS DE EDAD – CENSO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2010.....	17
TABLA No.05. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	27
TABLA No.06. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	28
TABLA No.07. GRANDES GRUPOS DE EDAD – CENSO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2010 – GUARANDA.....	29
TABLA No.08. POBLACIÓN DE LAS PARROQUIAS DEL CANTÓN GUARANDA.....	30
TABLA No.09. ESTRATIFICACIÓN.....	33
TABLA No.10.1. ANÁLISIS FODA (FORTALEZAS DEBILIDADES).....	36
TABLA No.10.2. ANÁLISIS FODA (FORTALEZAS DEBILIDADES).....	37
TABLA No.11.1. ANÁLISIS FODA (OPORTUNIDADES, AMENAZAS).....	37
TABLA No.11.2. ANÁLISIS FODA (OPORTUNIDADES, AMENAZAS).....	38
TABLA No.12. FESTIVIDADES Y PLATOS TRADICIONALES DEL CANTÓN GUARANDA.....	39
TABLA No.13. CULTURA GASTRONÓMICA.....	40
TABLA No.14. PREPARACIÓN CON MAYOR ACOGIDA.....	42

TABLA No.15. PREPARACIÓN CON MAYOR FRECUENCIA DE CONSUMO.....	44
TABLA No.16. PÉRDIDA DE LA GASTRONOMÍA GUARANDEÑA.....	46
TABLA No.17. RAZONES PARA NO ELABORAR PREPARACIONES TRADICIONALES.....	48
TABLA No.18. DESCONOCIMIENTO, FACTOR QUE MÁS AFECTA EL TURISMO GASTRONÓMICO.....	50
TABLA No.19. MOTIVACIÓN A MAYOR CONSUMO.....	52
TABLA No.20. PRESERVACIÓN DE LA CULTURA GASTRONÓMICA A TRAVÉS DE UNA GUÍA.....	54
TABLA No.21. LA GUÍA GASTRONÓMICA PROMUEVE EL TURISMO.....	56
TABLA No.22. RECETA MOTE PELADO.....	80
TABLA No.23. RECETA TORTILLAS DE TIESTO.....	81
TABLA No.24. RECETA HUMITAS.....	82
TABLA No.25.1. RECETA TAMALES.....	83
TABLA No.25.2. RECETA TAMALES.....	84
TABLA No.26. RECETA CHIGUILES.....	85
TABLA No.27.1. RECETA DE CALDO DE TRIPAS.....	86
TABLA No.27.2. RECETA DE CALDO DE TRIPAS.....	87
TABLA No.28. RECETA TORTILLAS DE PAPA.....	88
TABLA No.29. RECETA SALSA DE MANÍ.....	89
TABLA No.30.1. RECETA FRITADA.....	90
TABLA No.30.2. RECETA FRITADA.....	91

TABLA No.31.1. RECETA HORNADO.....	92
TABLA No.31.2. RECETA HORNADO.....	93
TABLA No.32. RECETA CUY ASADO CON PAPAS COCIDAS.....	94
TABLA No.33. RECETA SECO DE POLLO.....	95
TABLA No.34. RECETA DULCE DE HIGOS.....	96
TABLA No.35. RECETA DULCE DE MEMBRILLO.....	97
TABLA No.36. RECETA DULCE DE ZAMBO.....	98
TABLA No.37. RECETA QUIMBOLITOS.....	99
TABLA No.38. RECETA BUÑUELOS CON MIEL.....	100
TABLA No.39. RECETA CHICHA DE JORA.....	101
TABLA No.40. RECETA PÁJARO AZUL.....	102
TABLA No.41. TEMPERATURAS.....	105
TABLA No.42. MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS APROXIMADAS.....	105

## **I. INTRODUCCIÓN**

La gastronomía tradicional es considerada un rasgo distintivo de cada cultura, llegando a ser un punto significativo para el desarrollo de las regiones, generando ingresos económicos para la zona.

En el Ecuador la pérdida de la cultura en cuanto a lo gastronómico es un problema que se debe combatir en cada provincia, ciudad y cantón, ya que los turistas al visitar un lugar diferente a su ritmo de vida, el primer servicio en adquirir es el de alimentación, deseando conocer su historia, ingredientes, sazones, popularizando de ésta forma la gastronomía en el mercado, dentro y fuera del sector en el cual se lo prepara.

En la provincia Bolívar existe una gran riqueza gastronómica que no se la aprovecha, como es el caso de las preparaciones tradicionales del cantón Guaranda, que tienen sus recetas originales y con el tiempo se han ido modificando, lo que ha originado un cambio en los sabores de los platillos, teniendo como resultado una pérdida de identidad cultural.

Con la recuperación de nuestras recetas se motivará a la realización de los platos tradicionales de la localidad, demostrando que con la amplia variedad de productos que se produce en el país, poseemos una ventaja competitiva para crear una diversidad de platos con nivel internacional.

Una investigación así es de gran importancia para la Provincia y el Ecuador, el evitar que las recetas se pierdan en el tiempo y no volver a escuchar de sus preparaciones clásicas contribuye a la conservación del patrimonio cultural del cantón Guaranda.

Con la problemática latente es primordial diseñar una guía gastronómica en base a la elaboración de preparaciones tradicionales, la cual estará conformada por los platos más representativos del cantón Guaranda, incluyendo en su contenido el detalle de los ingredientes que forman parte de la preparación y la manera como se lo realiza paso a paso de una forma clara y concisa, para ser utilizado por cualquier persona que desee preparar los platillos, motivando a quien lo adquiera a continuar con el hábito culinario del lugar, promoviendo el consumo de los mismos y conociendo más a fondo cada una de las preparaciones que formarán parte de la guía.



## **II. OBJETIVOS**

### **A. OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una Propuesta Gastronómica de una guía en base a la elaboración de preparaciones tradicionales de la Provincia de Bolívar, cantón Guaranda.

### **B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Elaborar un análisis FODA del potencial turístico de la región.
2. Describir los patrimonios culturales presentes en el cantón Guaranda, resaltando la gastronomía de la zona.
3. Elaborar una propuesta gastronómica con las preparaciones más representativas de la Provincia de Bolívar, cantón Guaranda.

## CAPITULO I

### III. MARCO TEÓRICO

#### 1. MARCO REFERENCIAL

##### A. GUÍA

La palabra guía hace referencia a varios conceptos como pueden ser:

- Lista impresa de datos o referentes a una determinada materia. Detalle de los elementos que forman parte de una materia que sirve de consulta.
- Persona que encamina, conduce y enseña a otra el camino.
- Persona que enseña a los forasteros las cosas notables de una ciudad, o que acompaña a los visitantes para darles información sobre lo expuesto. (1)

**Guía turística:** Guía que puede ser utilizada por viajeros para orientarse.

**Guía (hostelería):** Es el representante de tour operador en un establecimiento hotelero.

**Guía de Ruta:** es aquel profesional del turismo autónomo que, contratado por una Agencia de Viajes, acompaña, asiste e informa a los visitantes, verificando el itinerario, horario, paradas, etc. Coordinando los servicios entre la Agencia de Viajes y los prestatarios de servicios, e informando a lo largo del recorrido, sobre geografía, arte, gastronomía, entre otros. (2)

## **B. GASTRONOMÍA TRADICIONAL**

La gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra. Por lo que la gastronomía, está íntimamente vinculada, a la cultura de los países. Por esto podemos señalar, que cada país posee su propia gastronomía.

No cabe duda que la alimentación no es un hecho trivial para los miles de millones de células que constituyen nuestro ser, debiendo ser nutritiva y teniendo como base la alimentación que corresponda a la cultura de cada individuo. Tal como lo han comenzado a apreciar y a estudiar los científicos por primera vez en la historia de la humanidad, el acto de comer es vital: una comunión con la naturaleza capaz de determinar la vida o la muerte. (3)

El conocimiento de la ingesta de alimentos, en una población, es de vital importancia para investigar las interrelaciones del hábito alimentario con el estado de salud de la población, siendo un reflejo muy aproximado de su estado económico. (4)

La gastronomía andina por muchos años ha sido considerada parte de la herencia cultural de nuestros antepasados, con productos como el melloco, la oca, la mashua, la jícama, la achira, el miso, etc. Estos eran alimentos que nutrían el alma y satisfacían la alimentación de los pueblos milenarios; es necesario recordar que nuestros antepasados convivían en armonía con la naturaleza. En una cultura que desarrollaba no la acumulación de riquezas sino el compartir solidario con todos los miembros de sus sociedades. (5)

## **1. Gastronomía Tradicional Ecuatoriana**

El acto de comer es un fenómeno social y cultural, la evolución del comportamiento alimentario humano está ligada a los esquemas familiares y sociales se asienta sobre principios de exclusión y asociación, prescripciones y prohibiciones, tradiciones, ritos y símbolos. (5)

A pesar de ser un país pequeño, el Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina en fin con tradición de siglos y en la que se han fundido, o mejor, se han cocido sustancias, condimentos y también se han aplicado experiencias del propio y de lejanos continentes.

Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales: costa, sierra, oriente y región insular, las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones.

En base a las regiones naturales del país, se subdividen los diferentes platos tradicionales e ingredientes principales.

### **Maíz**

Al igual que la papa y el ají fue un ingrediente básico de los ecuatorianos desde épocas prehispánicas, sobre todo para la preparación de la chicha. Los españoles añadieron diversos rellenos a la masa de maíz molido conocido como humita, que preparaban los quechuas y los llamaron tamales.

## **Pescado**

El pescado que suele comerse en la costa ecuatoriana es conseguido de las aguas del Océano Pacífico, o de los innumerables ríos navegables de la zona. Entre los principales pescados se encuentran el picudo, albacora, dorado, corvina y la trucha. Un plato típico de la costa es el Encebollado de pescado.

## **Plátano**

Ecuador es un principal país exportador de plátano, por lo que este representa un importante elemento en la gastronomía, en especial en la costa ecuatoriana. Existen tres principales variedades de plátano, siendo las tres más importantes: el plátano verde, el plátano maduro y el guineo.

## **Verduras y legumbres**

Se las acompaña con arroz, yuca, o salsa de maní o tostado. El maíz se suele comer con ceviche, o también se cocinan los choclos en agua y sal, se los comen con queso fresco. Igual los frijoles, que acompañan a muchos de los platos.

## **Papas**

Originaria de los Andes sudamericanos y en tiempos de los incas se cultivó hasta mil variedades de papa, mientras en la actualidad están identificadas hasta dos mil. Pueden ser redondas, ovaladas o alargadas, con cáscara de color rosado, rojo, blanco y hasta negro.

En el Ecuador las provincias que cultivan las papas se agrupan en tres zonas:

1. Zona norte: Carchi e Imbabura (2800 a 3200m). en estas provincias se siembran las siguientes papas: Superchola, chola, Gabriela, María, Esperanza, Icacapirto, Fripapa, Yema de Huevo, Ormus y Margarita.
2. Zona centro: Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar (2200 a 3000 m). En esta zona se siembra: Cecilia, Chola, Fripapa, Uvilla, Yema de Huevo, Santa Catalina, Superchola, Esperanza, Santa Isabel, Gabriela, Rosita, María, Margarita, Papa pan, suprema.
3. Zona sur: Cañar, Azuay y Loja (2000 a 2600 m). En esta zona se siembra: Gabriela, Uvilla, Soledad, Cañari, y Esperanza. (6)

## **Carnes**

En Ecuador se suele comer de vaca, cerdo, cordero, pollo y también de cabra. Algunos platos se combinan con verduras como el seco de chivo o el seco de gallina, que consta de trozos de carne, tipo estofado, acompañado con arroz. Dentro de los platos exóticos se tiene el cuy, que suele comerse asado en las celebraciones de ciertas partes andinas del país. La carne de chancho, que se come en varios lugares del Ecuador, participa en la elaboración de diversos platos, algunos de ellos como fritada, hornado y chugchucaras.

**Tabla No.01**

### **PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS**

Ayampaco	Cazuela	Caldo de tronquito	Fritada	Patacones
----------	---------	--------------------	---------	-----------

Bandera	Caldo de bolas de verde	Repe lojano	Llapingacho	Quimbolitos
Bolón de verde	Llapingacho	Sancocho	Locro de papa	Caldo de pata
Bollo de pescado	Locro de papa	Sanduche de chancho	Carne en palito	Viches
Caldo de salchicha o manguera	Maduro lampreado	Sango	Hayacas	Yaguarlocro
Ceviche	Mellocos con habas	Seco de chivo	Hornado	Tortillas con caucara
Cangrejada	Morcilla	Seco de gallina	Humitas de choclo	Tripa mishqui
Fanesca	Mote pillo	Tamales	Pan de yuca	Guatita
Estofado de guanta	Empanadas de morocho	Encebollado	Cuy	Encocado de mariscos

**Fuente:** <http://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>

**Fecha:** 8-10-2013

**Elaborado por:** Zapata, C.

## **2. La Provincia Bolívar y su Gastronomía**

La provincia de Bolívar constituye una parte de aquella afirmación de Leopoldo Benítez de que “El Ecuador es un drama de la geografía”. Se encuentra en un ramal de la cordillera occidental de los Andes, que forma la hoya del río Chimbo. (7)

Ésta provincia del Ecuador cruzada por los Andes Centrales, posee una minería y agricultura próspera. En base a tres productos de la tierra como maíz, papas y porotos los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban múltiples platos como el tostado, canguil, mote y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se

molían para elaborar el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad. (8)

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a los cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían en su mayoría de la caza y más escasamente la ganadería: llamas, venados, cuyes, conejos, guantas, pavas, tórtolas, codornices, garzas y patos.

Ésta provincia privilegiada por su gastronomía, lo es también por su paisaje, nombre y sus poetas. Cada uno de los bolivarenses es, y se siente orgulloso de ser, un provinciano “con todas sus consecuencias”, con sus leyendas y tradiciones; en una palabra su inmersión en la provincia hasta sentirla como su más profunda vivencia. (9)

**Tabla No.02**

**PLATOS TRADICIONALES DE BOLÍVAR**

Fritada	Hornado	Tamales	Cuy asado	Empanadas
Caldo de bolas de verde	Pájaro azul	Sancocho de bagre	Tortillas de maíz y trigo	Miel de caña
Cuy	Jugo de naranja	Humitas	Alcaparras	Tortillas



Pan	Chicha de yuca	Ceviche de pescado	Mote pelado (cauca)	Bollo de pescado
Trago hervido	Chicha de chontilla	Caldo de gallina criolla	Pan de horno le leña	Fritada
Dulce de calabaza	Estofado	Pájaro azul	Chigüiles	Quimbolitos
Seco de pollo	Caldo de bagre	Arroz con menestra	Chicha de jora	Jugo de naranja
Café negro				

Fuente: <http://www.gobiernodebolivar.gob.ec/>

Fecha: 6-10-2013

Elaborado por: Zapata, C.

### 3. Cantón Guaranda

#### 3.1. Cultura, Tradición y Gastronomía

Cuando hablamos de Guaranda, sentimos la alegría espontánea de pronunciar el nombre de la tierra, de la patria pequeña. El factor humano es el coeficiente de la grandeza de los pueblos. Donde se respeta el valor de los hombres, existe afán de mejoramiento y sobre todo se rinde culto a la justicia.

Sus casitas cubiertas de tejas, sus calles estrechas y el calor humano de su gente son la mejor acogida a los turistas que disfrutan de la paz y fraternidad de sus habitantes. Guaranda fue declarada Patrimonio Cultural del Ecuador el 23 de octubre 1997.

Una sociedad perdurable restaura, preserva y mantiene la naturaleza y la cultura en beneficio de la vida presente y futura; un medio ambiente diverso y sano es

intrínsecamente valioso y esencial para una sociedad saludable; la sociedad de hoy está degradando seriamente el medio ambiente y no es perdurable.

Las casas del centro histórico de Guaranda y su entorno ambiental construido, juegan un rol muy importante en el impacto humano sobre el medio ambiente natural y sobre la calidad de vida; el diseño perdurable integra consideraciones de recursos y eficiencia energética, edificios y materiales saludables, un uso de la tierra sensible ecológica y esencialmente y una sensibilidad estética que inspira, afirma y ennoblece.

### **Manifestaciones Culturales del cantón Guaranda**

- Carnaval de Guaranda
- Mirador y Centro Cultural Indio Guaranga
- Casona de Bolívar
- Pase del Niño en la ciudad de Guaranda y parroquia de Guanujo
- La Feria y Mercados de ciudad de Guaranda
- El Día de los Difuntos
- Fiestas por San Pedro y San Pablo en la parroquia de Guanujo
- Yacimientos Mineros en la parroquia de Salinas.
- Feria Indígena el día Sábado en la ciudad de Guaranda y la parroquia de Guanujo
- Artesanía, Elaboración de Tejidos de Lana, Quesos y otros productos en la parroquia de Salinas

- Camino de la Sal y Granja Integral (Orquideario) en la parroquia de Salinas
- Fiesta de los Santos Reyes en la parroquia de Salinas
- Artesanía, Elaboración de varios productos
- Bandas de Juegos, Música, Juegos Populares

En la historia de los pueblos cada época tiene ventajas y desventajas. Cada momento ofrece situaciones positivas y negativas, que parecen condenadas a desaparecer bajo el “avance” del progreso. Pero, existe alguna razón para permitir al progreso que elimine también lo positivo junto con lo negativo. No hay algo que podamos hacer para evitar perder innecesariamente las bondades del pasado -por ejemplo- más humano y personal. Hablemos de la calidad de vida en nuestra sociedad actual. (8)

La fiesta con mayor importancia celebrada en la provincia es la del Carnaval de Guaranda con tantos años ya la tradición del carnaval para productoras de alimentos se ha vuelto ya algo común donde se producen alimentos de toda índole como fritada, hornado, caldo de tripas, choclos con queso, humitas, tamales, la chicha, etc. Las personas residentes, preparan estos exquisitos platillos para sus comensales, haciéndolos sentir parte de la fiesta.

Las bebidas y comidas tradicionales de Guaranda son entre otras: el Pájaro Azul, las tortillas en tiesto, el seco de cuy, el hornado en horno de leña, y el dulce de zambo, que se puede encontrar en los restaurantes típicos.

### **Tabla No.03**

## PLATOS TRADICIONALES DEL CANTÓN GUARANDA

Fritada	Cuy asado con papas cocidas	Mote pelado (cauca)	Dulce de zambo
Tortillas de papa	Tamales	Seco de gallina	Tortilla de tiesto
Humitas	Chigüiles	Buñuelos con miel	Chicha de jora
Hornado	Quimbolitos	Dulce de membrillo	Pájaro azul
Caldo de tripas	Salsa de maní	Dulce de higos	

**Fuente:** [http://www.guaranda.gob.ec/web/index.php?option=com\\_content&view=article&id=262:gastronomia-carnavalera&catid=75:el-carnaval&Itemid=165](http://www.guaranda.gob.ec/web/index.php?option=com_content&view=article&id=262:gastronomia-carnavalera&catid=75:el-carnaval&Itemid=165)

**Fecha:** 6-10-2013

**Elaborado por:** Zapata, C.

### 3.2. Geografía del cantón Guaranda

Mapa No. 01

**GUARANDA: PARROQUIAS Y LÍMITES**

PROVINCIA DE COTOPAXI



Fuente: <http://www.guaranda.gob.ec/>  
 Fecha: 8-10-2013

Basado en la página web <http://www.guaranda.gob.ec/> se redactó que: Guaranda se localiza en la hoya de Chimbo en el corazón del Ecuador, se encuentra en el noroeste de la provincia de Bolívar, siendo su capital. Tiene una superficie de 1.897,8 km<sup>2</sup>, ubicada a 2.668 msnm. El clima: varía desde los páramos fríos con 4° C a 7° C hasta subtropical cálido con 18° C a 24° C. La temperatura promedio es de 13° C.

### 3.3. Estructura Política

La estructura política del cantón Guaranda comprende de tres (3) parroquias urbanas y ocho (8) parroquias rurales distribuidas de la siguiente manera:

**Cabecera cantonal:** Ciudad de Guaranda

**Parroquias urbanas:** Gabriel Ignacio Veintimilla, Ángel Polibio Chávez y Guanujo.

**Parroquias rurales:** Salinas de Guaranda, con 32 comunidades, Simiatug con 38 comunidades, Julio moreno con 16 comunidades, Santa Fe con 9 comunidades, San Simón con 12 comunidades y San Lorenzo con 9 comunidades, mientras que en las Estribaciones y el subtrópico están ubicados Facundo Vela con 28 comunidades y San Luis de Pambil con 32 comunidades.

### 3.4. Demografía

**Tabla No.04**

#### **GRUPOS DE EDAD – CENSO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2010**

<b>Grupos de Edad</b>	<b>Sexo</b>
-----------------------	-------------

	<b>Hombre</b>	<b>Mujer</b>	<b>Total</b>
Menor de 1 año	920	829	1749
De 1 a 4 años	4307	4075	8382
De 5 a 9 años	5622	5592	11214
De 10 a 14 años	5682	5492	11174
De 15 a 19 años	4799	4865	9664
De 20 a 24 años	3472	3853	7325
De 25 a 29 años	2859	3426	6285
De 30 a 34 años	2440	2969	5409
De 35 a 39 años	2261	2722	4983
De 40 a 44 años	2055	2445	4500
De 45 a 49 años	1866	2195	4061
De 50 a 54 años	1628	1845	3473
De 55 a 59 años	1440	1637	3077
De 60 a 64 años	1305	1463	2768
De 65 a 69 años	1239	1356	2595
De 70 a 74 años	975	1046	2021
De 75 a 79 años	654	748	1402
De 80 a 84 años	488	550	1038
De 85 a 89 años	217	276	493
De 90 a 94 años	92	112	204
De 95 a 99 años	27	25	52
De 100 años y más	5	3	8
<b>Total</b>	<b>44353</b>	<b>47524</b>	<b>91877</b>

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística y Censos – INEC, Ecuador

**Elaborado por:** Zapata, C.

## 2. MARCO LEGAL

En la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria textualmente dice:

**Artículo 1.** Finalidad.- Esta Ley tiene por objeto establecer los mecanismos mediante los cuales el Estado cumpla con su obligación y objetivo estratégico de garantizar a las personas, comunidades y pueblos la autosuficiencia de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados de forma permanente.

El régimen de la soberanía alimentaria se constituye por el conjunto de normas conexas, destinadas a establecer en forma soberana las políticas públicas agroalimentarias para fomentar la producción suficiente y la adecuada conservación, intercambio, transformación, comercialización y consumo de alimentos sanos, nutritivos, preferentemente provenientes de la pequeña, la micro, pequeña y mediana producción campesina, de las organizaciones económicas populares y de la pesca artesanal así como microempresa y artesanía; respetando y protegiendo la agrobiodiversidad, los conocimientos y formas de producción tradicionales y ancestrales, bajo los principios de equidad, solidaridad, inclusión, sustentabilidad social y ambiental.

El Estado a través de los niveles de gobierno nacional y subnacionales implementará las políticas públicas referentes al régimen de soberanía alimentaria en función del Sistema Nacional de Competencias establecidas en la Constitución de la República y la Ley.



**Artículo 3.** Deberes del Estado.- Para el ejercicio de la soberanía alimentaria, además de las responsabilidades establecidas en el Art. 281 de la Constitución el Estado, deberá:

- a) Fomentar la producción sostenible y sustentable de alimentos, reorientando el modelo de desarrollo agroalimentario, que en el enfoque multisectorial de esta ley hace referencia a los recursos alimentarios provenientes de la agricultura, actividad pecuaria, pesca, acuicultura y de la recolección de productos de medios ecológicos naturales;
- b) Establecer incentivos a la utilización productiva de la tierra, desincentivos para la falta de aprovechamiento o acaparamiento de tierras productivas y otros mecanismos de redistribución de la tierra;
- c) Impulsar, en el marco de la economía social y solidaria, la asociación de los microempresarios, microempresa o micro, pequeños y medianos productores para su participación en mejores condiciones en el proceso de producción, almacenamiento, transformación, conservación y comercialización de alimentos;
- d) Incentivar el consumo de alimentos sanos, nutritivos de origen agroecológico y orgánico, evitando en lo posible la expansión del monocultivo y la utilización de cultivos agroalimentarios en la producción de biocombustibles, priorizando siempre el consumo alimenticio nacional;
- e) Adoptar políticas fiscales, tributarias, arancelarias y otras que protejan al sector agroalimentario nacional para evitar la dependencia en la provisión alimentaria; y,

f) Promover la participación social y la deliberación pública en forma paritaria entre hombres y mujeres en la elaboración de leyes y en la formulación e implementación de políticas relativas a la soberanía alimentaria.

**Artículo 30.** Promoción del consumo nacional.- El Estado incentivará y establecerá convenios de adquisición de productos alimenticios con los microempresarios, microempresa o micro, pequeños y medianos productores agroalimentarios para atender las necesidades de los programas de protección alimentaria y nutricional dirigidos a poblaciones de atención prioritaria. Además implementará campañas de información y educación a favor del consumo de productos alimenticios nacionales principalmente de aquellos vinculados a las dietas tradicionales de las localidades.

### 3. MARCO CONCEPTUAL

**Gastronomía:** Conocimiento del arte de comer. (10)

**Guía:** Norma, indicación que sirve para dirigir u orientar a alguien en algo. Libro o folleto de indicaciones que contienen datos o instrucciones diversas para información de la persona que lo consulta. Documento expedido por la administración publica para acreditar y autorizar el transito de géneros o efectos cuyo movimiento o comercio que se encuentra restringido por razones fiscales de salud o de orden público. (11)

**Cultura:** Conjunto de estructuras sociales, religiosas, y de manifestaciones artísticas que caracterizan una sociedad. (12)

**Tradicional:** Relativo a tradición. (13)

**Tradición:** Transmisión, generalmente oral efectuada de generación en generación, de hechos históricos, doctrinas, leyes, composiciones literarias y costumbres. (14)

**Tradicionalismo:** Amor o apego a las costumbres, ideas, normas, etc., del pasado. (15)

**Exótico:** Original. Extraño, chocante, extravagante. (16)

**Popular:** Relativo al pueblo como colectividad. Muy conocido o extendido en una colectividad. (17)

**Disecado:** Que es resultado de disecar. (18)

**Platillo:** Pieza pequeña de figura semejante al plato. (19)

**Disecar:** Preparara una planta secándola para su conservación.(20)

**Conexas:** Que tienen conexión. (21)

**Alimentación:** Acción y efecto de alimentar. (22)

#### **IV. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

1. ¿Cuales son los referentes teóricos que justifican la elaboración de una guía en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del cantón Guaranda?
2. ¿Qué elementos caracterizan la elaboración de una guía gastronómica?
3. ¿Cuál es la propuesta gastronómica en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del cantón Guaranda?
4. ¿Es posible la elaboración de una guía en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del cantón Guaranda?

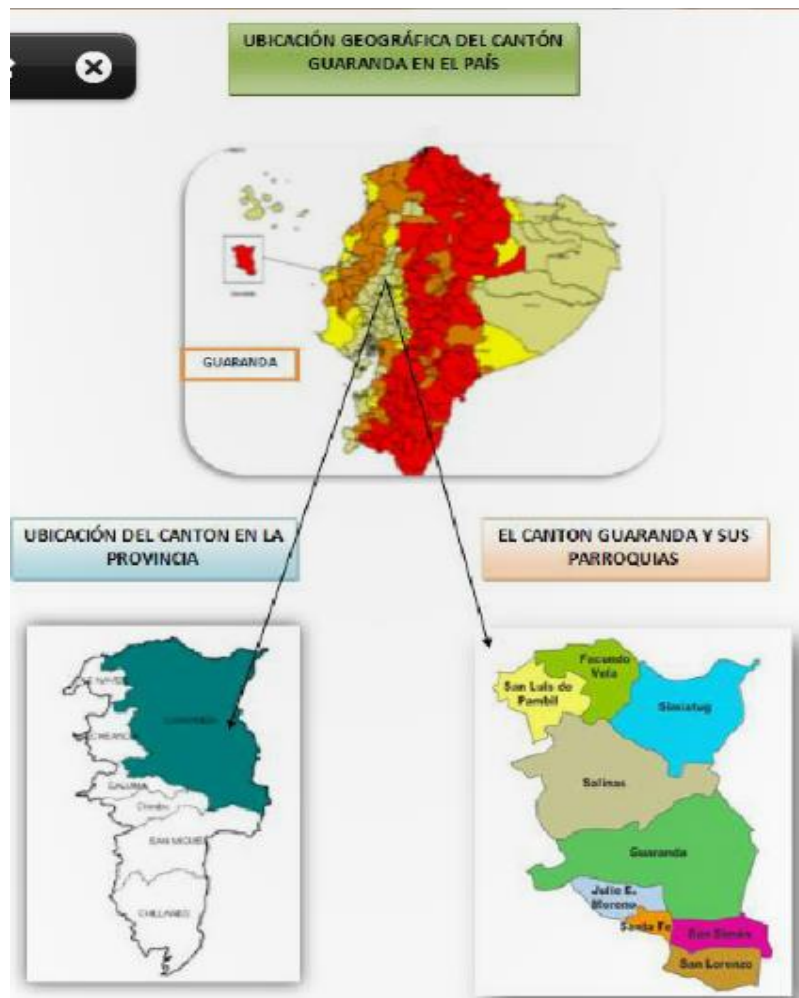
## V. METODOLOGÍA

### a. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La presente investigación se lo realizó en: Ecuador, Provincia de Bolívar, Cantón Guaranda, con una duración de 6 meses.

#### Mapa No. 02

#### UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN GUARANDA.



Fuente: Ing. Gorky Ramírez.

## **b. VARIABLES**

### **1. Identificación**

#### **1.1. Variable Independiente**

**1.1.1.** Cultura Gastronómica.

#### **1.2. Variable Dependiente**

**1.2.1.** Guía de preparaciones tradicionales.

## 2. Definición

**2.1. Cultura Gastronómica:** Es aquella gastronomía basada en el conjunto de recetas recogidas a lo largo de siglos o años de cocina popular la cual identifica a determinado país, ciudad o cantón

**2.2. Guía:** Una guía puede ser el documento que incluye los principios o procedimientos para encauzar una cosa o el listado con información que se refiere a un asunto específico.

**2.3. Preparaciones Tradicionales:** Es un arte culinario fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales de un pueblo o región.



### 3. Operacionalización

Tabla No.05

#### OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
<p><b>Variable Independiente:</b></p> <p>Cultura gastronómica</p>	<p>Tradiciones alimentarias familiares</p> <p>Festividades</p>	<p>Herencia Religión</p> <p>Carnaval Difuntos Navidad</p>
<p><b>Variable Dependiente:</b></p> <p>Guía de preparaciones tradicionales.</p>	<p>Entradas</p> <p>Platos Principales</p> <p>Postres</p> <p>Bebidas</p>	<p>Mote pelado Tortillas de tiesto Humitas Tamales Chigüiles Caldo de tripas Salsa de maní Tortillas de papa</p> <p>Fritada Hornado Cuy asado con papas Seco de gallina</p> <p>Dulce de zambo Dulce de membrillo Dulce de higos Buñuelos con miel Quimbolitos</p> <p>Chicha de jora Pájaro azul</p>

Elaborado por: Zapata, C.

Fuente: Propia

## TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Tabla No.06

#### TIPO DE INVESTIGACIÓN

<b>1. Descriptivo</b>	La presente investigación fue de tipo descriptiva, se realizó un detalle importante de los platos tradicionales del cantón Guaranda, resaltando los más sobresalientes del lugar, potenciando el consumo de los mismos con la realización de la guía de preparaciones. Se indagó para la búsqueda de la información de las preparaciones tradicionales, tanto en libros, páginas web, revistas, y se obtuvo experiencias de personas con el conocimiento de las técnicas tradicionales utilizadas para la elaboración de los platos, obteniendo como producto final la guía gastronómica.
-----------------------	---

**Elaborado por:** Zapata, C.

**Fuente:** Propia

### 2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación fue no experimental, ya que se recopilaron las recetas de las preparaciones tradicionales ya existentes, y se obtuvo también información a través de la encuesta que se aplicó a la muestra seleccionada del Cantón.

### c. POBLACIÓN

El producto se aplicó a la población del Cantón Guaranda, Provincia de Bolívar, el cual está conformado por 11 parroquias, tres urbanas conformadas por: Gabriel Ignacio Veintimilla, Ángel Polibio Chávez y Guanujo; y 8 rurales que son: Salinas de Guaranda, Simiatug, Julio moreno, Santa Fe, San Simón, San Lorenzo, Facundo Vela y San Luis de Pambil.

La guía va direccionada a las personas que comprenden las edades de 15 a 64 años. El universo está constituido por un número de habitantes de 91.887, siendo 47.524 mujeres y 44.353 hombres, de los cuales 23.874 se encuentran en el área urbana y 68.003 en el área rural.

**Tabla No.07**

#### **GRANDES GRUPOS DE EDAD – CENSO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2010 - GUARANDA**

<b>Grandes Grupos de edad</b>	<b>Sexo</b>					
	<b>Hombre</b>		<b>Mujer</b>		<b>Total</b>	
De 0 a 14 años	16.531	17,99%	15.988	17,40%	32.519	35,39%
De 15 a 64 años	24.125	26,26%	27.420	29,84%	51.545	56,10%
De 65 años y más	3.697	4,02%	4.116	52,68%	7.813	8,50%
Total	44.353	48,27%	47.524	51,73%	91.877	100%

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística y Censos – INEC, Ecuador

**Elaborado por:** Zapata, C.

**Tabla No.08**

**POBLACIÓN DE LAS PARROQUIAS DEL CANTÓN GUARANDA**

	<b>PARROQUIA</b>	<b>TOTAL HABITANTES</b>	<b>POBLACIÓN DE 15 A 64 AÑOS</b>
<b>PARROQUIAS URBANAS</b>	Gabriel Ignacio Veintimilla	55374	32476
	Ángel Polibio Chávez		
	Guanujo		
<b>PARROQUIAS RURALES</b>	Facundo Vela	3319	1987
	Julio E. Moreno	2948	1765
	Salinas	5821	3485
	San Lorenzo	1857	1111
	San Luis de Pambil	5357	2437
	San Simón	4203	2517
	Santa Fe	1752	1049
	Simiatug	11246	4718
<b>TOTAL</b>		<b>91877</b>	<b>51545</b>

**Fuente:** Instituto Nacional de Estadística y Censos – INEC, Ecuador. Dirección Nacional de Información, Seguimiento y Control de Gestión MSP.

**Elaborado por:** Zapata, C.

**d. MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO**

El método de muestreo que se aplicó para la investigación fue no probabilístico y probabilístico, utilizando como instrumento una encuesta.

Fue no probabilístico porque para la obtención de la muestra, donde se aplicó el instrumento se tomó tres de las once parroquias, siendo éstas las urbanas conformadas por: Gabriel Ignacio Veintimilla, Ángel Polibio Chávez y Guanujo,

debido al grado de conocimiento, a la ubicación estratégica para el turismo, por constituir gran parte de la población total, y por ser las parroquias más representativas para el cantón.

Fue probabilístico porque una vez escogidas las parroquias con las que se trabajó se procedió a aplicar la fórmula para obtención de la muestra.

Como es una población finita se requiere calcular una muestra para poblaciones finitas, siendo ésta el conjunto compuesto por una cantidad limitada de elementos, como el número de especies, el número de estudiantes, el número de obreros, etc.

La fórmula que se aplicó a la investigación es:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

En donde:

- $n$  = Muestra
- $N$  = Universo
- $e^2$  = Margen de error al cuadrado (en la investigación se utilizará un  $5\% = 0,05$ )

Cálculo de la muestra para poblaciones finitas:

a) Población de Guaranda

Población de Guaranda (entre 15 a 64 años) = 51.545 habitantes.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{51.545}{1 + 51.545(0,05)^2}$$

$$n = \frac{51.545}{1 + 51.545 (0,0025)}$$

$$n = \frac{51.545}{1 + 128,86}$$

$$n = 397$$

### **Estratificación**

$$f = n/N$$

$$f = 397 / 51.545$$

$$f = 0,0077$$

**Tabla No.09**

## ESTRATIFICACIÓN

Estrato	N	F	N
<b>Parroquias urbanas</b>			
Guanaju	32476	0,0077	250
Gabriel Ignacio Veintimilla			
Ángel Polibio Chávez			
<b>Parroquias rurales</b>			
Facundo Vela	1987	0,0077	15
Julio E. Moreno	1765	0,0077	14
Salinas	3485	0,0077	27
San Lorenzo	1111	0,0077	9
San Luis de Pambil	2437	0,0077	19
San Simón	2517	0,0077	19
Santa Fe	1049	0,0077	8
Simiatug	4718	0,0077	36
<b>Total</b>	<b>51545</b>		<b>397</b>

**Fuente:** Dirección Nacional de Información, Seguimiento y control de Gestión MSP.

**Elaborado por:** Zapata, C.

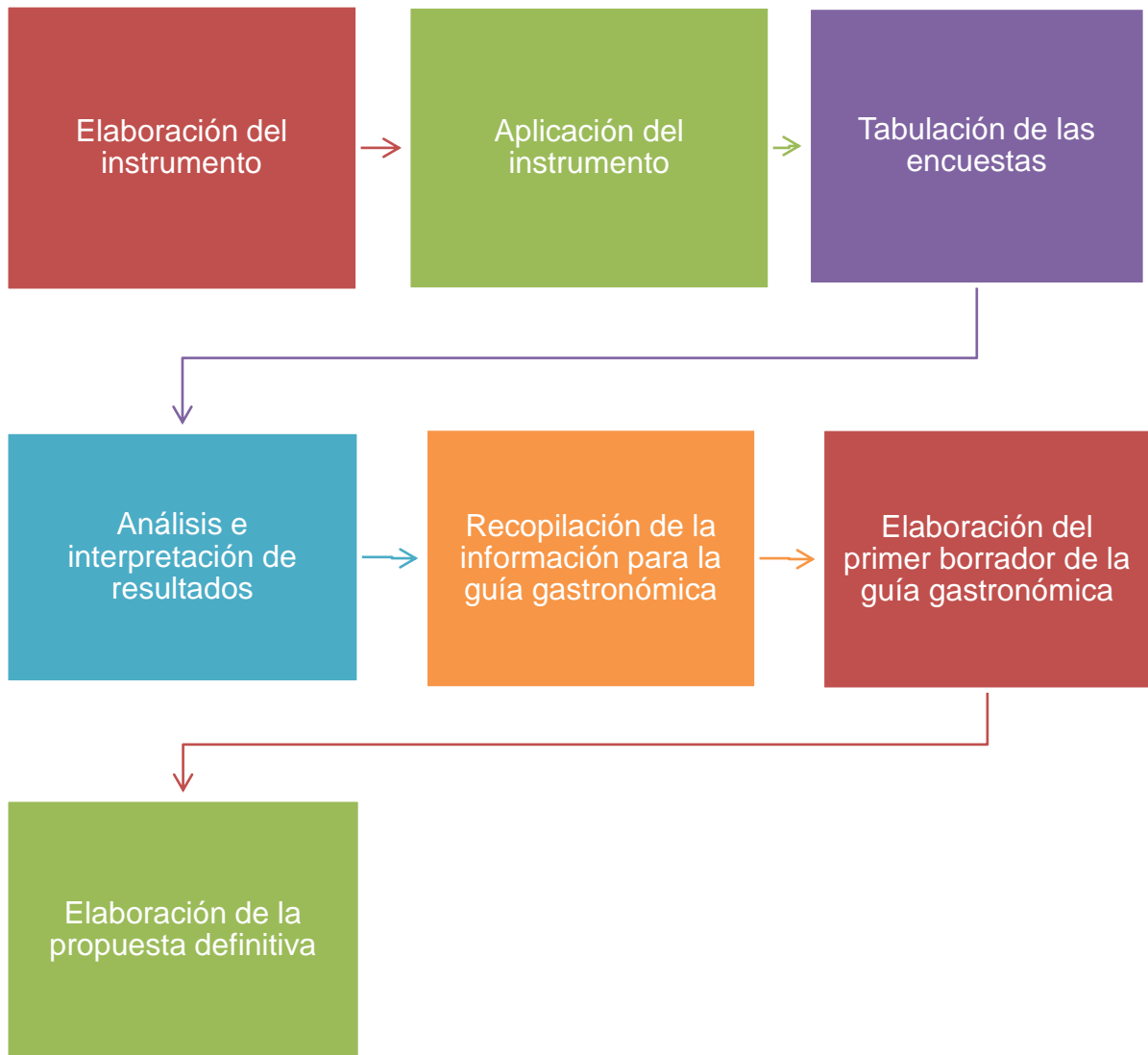
## **e. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

Luego de definir el tipo y diseño de investigación, y saber la muestra que va a ser el centro de la investigación, el procedimiento a efectuarse para la recolección de información fue la siguiente:

Se elaboró el instrumento a utilizar, en este caso la encuesta, siendo posteriormente aplicado a la muestra ya establecida en el Cantón Guaranda. Posteriormente se procedió a la tabulación de las encuestas. Luego se realizó el análisis e interpretación respectiva a cada una de las preguntas con las respuestas obtenidas en las encuestas. Se recopiló y estandarizó la información adquirida para la elaboración de la guía gastronómica, obteniendo así el primer borrador de la propuesta. Se procedió a la socialización de la propuesta con las personas involucradas en la creación de la guía gastronómica, se analizó lo expuesto, tomando en cuenta las recomendaciones dadas para las modificaciones necesarias, concluyendo de ésta manera con la elaboración de la propuesta definitiva.



**Cuadro No. 01**  
**DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**



**Elaborado por:** Zapata, C.  
**Fuente:** Propia

## CAPITULO II

### VI. DISCUSIÓN

#### A. ANÁLISIS DEL ENTORNO (FODA)

El análisis FODA permite visualizar la situación actual del proyecto que se está realizando, en este caso del cantón Guaranda en la mayoría de sus aspectos, obteniendo de esta manera un diagnóstico que permitirá la toma de decisiones acertadas, permitiéndolo realizar una evaluación de las prioridades para así tratar de comparar ventajas e inconvenientes que intervienen en la investigación.

**Tabla No.10.1**

#### **ANÁLISIS FODA (FORTALEZAS DEBILIDADES)**

<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
<b>Diferentes vías de acceso al cantón</b> A Guaranda se puede llegar por vía terrestre: Desde Quito a 235 Km., y desde Guayaquil a 204 Km., y desde Riobamba a 60 km. Cantón Guaranda posee carreteras que no dan dificultad a quien desee visitar la zona.	<b>Vías en construcción</b> Varias de las carreteras para acceder al cantón se encuentran en reparación, lo que maltrata los autos, ahuyentando a los turistas.

**Elaborado por:** Zapata, C.

**Fuente:** Propia

**Tabla No.10.2**

**ANÁLISIS FODA (FORTALEZAS DEBILIDADES)**

<p><b>Los valores históricos y culturales de toda la zona</b></p> <p>Guaranda posee invaluable sitios que forman parte de su patrimonio cultural, los cuales se trata de conservar para fomentar la riqueza del lugar.</p>	<p><b>Pérdida de la identidad cultural</b></p> <p>No existe por parte de los habitantes una cultura totalmente formada para el cuidado de las fachadas de las casas consideradas patrimonios.</p>
<p><b>Gastronomía</b></p> <p>La gastronomía guarandeña es un punto clave para el Cantón. ya que es su carta de presentación ante los turistas que desean probar los platos propios de la zona, especialmente en sus festividades resaltando el carnaval, su fiesta mayor.</p>	<p><b>Pérdida de las costumbres de la zona</b></p> <p>Cada año se pierden las costumbres gastronómicas, siendo pocas ya las familias o las comunidades que preparan los platos tradicionales del Cantón</p>

Elaborado por: Zapata, C.

Fuente: Propia

**Tabla No.11.1**

**ANÁLISIS FODA (OPORTUNIDADES, AMENAZAS)**

<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<p><b>Crecimiento de la demanda turística</b></p> <p>El número de turistas nacionales e internacionales ha crecido considerablemente con el motivo de visitar los atractivos culturales que posee nuestro Cantón.</p>	<p><b>Decadencia de valores por parte de la población</b></p> <p>Existe mucha inseguridad en algunas fiestas, como el vandalismo y el alcohol, puntos que ahuyentan a los visitantes.</p>

**Tabla No.11.2**

**ANÁLISIS FODA (OPORTUNIDADES, AMENAZAS)**

<p><b>La Gastronomía es el principal elemento en la actividad turística</b></p> <p>Los turistas al visitar cualquier lugar nuevo para ellos, lo primero que buscan es el servicio de alimentación, siendo nuestros platos tradicionales uno de los mayores atractivos por su mezcla de sabores exquisitos al paladar.</p>	<p><b>Gastronomía de cantones aledaños</b></p> <p>Competencia de cantones aledaños, con ofertas gastronómicas similares a las nuestras, influyendo en los consumidores a visitar dichos lugares dejando de lado lo propio.</p>
<p><b>Ferriados</b></p> <p>Las festividades son las fechas en que los turistas tanto locales, nacionales y extranjeros visitan Guaranda para conocer su cultura, dando mayor acogida a nuestra comida,</p>	<p><b>Desaparición total de las festividades locales</b></p> <p>Por la Incorporación de culturas extranjeras, Introduciendo fiestas procedentes de otros lugares, perdiendo la cultura propia del cantón.</p>
<p><b>Apoyo gubernamental a la cultura</b></p> <p>El gobierno ha sido de gran ayuda en cuanto a lo cultural, ya que incentivan al turismo a través de sus campañas, invitando a visitar los eventos culturales que se realizan en el Cantón.</p>	<p><b>Falta de interés por parte de la población</b></p> <p>Los guarandeños no muestran mucho interés por lo propio, por conocer su cultura y tradición.</p>

**Elaborado por:** Zapata, C.

**Fuente:** Propia

Mediante este análisis se determinó que el Cantón Guaranda posee una riqueza tanto cultural y gastronómica invaluable, la cual invita a propios y extranjeros a ser parte de sus tradiciones, contribuyendo al crecimiento de la demanda turística con el apoyo incondicional de las entidades gubernamentales.

## B. ENCUESTA

La encuesta realizada es el medio por el cual se recopiló información a través de preguntas claras y concisas, obteniendo como resultado datos que serán de utilidad para elaborar la propuesta gastronómica de una guía que contenga las preparaciones tradicionales del cantón Guaranda.

**Tabla No.12**

### **FESTIVIDADES Y PLATOS TRADICIONALES DEL CANTÓN GUARANDA**

Festividades del Cantón Guaranda	Comida Tradicional
Carnaval	Fritada Hornado Cuy asado con papas Tamales Mote pelado Caldo de tripas Salsa de maní Tortillas de papa Dulce de zambo Chicha de jora Pájaro azul Dulce de higos
Fiestas de Guaranda	Tortillas de tiesto Humitas Seco de gallina Quimbolitos
Navidad	Chigüiles Dulce de membrillo Buñuelos con miel

**Elaborado por:** Zapata, C.

**Fuente:** Propia

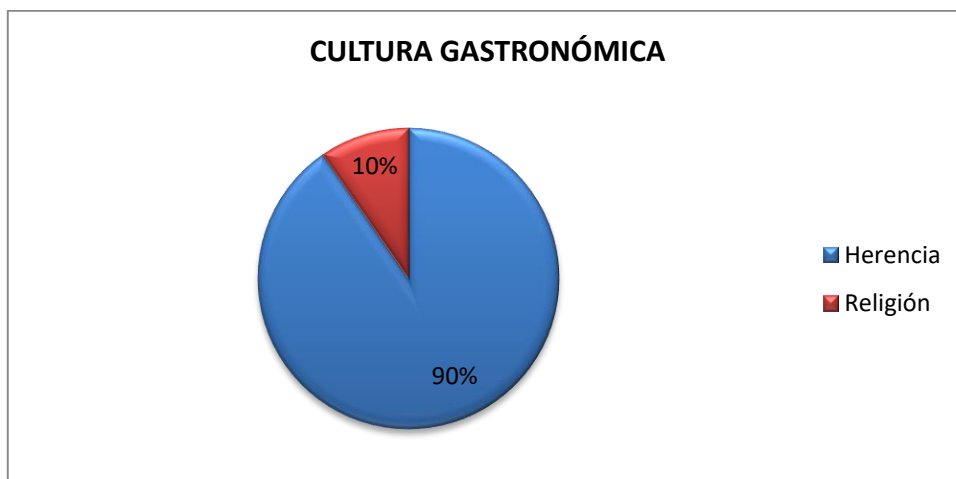
1. ¿Para usted en la cultura gastronómica, las tradiciones alimentarias familiares en qué se basan?

**Tabla No. 13**

**CULTURA GASTRONÓMICA**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Herencia	226	90,4 %
b) Religión	24	9,6 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 01**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

La herencia y la religión son dos factores que influyen significativamente en la alimentación de una determinada población, ya que las personas se ven comprometidas a continuar con sus culturas familiares para mantener la tradición.

Como se puede observar en el gráfico No.1, en el total de personas encuestadas que fueron 250 correspondiente al 100% de la muestra, el 90,4% que representa a 226 personas dijeron que en la cultura gastronómica, las tradiciones alimentarias familiares se basan en la herencia, es decir que trasciende de generación en generación, permitiéndonos conocer que la mayoría de las personas del Cantón Guaranda consumen los platos que heredan de tradiciones pasadas, ya que son más accesibles para ellos, siendo aceptable la elaboración de una guía gastronómica para orientar a la comunidad a una correcta forma de preparación de los alimentos tradicionales, contribuyendo a mantener las costumbres familiares de la zona; mientras que el 9,6% correspondiente a 24 personas dijeron que la tradición alimentaria se basa en la religión a la cual pertenezcan, dependiendo de ello el tipo de alimentación que van a consumir.

2. ¿En el carnaval de Guaranda que preparación tiene mayor acogida?

**Tabla No. 14**

**PREPARACIÓN CON MAYOR ACOGIDA**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Fritada	162	64,8 %
b) Hornado	51	20,4 %
c) Tamales	37	14,8 %
<b>Total</b>	250	100%

**Gráfico No. 02**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.



El Carnaval de Guaranda, es la fiesta más popular del Cantón y la Provincia, en la cual se muestra la cultura del lugar con pregones, bailes y su tradicional gastronomía, la cual contiene una variedad exquisita de preparaciones, atrayendo a propios y extraños para disfrutar de ésta celebración.

Como se indica en el gráfico No.2, en el total de personas encuestadas que fueron 250 correspondiente al 100% de la muestra, el 64,8% que representa a 162 personas dijeron que, en el carnaval de Guaranda la preparación que tienen mayor acogida es la fritada, porque la materia prima, en este caso la carne de cerdo es más accesible en estas épocas, dando preferencia a la carne frita y no a la preparada en hornos, ya que el sabor es más concentrado y por lo tanto agradable para la población, siendo la comida que más consumen las personas en dicha festividad; mientras que el 20,4% correspondiente a 51 personas dijeron que la preparación que tiene mayor acogida en carnaval es el hornado; y el 14,8% de la población que equivale a 37 personas expresaron que el tamal es la preparación con mayor aceptación, siendo de utilidad plasmar dichas recetas en una guía tangible para su elaboración y degustación.

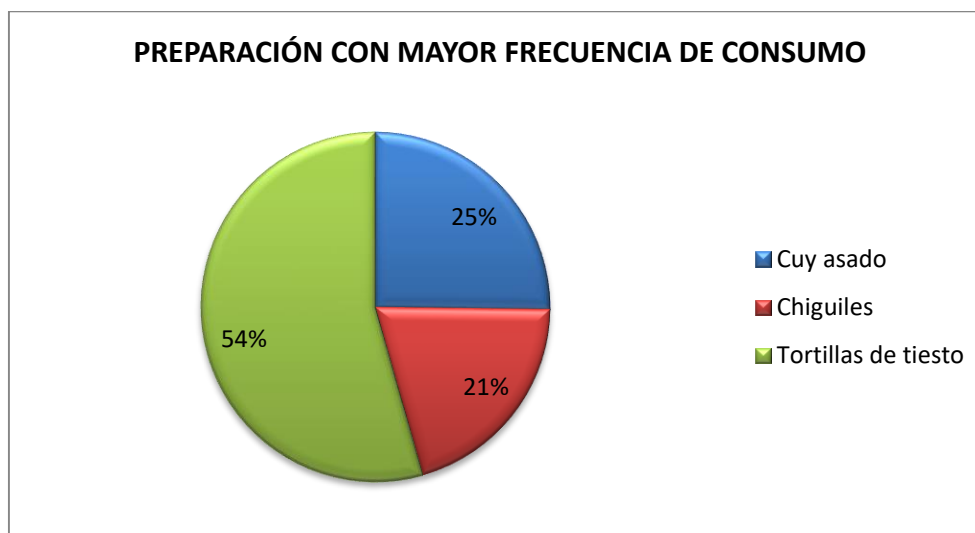
3. ¿Cuál es la preparación que usted consume con mayor frecuencia en el cantón Guaranda?

**Tabla No. 15**

**PREPARACIÓN CON MAYOR FRECUENCIA DE CONSUMO**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Cuy asado	63	25,2 %
b) Chigüiles	51	20,4 %
c) Tortillas de tiesto	136	54,4 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 03**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

Guaranda es un Cantón que posee una deliciosa gastronomía, dentro de la cual existen preparaciones que los pobladores gustan consumir más frecuentemente, siendo éstas el cuy asado, los chigüiles, y las tortillas de tiesto, ya sea por su accesibilidad económica o por la preparación misma de la comida.

Como se muestra en el gráfico No.3, en el total de personas encuestadas que fueron 250 correspondiente al 100% de la muestra, el 54,4% que representa a 136 personas dijeron que, la preparación que consumen con mayor frecuencia en el cantón Guaranda son las tortillas de tiesto, ya que la población muestra gran aceptación por la harina de maíz, que al ser mezclada con los demás ingredientes lo vuelven un producto muy apetecido, además al contener ingredientes de bajo costo lo hace muy accesible para todos, siendo la comida con mayor popularidad del Cantón, seguido del cuy asado con un 25,2% que equivale a 51 personas, que a pesar de tener un costo un poco elevado, la población la consume y con un 20,4% tenemos el consumo frecuente de los chigüiles, llamando la atención de los habitantes guarandeños por su agradable sabor, debiendo incluirse dichas recetas en la guía de preparaciones a elaborarse.

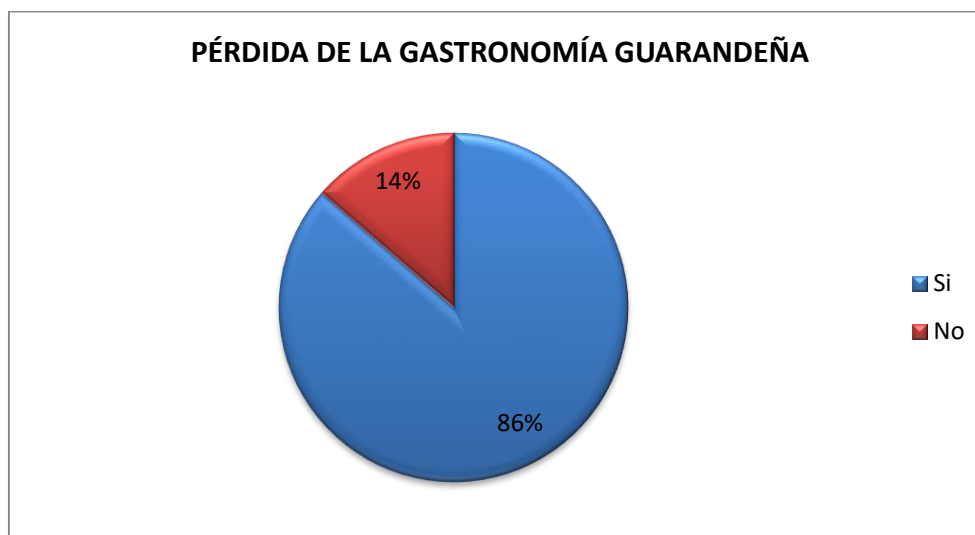
4. ¿Cree que la gastronomía del cantón Guaranda se ha ido perdiendo con el paso de los años?

**Tabla No. 16**

**PÉRDIDA DE LA GASTRONOMÍA GUARANDEÑA**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Si	216	86,4 %
b) No	34	13,6 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 04**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

La gastronomía es uno de los distintivos que posee cada lugar del mundo, son pocas las personas que le dan el valor que tiene preparar los alimentos tradicionales de acuerdo a sus culturas, debilitando así su potencial turístico y económico, por lo tanto se le debe dar la importancia que merece, suscitando interés en propios y extranjeros, manteniendo la cultura de las regiones.

Como se puede observar en el gráfico No.4, el 86,4% que corresponde a 216 personas del total de individuos encuestados que fueron 250 correspondiente al 100% de la muestra, afirmaron que la gastronomía del cantón Guaranda se ha ido perdiendo con el paso de los años, debido a que los habitantes de la zona ya no se muestran con demasiado interés para la elaboración de las preparaciones tradicionales del cantón, el hecho de encontrar personas que guíen a las nuevas generaciones para que la cultura gastronómica perdure con el paso de los años se ha vuelto un tanto complicado, por lo que se ha dejado de lado las costumbres culinarias del cantón; mientras que el 13,6% de la población que corresponde a 34 personas dijeron que la gastronomía del cantón se ha conservado sin problema alguno, ya que sus sabores siguen siendo los mismos. Por lo que resaltar la comida de Guaranda indicando como prepararla de forma ancestral ayudará a seguir con la tradición que la mayoría de las personas piensan que se está desaprovechando.

5. ¿Por qué piensa que ya no se realizan las preparaciones tradicionales del cantón Guaranda?

**Tabla No. 17**

**RAZONES PARA NO ELABORAR PREPARACIONES TRADICIONALES**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Desconocimiento	35	14 %
b) Pérdida de la cultura gastronómica	74	29,6 %
c) Introducción de nuevas tendencias alimentarias	141	56,4 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 05**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

Cada región, provincia y cantón posee sus propias preparaciones tradicionales, en las cuales se utilizan los ingredientes que más se destacan en la zona, siendo éstos los de más fácil acceso para la población; existen varios motivos por los cuales las personas dejan de preparar su gastronomía propia, por lo que se debe tratar de combatir situaciones como las nuevas tendencias alimentarias, y difundir las recetas que corresponden a nuestras zonas.

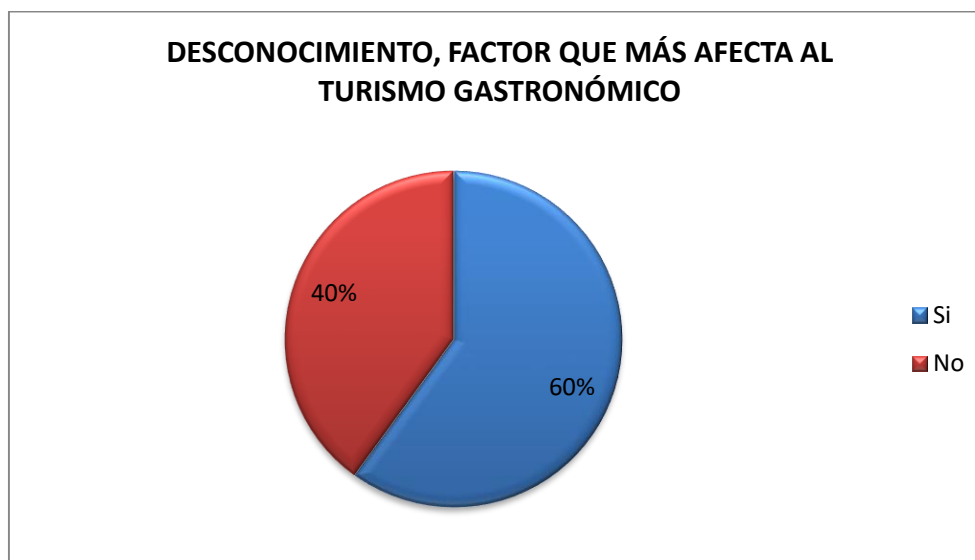
Como se indica en el gráfico No.5, en el total de personas encuestadas que fueron 250 correspondiente al 100% de la muestra, el 56,4% que representa a 141 personas coinciden que, una de las razones mas significativas para ya no elaborar las preparaciones tradicionales del cantón Guaranda ha sido la introducción de nuevas tendencias alimenticias como son las comidas rápidas, las cuales han influido notablemente en la alimentación de los jóvenes del cantón, por lo que ha disminuido la frecuencia de consumo de las preparaciones, siendo la supuesta complejidad para la obtención del producto lo que ahuyenta a la población a su mayor consumo, por lo que indicar la forma de elaboración de una manera clara y sencilla, motivará a las personas a consumir algo de fácil acceso; no obstante el 29,6% de la población, equivalente a 74 personas dijeron que la pérdida de la cultura gastronómica es otro de los factores que contribuye al abandono de lo tradicional de Guaranda, ya que las personas ya no muestran el mismo interés por preparar lo propio del lugar; y consecuentemente el 14% de la población, es decir 35 personas creen que el desconocimiento es el motivo por el cual no se elabora la comida tradicional de la zona.

6. Según su criterio: ¿El desconocimiento de las recetas tradicionales es uno de los factores que más afecta en el turismo gastronómico del cantón Guaranda?

**Tabla No. 18**  
**DESCONOCIMIENTO, FACTOR QUE MÁS AFECTA EL TURISMO**  
**GASTRONÓMICO**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Si	150	60 %
b) No	100	40%
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 06**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.



Como podemos apreciar en el gráfico No.6, el 60% de la población total es decir 150 personas de un total de 250 equivalente al 100% de la muestra, señalaron que el desconocimiento si es uno de los factores que más afecta el turismo gastronómico del cantón Guaranda, ya que la población no sabe cómo preparar los alimentos tradicionales, cambiando las recetas ancestrales y por lo tanto el sabor y la originalidad del producto, olvidando nuestra esencia y la costumbre de comer lo nuestro que es rico y sano, incrementando así la falta de interés por parte de los habitantes influyendo de igual manera en los ingresos económicos que traen los visitantes del cantón, rescatando que aún existe gente que practica la gastronomía tradicional heredándola a su descendencia; mientras que el 40% de la población es decir 100 personas creen que el desconocimiento no es un factor muy influyente, ya que existen otros como el mencionado anteriormente de la introducción de comidas rápidas en el medio actual, dejando de la lado que en la realidad gran parte de la población guarandeña no conoce la variedad de platos que tienen en su Cantón, perdiendo la cultura gastronómica

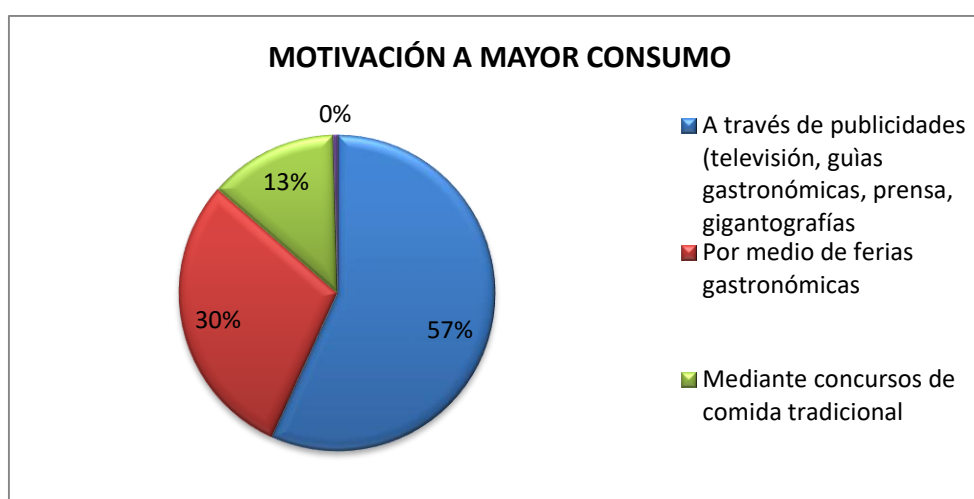
En la guía a elaborar se busca cubrir ese desconocimiento por parte de los moradores del lugar, incentivando a la elaboración, consumo y expendio de los alimentos propios de la zona.

7. ¿Cómo cree que se motivaría a propios y turistas a tener un mayor consumo de los platos tradicionales del cantón Guaranda?

**Tabla No. 19**  
**MOTIVACIÓN A MAYOR CONSUMO**

	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
a) A través de publicidades (televisión, guías gastronómicas, prensa, gigantografías)	142	56,8 %
b) Por medio de Ferias Gastronómicas	74	29,6 %
c) Mediante concursos de comida tradicional	33	13,2 %
d) Otros	1	0,4 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 07**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

Es de conocimiento ante todos, que la motivación para la adquisición de un producto cualquiera es de suma importancia para su posterior obtención y consumo, por lo que mientras más se dé a conocer lo que se está ofertando mayor acogida tendrá en la sociedad.

Como se puede observar en el gráfico No.7, el 56,8% de la población equivalente a 142 personas del total de la muestra de 250 individuos, creen que se motivaría a propios y turistas a tener un mayor consumo de los platos tradicionales del cantón Guaranda a través de publicidades que llamen su atención, por medio de la televisión, guías gastronómicas, la prensa, gigantografías, entre otros, en los cuales se indicaría la variedad de comida que existe en la zona, y en donde se la puede encontrar, ya que al mostrar la variedad de alimentos que tiene la zona se captará la atención de la población, los mismos que difundirán las preparaciones que posee el lugar, basándose en una guía estandarizada con los platos principales del Cantón; por otro lado el 29,6% equivalente a 74 personas, dijeron que por medio de ferias gastronómicas en donde se exhibe y degusta la comida propia del lugar se motivaría al consumo de los alimentos propios; mientras que el 13,2%, es decir 33 personas opinan que los concursos de comida tradicional alentaría a la población a través de incentivos a no perder la cultura gastronómica, y finalmente el 0,4% de la población representada por 1 persona piensa que la gente puede tener un mayor consumo de los alimentos propios con la implementación de puestos de comida tradicional.

8. ¿Cree que una guía gastronómica que contenga las recetas tradicionales del cantón Guaranda puede contribuir con la preservación de su cultura gastronómica?

**Tabla No. 20**

**PRESERVACIÓN DE LA CULTURA GASTRONÓMICA A TRAVÉS DE UNA GUÍA**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Si	238	95,2 %
b) No	12	4,8 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 08**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

La falta de interés por la preservación de la cultura gastronómica en el Cantón Guaranda es un problema que se debe tratar de combatir, para así lograr mantener la identidad que lo diferencia de otros lugares.

En el gráfico No.8 apreciamos que el 95,2% de la población es decir 238 personas opinan que la creación de una guía gastronómica que contenga las recetas tradicionales del cantón Guaranda puede contribuir con la preservación de su cultura gastronómica, ya que se tendría así una muestra de las recetas con los respectivos pasos a seguir de las diferentes preparaciones como se dieron originalmente en la zona, teniendo en cuenta que, mediante una guía gastronómica la posibilidad de conservar una cultura aumenta significativamente, porque al ser plasmadas físicamente las recetas pertenecientes al Cantón, puede ser utilizado como una fuente de consulta, no necesariamente para prepararlos sino para instruirse acerca de su cultura, contribuyendo para el conocimiento de futuras generaciones.; no obstante el 4,8% de la población, equivalente a 12 personas dijeron que no estaban de acuerdo, ya que la cultura gastronómica se preserva de acuerdo a las enseñanzas transmitidas en cada hogar entre familiares.

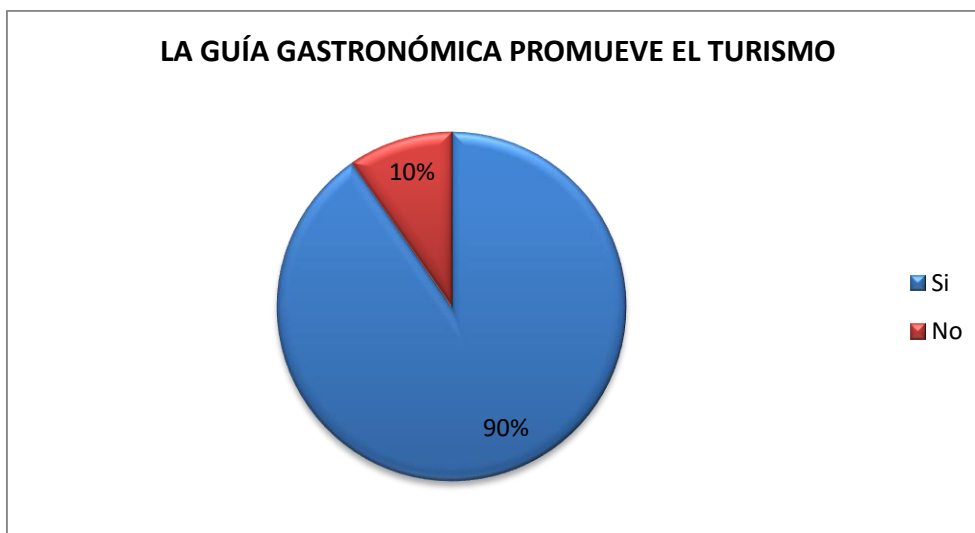
9. ¿Considera que la existencia de una guía gastronómica promueve el turismo de una región?

**Tabla No. 21**

**LA GUÍA GASTRONÓMICA PROMUEVE EL TURISMO**

	<b>Frecuencia Absoluta</b>	<b>Frecuencia Relativa</b>
a) Si	226	90,4 %
b) No	24	9,6 %
<b>Total</b>	<b>250</b>	<b>100%</b>

**Gráfico No. 09**



**Fuente:** Encuesta realizada a la muestra seleccionada del cantón Guaranda el 13/11/2013.

**Elaborado por:** Zapata, C.

Una guía gastronómica es un libro o folleto, con detalles y consejos útiles de cómo realizar recetas con el paso a paso, mostrando a su vez información de interés acerca del lugar al que se refiere.

A través de graficoNo.9, se detalla que el 90,4% de la población, es decir 226 personas de un total de 250 equivalente al 100%, Si consideran que una guía gastronómica promueve el turismo de una región, siendo una iniciativa con la cual la mayoría de la población está de acuerdo, ya que toman en cuenta que no se debe permitir la desaparición ni suplantación de su cultura propia que ha trascendido desde hace muchos años atrás, aceptando la propuesta dirigida a los moradores de la zona, con el propósito de contribuir a mantener la identidad Guarandeña; mientras que el 9,6% es decir 24 personas no consideran que una guía gastronómica promueva el turismo de una región.

## **VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **A. CONCLUSIONES**

Basada en la experiencia adquirida durante el proceso investigativo, concluyo que:

- No existía una Guía Gastronómica de Preparaciones Tradicionales del Cantón Guaranda, y al diseñar una, se recopiló la historia, los valores, las costumbres, las tradiciones que identifican la zona, evitando la pérdida de la identidad gastronómica e incentivando al consumo de los platos existentes en el Cantón, sin dejar de lado los procesos culinarios tradicionales.
- Al elaborar un análisis FODA se determinó que Guaranda posee atractivos turísticos únicos, acompañado de su gastronomía, siendo la principal carta de presentación para los turistas que llegan a conocer la zona.
- Mediante ésta investigación se ha podido determinar que entre los patrimonios culturales del Cantón Guaranda tenemos el Palacio Municipal, el Centro Histórico, las Iglesias (Iglesia Santa Marianita de Jesús, Catedral San Pedro de Guaranda y la Iglesia y Convento El Carmelo), el Museo del Centro Cultural Indio Guaranga, el Museo de la ECA de la Universidad Estatal de Bolívar, el Complejo Turístico las Cochas, las Fiestas de Guanujo, Salinas de



Guaranda, Cascada la Florida y el tradicional Carnaval, invitando a propios y turistas a conocer los paisajes que nos brinda Guaranda.

- La Guía Gastronómica es un instrumento que da a conocer, la cultura, tradición culinaria, y lugares turísticos del Cantón Guaranda, brindando la posibilidad a generaciones futuras de disfrutar de las tradiciones que ofrece nuestro Cantón.

## **B. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda la utilización de la guía donde se encuentra plasmada la cultura gastronómica de la zona para todas aquellas personas que desean elaborar las recetas en casa, o pudiendo de igual manera disfrutarlos en donde lo realizan con años de experiencia, ya que la guía también contiene la ubicación de los lugares donde se expenden los platos.
- Se recomienda que el Ministerio de Turismo, haga uso de la Guía Gastronómica, para así dar a conocer los lugares turísticos y la insuperable gastronomía que tiene la zona.
- Se recomienda realizar marketing publicitario a través de la Guía Gastronómica, para la difusión de la comida tradicional del Cantón Guaranda, principalmente a través de ferias gastronómicas, en las cuales se puedan degustar los platos que ofrece nuestra zona, complementado por los medios de comunicación.

## CAPÍTULO III

### VIII. PROPUESTA

#### 1. Tema de la propuesta

Guía gastronómica en base a la elaboración de preparaciones tradicionales de la Provincia de Bolívar, Cantón Guaranda.

#### 2. Datos informativos

La propuesta se realizó en la Provincia de Bolívar, Cantón Guaranda, en donde encontramos 8 parroquias, 5 rurales y 3 urbanas, de los cuales se escogieron las parroquias urbanas (Guanujo, Gabriel Ignacio Veintimilla y Ángel Polibio Chávez) para el cálculo de la muestra, ya que éstas contaban con las características más apropiadas para la obtención de la información requerida. En las parroquias urbanas se aplicó el instrumento y se procedió a la recopilación de las recetas necesarias que formarán parte de la guía.

#### 3. Antecedentes

Se dará a conocer las preparaciones culinarias tradicionales del cantón Guaranda a las personas de la comunidad Bolivareense, motivando a la elaboración de los platos tradicionales de la localidad, evitando así que las nuevas tendencias de consumo debiliten el campo gastronómico del Cantón. La propuesta se elaboró según el conocimiento técnico adquirido durante la formación académica, poniendo en práctica las enseñanzas transmitidas por los docentes de la institución, lo cual

nos llevó al producto final, siendo éste la guía gastronómica de preparaciones tradicionales.

#### **4. Justificación**

Guaranda es un Cantón acogedor, con una gastronomía deliciosa, en donde las tradiciones alimentarias se basan en su mayoría en las costumbres familiares, es decir en la herencia. Las tortillas de tiesto, los chigüiles, el cuy asado entre otros, son los platos que los guarandeños consumen frecuentemente en el transcurso del año, así como la fritada, el hornado, y los tamales en las fiestas mayores como es el carnaval de Guaranda. La población de la zona opina que la gastronomía del lugar se ha ido perdiendo con el paso de los años, debido a la introducción de nuevas tendencias alimentarias como son las comidas rápidas, sin dejar de lado el desconocimiento de las recetas por parte de la población para poder elaborarlas. El diseño de la guía gastronómica en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del Cantón Guaranda contribuye significativamente con la preservación de su cultura, como lo afirma el 95,2% de las personas encuestadas, conteniendo las recetas de los principales platos que representan al Cantón, recopiladas de las personas que conocen la tradición de los mismos, en donde el público lector encontrará una forma sencilla de introducirse en su cultura gastronómica, brindando una razón más para continuar con la tradición guarandeña

## **5. Objetivos**

### **5.1. Objetivo general**

Conservar la cultura gastronómica de la Provincia de Bolívar, Cantón Guaranda.

### **5.2. Objetivos específicos**

- a. Indicar las zonas turísticas que posee el Cantón Guaranda.
- b. Dar a conocer los lugares donde se expende la comida tradicional del Cantón.
- c. Presentar una guía gastronómica en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del Cantón Guaranda.

## 6. Desarrollo de la propuesta

### ÍNDICE

CRÉDITOS.....	
PRESENTACIÓN.....	
INTRODUCCIÓN.....	
LUGARES DONDE SE EXPENDE LA COMIDA TRADICIONAL DEL CANTÓN GUARANDA.....	
ATRATIVOS TURÍSTICOS DEL CANTÓN GUARANDA.....	
RECETAS TRADICIONALES DEL CANTÓN GUARANDA.....	
ENTRADAS.....	
ACOMPAÑANTES.....	
PLATOS PRINCIPALES.....	
POSTRES.....	
BEBIDAS.....	
GLOSARIO CULINARIO.....	
TABLAS DE EQUIVALENCIA.....	

## CRÉDITOS

### **Edición e Investigación**

Catherine Zapata P.

### **Fotografías Turísticas**

Municipio del cantón Guaranda

Catherine Zapata P.

### **Aporte Investigativo**

Ministerio de turismo del Cantón Guaranda

Sra. Cruz Sánchez

Sra. Lupita Galarza

Sra. Patricia Vizcarra

Sra. Lilia Plaza

Sra. Laura Plaza

Sra. Catalina Zapata

Sra. María Gutiérrez

Sr. Franklin Escudero

Sr. Antenol Zapata

Gracias a los establecimientos que abrieron sus puertas para la realización de ésta guía, y a las personas que generosamente aportaron con sus experiencias culinarias tradicionales del cantón.

## **PRESENTACIÓN**

Es difícil dejar de lado la exquisita gastronomía guarandeña, marcando claramente su tradición y cultura, la misma que envuelve una diversidad de aromas y sabores que atraen a propios y extraños a degustar de sus preparaciones tradicionales.

La recuperación de los platos más representativos de nuestra tradición culinaria, contribuye a la permanencia de nuestras raíces culturales, entre las que la cocina es parte fundamental de las diferentes costumbres locales, y ésta guía, ayudará sin duda, a la conservación de las mismas, además servirá para difundir las excelentes posibilidades de la cocina guarandeña y a convertir su mesa en un festival de platos deliciosos.

Guiada por un sentido práctico, las recetas seleccionadas tienen una presentación clara y sencilla, logrando una cocina variada, apetecible y accesible para quien desee hacer uso del presente recetario.

Con la esperanza de haber realizado una guía gastronómica práctica y de utilización continua, que sea de gran ayuda para los lectores, me queda por desearles un ¡Buen provecho!



## INTRODUCCIÓN

El cantón Guaranda está ubicado al noroeste de la provincia de Bolívar. Se la conoce como “Ciudad de las Siete Colinas”, éste nombre se da por la presencia de las colinas de: San Jacinto, Loma de Guaranda, San Bartolo, Cruzloma, Tililag, Talalag y el Mirador.

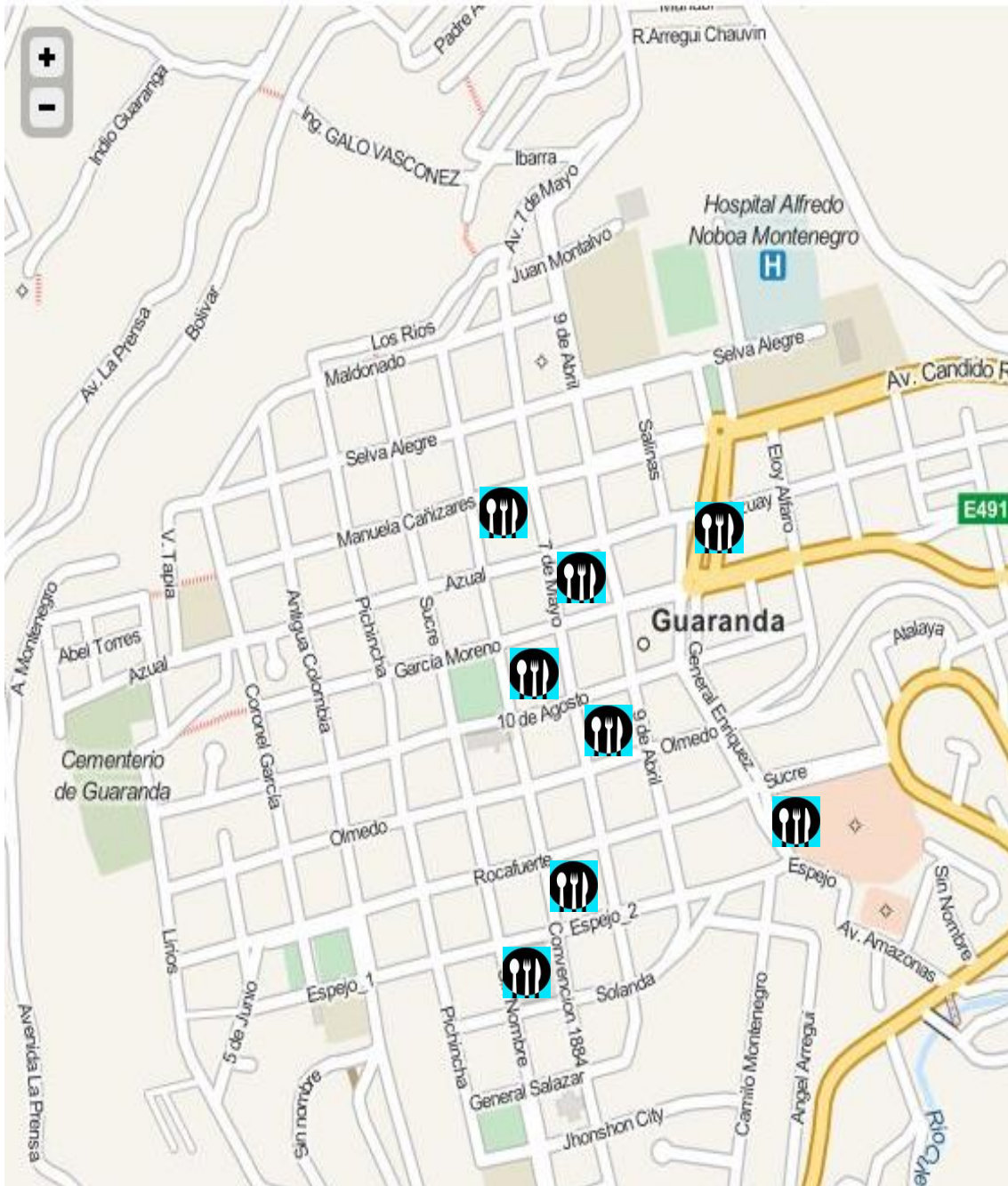
Tiene una superficie de 1.897,8 km<sup>2</sup>, ubicada a 2.668 msnm. En cuanto al clima, la temperatura promedio es de 13° C.

Guaranda probablemente provenga del nombre de una tribu primitiva que pobló los territorios en los que hoy se asienta la ciudad de Guaranda, llamados Guaranga. Guaranga también es el nombre de un frondoso árbol que abundaba en este territorio, y uno de los cuales está sembrando en el parque 9 de Octubre de la ciudad, como símbolo que recuerda éste acontecimiento.

Siendo Guaranda una ciudad pequeña, muy pintoresca y multicolor, con una hermosa vista del nevado Chimborazo, se presta para una deliciosa tradición gastronómica, acompañado de su clima muy agradable, complementándose perfectamente con los platillos que se presentan en esta zona. Guaranda es una ciudad apacible, tranquila, sosegada, llena de calma, con gente muy amable y acogedora, dispuesta a compartir su práctica alimenticia con propios y extraños, ayudando a difundirla fuera de la zona.

### Mapa No. 03

## LUGARES DONDE SE EXPENDE LA COMIDA TRADICIONAL DEL CANTÓN GUARANDA.



Fuente: <http://www.guaranda.gob.ec/>

Fecha: 8-10-2013

Elaborado por: Zapata C.

## ATRATIVOS TURÍSTICOS DEL CANTÓN GUARANDA

### CENTRO HISTÓRICO

Considerada Patrimonio Cultural, en el año de 1997. Compuesta por 32 manzanas colindantes al Parque El Libertador, 114 inmuebles, 32 conjuntos urbanos y 2 equipamientos urbanos.

**Foto No. 1**  
**CENTRO HISTÓRICO**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

### PALACIO MUNICIPAL

La existencia del Palacio municipal aproximadamente data desde el año 1736, en su interior podemos apreciar sus balcones de madera tallada, su piso decorado con huesos de vértebras de animal y su balcón exterior principal con una llamativa vista hacia el Parque Central. Dirección: Convención 1884 entre García Moreno y 10 de Agosto.

**Foto No. 2**  
**PALACIO MUNICIPAL**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

**IGLESIAS**

Sus iglesias son de características constructivas volumétricas de estilo relevante, con estilos neoclásicos conservando elementos renacentistas, románicos, barrocos e incluso góticos, sus fachadas son de piedra, algunas de ellas con techos de bareque, junto a sus naves se levantaron capillas, hermosas pinturas y tallados en madera, los atractivos individuales que lo conforman son la Iglesia Santa Marianita de Jesús, Catedral San Pedro de Guaranda y la Iglesia y Convento El Carmelo.

**Foto No. 3**  
**IGLESIA LA CATEDRAL**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

**MUSEO DEL CENTRO CULTURAL INDIO GUARANGA**

Está localizado al noreste de la ciudad, tiene similitud a una fortaleza incásica en donde se eleva la escultura del Cacique Guaranga, en este museo se exponen piezas arqueológicas pertenecientes a las culturas Valdivia, Puruhá, Manteña, Guangala, entre otras, que datan de los años 1600 -1700 a. C. de igual manera objetos de la época de la Independencia y cuadros de destacados pintores.

**Foto No. 4**

**MUSEO DEL CENTRO CULTURAL INDIO GUARANGA**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

**MUSEO DE LA ECA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**

Ubicado en el Antiguo Hospital de Jesús, ahora adecuado como museo, cuenta con una gran variedad de piezas etnológicas, arqueológicas y de medicina cultural.

**Foto No. 5**

**MUSEO DE LA ECA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

## **COMPLEJO TURÍSTICO LAS COCHAS**

En este sitio se encuentra la laguna de Puricocha, su formación es debido a la infiltración subterránea del agua causada por el retiro de los glaciares en el periodo pleistoceno, rodeada de un paisaje lleno de exuberante belleza, es considerado como uno de los principales atractivos de la provincia. Se encuentra a 7 minutos de la parroquia Guanujo y a 15 minutos de la ciudad de Guaranda.

Cuenta con: Piscinas, saunas, turcos, hidromasajes, baños polares; hermosos jardines y áreas verdes, botes para disfrutar de la laguna, salón para convenciones, cabañas para alojamiento, juegos infantiles, fogones para que el visitante preparen alimentos, ciclo paseos y paseos a caballo.

**Foto No. 6**

**COMPLEJO TURÍSTICO LAS COCHAS**





**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

## **IGLESIA MATRIZ Y LAS FIESTAS DE SAN PEDRO Y SAN PABLO EN GUANUJO**

Está ubicada a 5km de Guaranda cuenta con un parque el que está rodeado de casas blancas de adobe y con techos de teja y a un lado la iglesia Matriz su fachada es de piedra cuyo altar mayor es bañado en pan de oro, técnica utilizada por la Escuela Quiteña en los siglos XVII-XVIII.

En ella se celebran las famosas fiestas de San Pedro que es una mezcla de costumbres tanto indígenas como españolas, que duran más de quince días. En esta celebración se puede disfrutar del paseo del chagra, fogatas bailables, corridas de toros populares, pregones en los que se observa disfraces, danzantes, curianguines, vacas locas y juegos pirotécnicos.

**Foto No. 7**

**IGLESIA SAN PEDRO DE GUANUJO**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

## **SALINAS**

Este pueblo enclavado en el páramo andino se encuentra a 29 Km. de la capital provincial a una altura de 3550 m.s.n.m, con una belleza exuberante por sus fuentes de agua mineral, montañas, farallones y una gran biodiversidad en sus pisos climáticos que van desde 4300 a 800 msnm y con temperaturas que van desde los 6° C en las partes altas hasta los 22°C en las partes subtropicales. Su mayor atractivo son las minas de sal y una gran variedad de micro empresas como tejidos de lana, elaboración de quesos, mantequillas, mermeladas, dulces de miel de abeja, hongos comestibles, embutidos, chocolates, artesanías además de servicios hoteleros y turísticos.

**Foto No. 8**

**SALINAS DE GUARANDA**





**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

## **LA COMUNIDAD DE CHAZO JUAN**

La Comunidad de Chazo Juan se encuentra ubicada en la provincia de Bolívar, cantón Guaranda, parroquia Salinas. La comunidad oferta una modalidad de ecoturismo comunitario sus principales atractivos son: la Chorrera de Moras, las Chorreras de Pillotingo, la Poza del río Chazo Juan, la Laguna de Río Verde, el Bosque Protector Peña Blanca.

### **Foto No. 9 RÍO CHAZO JUAN**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

## **EL ARENAL Y LA RESERVA DE PRODUCCIÓN FAUNÍSTICA CHIMBORAZO**

El Arenal es una inmensa planicie al pie del Chimborazo, se percibe un viento helado que baja desde los glaciares del coloso, en el lugar habitan las vicuñas que recorren el sector en manadas.

La Reserva de Producción Faunística se encuentra bajo jurisdicción de las provincias de Chimborazo, Bolívar y Tungurahua, se puede realizar andinismo, caminatas y escalada.

#### **Foto No. 10**

#### **EL ARENAL Y LA RESERVA DE PRODUCCIÓN FAUNÍSTICA CHIMBORAZO**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>

**Fecha:** 06-05-2014

#### **SAN LUÍS DE PAMBIL**

Es una de las parroquias más jóvenes del cantón Guaranda, se encuentra en la zona del subtrópico con alturas que van desde los 800 m.s.n.m., con una temperatura media de 20° C, con extensos bosques naturales. En el lugar existen, restos arqueológicos que datan de la época precolombina.

#### **Foto No. 11**

## SAN LUÍS DE PAMBIL



Fuente: <http://www.guaranda.gob.ec/>

Fecha: 06-05-2014

## CASCADA LA FLORIDA

Este atractivo se encuentra ubicado en el recinto La Florida, a 25 Km. de la parroquia de Facundo Vela, de los cuales 22 pueden ser recorridos en vehículo y los 3 restantes caminando por un sendero. La cascada posee una caída de agua de aproximadamente 10 m. sus aguas son cristalinas y la calidad del agua es buena.

### Foto No. 12

## CASCADA LA FLORIDA



Fuente: <http://www.guaranda.gob.ec/>

Fecha: 06-05-2014

## CARNAVAL DE GUARANDA

Guaranda es conocida como la ciudad de las Siete Colinas, son tradicionales sus fiestas de carnaval, que se festejan con varios días de anticipación. A los visitantes de esos días se les anima a beber la chicha (bebida típica) y el popular aguardiente Pájaro Azul, para ponerse a tono con el espíritu alegre y comunitario de las festividades. A 2.650 msnm., es la capital más pequeña de las provincias de la Sierra. Existen algunas versiones sobre el origen del Carnaval de Guaranda, a continuación se exponen dos historias: La primera se considera que los Guarangas, tribu ancestral perteneciente a la nación de los Chimbus, realizaba una fiesta en honor de su Cacique (El Cacique Guaranga) y para dar gracias a Pachacamac y a la naturaleza. Todos se preparaban con comida y bebida para recibir a las tribus de los alrededores que asistían a dicha fiesta y la celebraban durante tres días. En los festejos había disfrazados, danzantes, se entonaba cánticos, se pintaban los rostros con pinturas, se vestían con pieles de animales, bebían chicha y alimentos a base de maíz y comían en sus casas, las de los vecinos, parientes y amigos. Muchos iban por los caminos invitando y celebrando la fiesta, iban bailando y arrojando a la concurrencia harina de maíz, flores y agua perfumada al son de la tambora, rondadores y pingullos.

El Carnaval de Guaranda constituye la "Fiesta Mayor" de la ciudad y la provincia. Guaranda brilla en esta expresión cultural auténtica de honda tradición popular, que se la mantiene con mucho celo, con afecto y generosidad siendo digna de ser visitada. El carnaval que es celebrado en el mes de Febrero convierte a Guaranda es una de las ciudades más visitadas por los turistas nacionales como extranjeros.

Existen varias comparsas previas, bailes tradicionales y aire festivo previo al juego con agua, serpentinas, talco, huevos, sumado a comidas típicas y el agradable licor llamado "pájaro azul".

**Foto No. 13**

**CARNAVAL DE GUARANDA**



**Fuente:** <http://www.guaranda.gob.ec/>


**Fecha:** 06-05-2014

## RECETAS TRADICIONALES DEL CANTÓN GUARANDA

### ENTRADAS

Tabla No. 22


#### Receta Mote Pelado

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>MOTE PELADO (CAUCAS)</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>8</b>
<b>Ingredientes</b>		<b>Cantidad</b>
Maíz		2 libras
Cal		½ puñado
Agua		cantidad/necesaria
<b>Preparación</b>		
<p>Colocar en una olla el maíz con agua cubriendo todo el producto. Una vez que entre en ebullición agregar el ½ puñado de cal y dejar que se cocine hasta que la cáscara del maíz se desprenda con facilidad, una vez que esto suceda se escurre el maíz y se lo lava con abundante agua bajo la llave hasta que ésta salga limpia. Poner el maíz en una fuente con agua dejándolo reposar durante toda la noche. Al día siguiente enjuagar el mote pelado nuevamente y colocarlo en una olla con abundante agua a cocinar, el mote estará listo al momento que se abran los granos.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno</li> <li>• 7 de Mayo y 10 de Agosto Esquina</li> <li>• Rocafuerte entre 7 de Mayo y Convención de 1884</li> <li>• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.


**Tabla No. 23**

**Receta Tortillas de Tiesto**

<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>TORTILLAS DE TIESTO</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>35</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>		<p><b>Cantidad</b></p>
<p>Harina de trigo</p>		<p>1 kilo</p>
<p>Manteca de cerdo</p>		<p>200 gr</p>
<p>Leche</p>		<p>500 ml</p>
<p>Sal</p>		<p>c/n</p>
<p>Queso fresco</p>		<p>2 tazas</p>
<p>Cebolla blanca</p>		<p>1 u</p>
<p>Aceite de color</p>		<p>2 cdas</p>
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Mezclar la harina de trigo con la manteca de cerdo, la leche y la sal. Amasar hasta que la preparación este suave y dejarla reposar por una hora cubriéndola con papel film (plástico). Preparamos un refrito con la cebolla blanca y el aceite de color y lo mezclamos con el queso desmenuzado. Tomamos un pedazo de masa y le damos forma redonda, abrimos un pequeño hoyo en el centro y lo rellenamos con el queso, la extendemos hasta tener un espesor de 1 cm aproximadamente. Las colocamos en un tiesto de barro hasta que esté dorado y las retiramos del fuego. Se las puede acompañar con café negro.</p>		
<p><b>Dirección:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo y Manuela Cañizares</li> <li>• 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno</li> <li>• Sucre entre Rocafuerte y Espejo</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.

**Tabla No. 24**  
**Receta Humitas**

<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>HUMITAS</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>	<p><b>Cantidad</b></p>	
<p>Choclos tiernos</p>	<p>12 unidades</p>	
<p>Hojas de choclo</p>	<p>20 unidades</p>	
<p>Queso</p>	<p>250 gr</p>	
<p>Mantequilla</p>	<p>150 gr</p>	
<p>Leche</p>	<p>1 taza</p>	
<p>Huevos</p>	<p>4 unidades</p>	
<p>Sal</p>	<p>c/n</p>	
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Retirar las hojas de los choclos y desgranarlo. Limpiar las hojas reservándolas. Pasar el maíz por un molino hasta obtener una masa semi espesa. Agregar a la mezcla la leche y los huevos, batir hasta incorporar completamente los ingredientes. Derretir la mantequilla en un sartén y añadir a la preparación junto con la sal. Extender las hojas del choclo y colocar de dos a tres cucharadas de la mezcla con una cucharadita de queso desmenuzado. Hacer un doblez en la hoja para sellarla. Colocarla en una olla tamalera por una hora aproximadamente. Se lo puede acompañar con café.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo y Manuela Cañizares</li> </ul>		



<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno</li> <li>• Sucre entre Rocafuerte y Espejo</li> </ul>
-------------------	--

Elaborado por: Zapata, C.

**Tabla No. 25.1**  
**Receta Tamales**

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>TAMALES</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>10</b>
	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Maíz molido muy fino ó harina de maíz	2 lb	
Manteca de cerdo	125 gr	
Cebollas paitañas	3 unidades	
Cebollas blancas	4 unidades	
Ajo	3 unidades	
Sal	c/n	
Azúcar	c/n	
Carne de cerdo	1 ½ lb	
Pasas	100 gr	
Arvejas	100 gr	
Huevos cocidos	3 unidades	
Zanahorias	2 unidades	
Aceite de color	3 cdas	
Hojas de achira o maíz	10 unidades	

### Preparación

Colocar en una cacerola con agua la carne con 1 ajo machacado, 1 cebolla paiteña en cuartos y 1 blanca cortada en tres partes, agregamos sal al gusto y una vez que empiece a hervir agregamos la manteca. Cuando la carne ya esté cocida cernimos el caldo y le vamos agregando caliente poco a poco en la

Elaborado por: Zapata, C.

### Tabla No. 25.2

#### Receta Tamales

harina de maíz revolviendo constantemente para que no se formen grumos, sin dejarla tan líquida ni tan espesa, una vez llegado a éste punto se le agrega una pizca de sal para quitar el amargo del maíz. Para el relleno realizamos un refrito con la cebolla colorada, el pimiento, el ajo repicado y el aceite de color, le añadimos la carne de cerdo desmenuzada en hilachas, ½ taza del caldo de cocción de la carne, las pasas, el huevo cortado en rodajas, la zanahoria en cubos pequeños junto con las arvejas previamente cocidas, dejando que se espese un poco para rellenar los tamales, reservar. Lavar y secar bien las hojas de achira y soasirlas en la llama fuerte para que queden más manejables. Extender las hojas y en el centro de cada una colocar una cucharada de masa, y sobre la masa una cucharada del relleno previamente listo. Envolver los lados dejando una pequeña abertura en el centro y de igual manera doblar los extremos hacia atrás, si desea se lo puede asegurar con hilo de bridar o con hilachas de la misma hoja de achira. Se lo lleva a cocción en la olla tamalera por aproximadamente 45 minutos. Se lo puede acompañar con café pasado.


**Dirección:**

- 7 de Mayo y Manuela Cañizares
- 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno

Elaborado por: Zapata, C.




**Tabla No. 26**  
**Receta Chigüiles**

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>Chigüiles</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>10</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Harina de maíz	250 gr	
Agua	1 ½ tazas	
Mantequilla ó manteca de cerdo	120 gr	
Yemas	2 unidades	
Queso tierno	1 taza	
Cebolla blanca	½ unidad	
Aceite de color	1 cda	
Sal	½ cda	
Hojas de choclo	10 unidades	
<b>Preparación</b>		
<p>Calentar en una olla el agua con la sal y la mantequilla; cuando entre en ebullición añadir poco a poco la harina cernida. Cocinar la masa revolviendo fuertemente con una cuchara de madera, durante aproximadamente 5 minutos o hasta que espese bien. Retirar la preparación del fuego y dejarla enfriar un poco, luego agregar las yemas batidas y mezclar hasta obtener una masa uniforme. Añadir el queso desmenuzado previamente mezclado con un refrito de cebolla y aceite de color. Poner una cucharada de la preparación en cada hoja de choclo y doblar los costados y las puntas. Colocar las hojas rellenas en una tamalera y cocinarlas durante una hora. Se acompaña con ají y café negro.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno</li> </ul>	

**Elaborado por:** Zapata, C.

Tabla No. 27.1

Receta Caldo de Tripas

<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>CALDO DE TRIPAS</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>	<p><b>Cantidad</b></p>	
<p>Tripas de res</p>	<p>1 lb</p>	
<p>Panza de res</p>	<p>2 lb</p>	
<p>Hígado de res</p>	<p>1 lb</p>	
<p>Papas</p>	<p>½ lb</p>	
<p>Limón</p>	<p>1 lb</p>	
<p>Cebollas blancas</p>	<p>2 unidades</p>	
<p>Cebolla paiteña</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Ajo</p>	<p>4 unidades</p>	
<p>Aceite</p>	<p>2 cdas</p>	
<p>Sal</p>	<p>c/n</p>	
<p>Cebolla y cilantro finamente picado</p>	<p>c/n</p>	
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Lavar muy bien las tripas y la panza de res con el limón, luego dejarlo remojando en agua con las cáscaras del limón por dos horas para eliminar olores. Transcurrido éste tiempo enjuagar bien las carnes y cortarlo en trozos pequeños (hígado, panza y tripas). En una olla grande hacer un refrito con el aceite, la cebolla blanca, paiteña, y el ajo repicado. Una vez que el refrito esté listo agregar aproximadamente 5 litros de agua y a continuación las carnes</p>		

Elaborado por: Zapata, C.

### Tabla No. 27.2


#### Receta Caldo de Tripas

picadas. Dejar hervir de 3 a 4 horas controlando que la carne se vuelva suave y que el agua no se evapore, siendo así, aumentar agua. Cuando las carnes estén suaves estará listo para servir con el picadillo.

<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre</li><li>• 7 de Mayo y 10 de Agosto esquina</li></ul>
-------------------	--

Elaborado por: Zapata, C.

**Tabla No. 28**  
**Receta Tortillas de Papa**

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>TORTILLAS DE PAPA</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>8</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Papas	454 gr	
Cebolla blanca	½ unidad	
Aceite de color	c/n	
Sal	c/n	
Queso	½ taza	
<b>Preparación</b>		
<p>Llenar una cacerola con agua y agregar las papas peladas desde frío para que tengan una cocción uniforme. Una vez cocidas escurrir las papas y aplastarlas con un pasapuré, reservar. Hacer un refrito con la cebolla blanca repicada y el aceite de color; añadir el refrito a las papas junto con la sal al gusto. Con pequeños pedazos de la preparación darle forma de tortilla rellenándola con el queso desmenuzado. Llevar al sartén o a la paila a fuego moderado hasta dorar por los dos lados.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• General Enríquez entre Azuay y García Moreno</li> <li>• 7 de Mayo entre Azuay y Manuela Cañizares</li> <li>• 7 de Mayo y 10 de Agosto Esquina</li> <li>• Rocafuerte entre 7 de Mayo y Convención de 1884</li> <li>• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre</li> </ul>	



Elaborado por: Zapata, C.

## ACOMPAÑANTES

Tabla No. 29

### Receta Salsa de Maní

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>SALSA DE MANÍ</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>6</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Maní	100 gr	
Leche	½ taza	
Cebolla blanca	½ taza	
Aceite de color	1 cda	
Sal	c/n	
Comino	c/n	
Cilantro	3 cdas	
<b>Preparación</b>		
Realizar un refrito con la cebolla y el aceite de color. Agregar la sal y el comino. Licuar el maní con la leche y mezclar con el refrito ya preparado, dejar hervir y añadir el cilantro. Terminar la cocción de 8 a 10 minutos aproximadamente. Tamizar y servir.		
<b>Dirección:</b>	• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre	


Elaborado por: Zapata, C.



## PLATOS PRINCIPALES

Tabla No. 30.1

### Receta Fritada

<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>FRITADA</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>15</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>	<p><b>Cantidad</b></p>	
<p>1 pierna de cerdo</p>	<p>10 libras</p>	
<p>Cebolla paiteña grande</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Pimiento</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Ajo</p>	<p>3 unidades</p>	
<p>Cebolla blanca</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Cilantro</p>	<p>2 ramitas</p>	
<p>Ají</p>	<p>½ unidad</p>	
<p>Aceite</p>	<p>2 cdas</p>	
<p>Sal al gusto</p>	<p>c/n</p>	
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Lavar la carne de cerdo y picarla en cubos medianos. Colocar en una paila de bronce la carne con agua hasta cubrirla totalmente, agregando la cebolla paiteña en cuartos, la cebolla blanca en tres partes, el pimiento sin semilla en cuartos, el ajo repicado, el ají sin semillas, las ramas de cilantro y la sal. Dejar que se reduzca el agua hasta que la carne esté cocida. Una vez que el líquido se haya evaporado completamente agregar el aceite sin dejar de revolver, hasta que tome un color dorado. Se lo puede acompañar con choclo cocinado, tortilla de papa, tostado y plátano maduro frito.</p>		

Elaborado por: Zapata, C.

### Tabla No. 30.2

#### Receta Fritada

<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• General Enríquez entre Azuay y García Moreno</li><li>• 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno</li><li>• 7 de Mayo entre Azuay y Manuela Cañizares</li><li>• 7 de Mayo y 10 de Agosto Esquina</li><li>• Rocafuerte entre 7 de Mayo y Convención de 1884</li><li>• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre</li></ul>
-------------------	---

Elaborado por: Zapata, C.

**Tabla No. 31.1**

**Receta Hornado**

<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>HORNADO</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>8</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>	<p><b>Cantidad</b></p>	
<p>Carne de cerdo</p>	<p>3 kilos</p>	
<p>Achiote</p>	<p>4 cdas</p>	
<p>Pimiento</p>	<p>1 cda</p>	
<p>Limón</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Sal</p>	<p>1 cda</p>	
<p>Comino</p>	<p>1 cda</p>	
<p>Cebolla paiteña</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Cebolla blanca</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Perejil</p>	<p>1 atado</p>	
<p>Ají</p>	<p>¼ unidad</p>	
<p>Ajos</p>	<p>8 unidades</p>	
<p>Chicha de jora</p>	<p>c/n</p>	
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Lavar la carne de cerdo y retirar la grasa, colocarla en un recipiente, haciéndole incisiones con un cuchillo. Licuar el achiote, la pimienta, el limón, la sal, el comino, la cebolla paiteña, la cebolla blanca, el perejil, el ají y el ajo, una vez preparado el aliño bañar la carne y dejarla reposar por 12 horas cubierto con papel film.</p>		

**Elaborado por:** Zapata, C.

## Tabla No. 31.2

### Receta Hornado

Luego de las 12 horas añadir a la carne chicha de jora y dejarla reposar de 2 a 3 horas más. Después del tiempo transcurrido retirar una taza del líquido que se encuentra en el recipiente de la carne (chicha de jora con aliños), reservar. Colocar la carne en el horno (de preferencia de leña) de 150 a 160 grados C. por 3 horas girándola cada 45 minutos mientras la bañamos con el líquido que reservamos para que no se seque y obtener una carne jugosa. El líquido debe estar caliente para que no se corte la cocción. En los últimos 15 minutos de cocción bañar con agua helada cada 5 minutos la parte del cuero para que se reviente y quede crujiente. Se lo puede acompañar con tortilla de papa, mote, ají.


<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre</li></ul>
-------------------	---



Elaborado por: Zapata, C.

Tabla No. 32

Receta Cuy Asado con Papas Cocidas


<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>CUY ASADO CON PAPAS COCIDAS</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>4</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>	<p><b>Cantidad</b></p>	
<p>Cuy</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Papas</p>	<p>1 lb</p>	
<p>Cebolla paiteña</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Cebolla blanca</p>	<p>1 unidad</p>	
<p>Pimiento</p>	<p>½ unidad</p>	
<p>Ajo</p>	<p>3 unidades</p>	
<p>Sal</p>	<p>1 cda</p>	
<p>Comino</p>	<p>1 cda</p>	
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Pelar los cuyes con agua hirviendo, extraer sus vísceras y lavarlos con agua fría, hasta que queden completamente limpios. Preparar el aliño para el cuy licuando el resto de los ingredientes excepto las papas con un poco de agua y bañarlo, dejando el adobo durante 12 horas. Transcurrido éste tiempo llevar al cuy a la brasa dejándolo cocer durante 1 hora y media aproximadamente girándolo constantemente. En una olla con agua poner a cocinar las papas para acompañar el cuy. Se lo puede servir con tostado y una ensalada de lechuga y tomate.</p>		
<p><b>Dirección:</b></p>	<p>Llacán: En la vía Guaranda-Chimbo.</p>	

Elaborado por: Zapata, C.





**Tabla No. 33**  
**Receta Seco de Pollo**


<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>Seco de pollo</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>4</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Pollo	2 lbs	
Cebolla paiteña	1 unidad	
Agua	3 tazas	
Ajo	1 unidad	
Tomate	1 unidad	
Cilantro	2 ramitas	
Pimiento	1 unidad	
Sal al gusto	c/n	
<b>Preparación</b>		
<p>Colocar el agua en una cacerola hasta que llegue a ebullición, añadir el pollo lavado y cortado en presas. Espumar el caldo las veces que sean necesarias mientras hierve. Agregar el ajo molido, la cebolla en rodajas, el tomate repicado, una ramita de cilantro entera y la otra repicada. Dejar que se cocine hasta que el pollo este blando. Al servir se lo acompaña con arroz blanco.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espejo entre Sucre y Convención de 1884 – Mercado 10 de Noviembre</li> <li>• General Enríquez entre 10 de Agosto y García Moreno</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.

## POSTRES

Tabla No. 34

### Receta Dulce de Higos

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>DULCE DE HIGOS</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>6</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Higos	12 unidades	
Panela	1 lb	
Canela	4 astillas	
Pimienta dulce	8 granos	
Clavos de olor	5 unidades	
<b>Preparación</b>		
<p>Lavar los higos y hacer un corte en forma de cruz en la parte inferior y ponerlos en remojo por 24 horas, teniendo en cuenta que el agua la debemos cambiar tres veces, una vez transcurridas las 24 horas el higo tomará una textura rugosa. Procedemos a cocinarlo colocando los higos en una cacerola cubriéndolos totalmente con agua, agregando el clavo de olor, la canela y la pimienta dulce, dejándolo cocinar por una hora y media aproximadamente, hasta que estén suaves. Una vez llegado a éste punto, añadir la panela rallada o en pedazos muy pequeños continuando la cocción por media hora más o hasta que la panela se caramelize y quede a punto de miel y los higos estén completamente suaves. A éste dulce se lo acompaña con queso fresco.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre 10 de Agosto y Olmedo</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.




**Tabla No. 35**

**Receta Dulce de Membrillo**

<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>DULCE DE MEMBRILLO</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>12</b></p>
	<p><b>Ingredientes</b></p>	<p><b>Cantidad</b></p>
<p>Membrillo amarillo</p>	<p>1 kilo</p>	
<p>Panela</p>	<p>1 kilo</p>	
<p>Agua</p>	<p>200 ml</p>	
<p>Canela al gusto</p>	<p>c/n</p>	
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>Lavar los membrillos y colocarlos en una olla a fuego moderado con agua hasta que estén blandos por aproximadamente 30 minutos. Transcurrido éste tiempo escurrir los membrillos y pelarlos, a continuación pasamos la pulpa por un pasapuré, colocamos la fruta en una cacerola y le añadimos la panela rallada con la canela y el agua dejándolo cocinar por 30 minutos más hasta, revolviendo constantemente. Retirar del fuego y dejar enfriar. Se lo puede acompañar con queso fresco.</p>		
<p><b>Dirección:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre 10 de Agosto y Olmedo</li> </ul>	


Elaborado por: Zapata, C.

**Tabla No. 36**  
**Receta Dulce de Zambo**

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>DULCE DE ZAMBO</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>10</b>
	<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>
Zambo pequeño	1 unidad	
Panela	3 ladrillos	
Agua	500 ml	
Canela	1 astilla	
<b>Preparación</b>		
<p>Pelar y cortar el zambo en cubos pequeños. Colocar el agua en una cacerola a fuego medio hasta que entre en ebullición y añadir la panela mezclando hasta que se disuelva. Una vez disuelta la panela agregar el zambo y la canela.</p> <p>Pelar y cortar el zambo en cubos pequeños. Colocar el agua en una cacerola a fuego medio hasta que entre en ebullición y añadir la panela mezclando hasta que se disuelva. Una vez disuelta la panela agregar el zambo y la canela, revolver constantemente hasta que el zambo esté tierno y el jugo empiece a espesar. Retirar del fuego y dejar enfriar para servir.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre 10 de Agosto y Olmedo</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.


**Tabla No. 37**  
**Receta Quimbolitos**

<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>QUIMBOLITOS</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>15</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Harina de maíz	125 gr	
Huevos	4 unidades	
Mantequilla	125 gr	
Azúcar	125 gr	
Pasas	3 cdas	
Hojas de achira	15 unidades	
<b>Preparación</b>		
<p>Batir la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una crema suave. Incorporar las yemas de los huevos de una en una sin dejar de batir. Añada la harina poco a poco, mezclando todo muy bien. Batir las claras a punto de nieve y agregar a la mezcla anterior cuidadosamente.</p> <p>Limpiar las hojas y abrirlas añadiendo en cada una de ellas la mezcla preparada junto con las pasas. Envolver los extremos y las puntas formando los quimbolitos. Cocerlos en una tamalera durante 30 minutos.</p>		
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo y Manuela Cañizares</li> <li>• 7 de Mayo entre Azuay y García Moreno</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.

Tabla No. 38

Receta Buñuelos con Miel


<p><b>Nombre de la Receta:</b></p>	<p><b>BUÑUELOS CON MIEL</b></p>	
	<p><b>Porciones / Pax:</b></p>	<p><b>50</b></p>
<p><b>Ingredientes</b></p>		<p><b>Cantidad</b></p>
<p>Manteca de cerdo</p>		<p>120 gr</p>
<p>Agua</p>		<p>750 ml</p>
<p>Sal</p>		<p>½ cda</p>
<p>Harina de maíz</p>		<p>1 lb</p>
<p>Huevos</p>		<p>10 unidades</p>
<p>Polvo de hornear</p>		<p>½ cda</p>
<p><b>Preparación</b></p>		
<p>En una paila de bronce o en un recipiente de grosor similar, colocar la manteca de cerdo con el agua y la sal, cuando la mezcla entre en ebullición agregar toda la harina y revolver constantemente con una cuchara de madera, evitando que se formen grumos.</p> <p>Cocinar la masa hasta que se empiece a formar una costra en el fondo de la paila, la mezcla tomará un color mas oscuro, una vez cocinado cambiar de recipiente y dejar enfriar. Añadir los huevos uno a uno mezclando con una cuchara de madera o si se prefiere con la mano, hasta obtener una masa cremosa. Con la ayuda de una cuchara colocar en una lata previamente engrasada pequeñas porciones. Llevar al horno precalentado a 220 grados Centígrados durante 15 minutos. Servir con miel de panela.</p>		
<p><b>Dirección:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 de Mayo entre 10 de Agosto y Olmedo</li> <li>• 7 de Mayo y 10 de Agosto Esquina</li> </ul>	

Elaborado por: Zapata, C.

## BEBIDAS

Tabla No. 39

### Receta Chicha de Jora


<b>Nombre de la Receta:</b>	<b>Chicha de Jora</b>	
	<b>Porciones / Pax:</b>	<b>35</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Cantidad</b>	
Maíz de jora	1 kilo	
Azúcar morena	1 lb	
Agua	9 lt	
Panela	2 kilos	
Canela al gusto	c/n	
Pimienta dulce	c/n	
Clavo de olor	c/n	
<b>Preparación</b>		
Remojar el maíz durante 1 día, luego escurrirlo y envolverlo en una tela húmeda de 2 a 3 días. El maíz obtendrá un tamaño mayor, el cual se molerá y se lo pondrá a hervir con agua por 3 horas aproximadamente, agregándole la canela, el clavo de olor y la pimienta de dulce al gusto junto con el azúcar y la panela revolviendo constantemente. Finalmente se lo cierne y se deja reposar por un día en un recipiente de barro para que tome su sabor característico.		
<b>Dirección:</b>	• 7 de Mayo entre 10 de Agosto y Olmedo	

Elaborado por: Zapata, C.





**Tabla No. 40**  
**Receta Pájaro Azul**

	<b>Nombre de la Receta:</b>
	<b>PÁJARO AZUL</b>
<b>Preparación</b>	
<p>Una vez cortada la caña se transporta al trapiche. Se da inicio a la molienda con la introducción de la caña en el trapiche para la extracción del jugo. Este pasa al proceso de fermentación que acelera las reacciones químicas para producir el alcohol etílico. Al cabo de ocho días, el jugo de caña produce la fermentación alcohólica con la pérdida de azúcar. La temperatura de fermentación es de 20 a 25 grados centígrados, cuando termina es transportada al caldero para iniciar el proceso de destilación y rectificación.</p> <p>En la primera destilación, el líquido azucarado y fermentado está en ebullición para producir el alcohol. Sus vapores son transportados por un brazo refrigerante para luego ser recolectados en un recipiente adecuado. En la segunda destilación, con el líquido de bajo alcohólico se inicia el proceso de adición de distintos aditamentos aromáticos como: hierba luisa, hojas de mandarina, piña, guineo, gallina, panela, anís de pan, y carbón. Este proceso sirve para absorber todas las sustancias tóxicas e impuras que se pueden presentar en el momento del cambio de estado. Con todos estos componentes empieza la segunda ebullición hasta obtener el nativo pájaro azul. Cabe indicar que el color azul es un secreto de formula donde no se adiciona ningún tipo de sustancias químicas colorantes, ni perseverantes, conservándose natural.</p>	
<b>Dirección:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alrededores del parque central de Guanajuo</li> </ul>

Elaborado por: Zapata, C.

## GLOSARIO CULINARIO

- **Caramelizar:** se llama caramelización a la oxidación de del azúcar, cuyo proceso consiste en calentar el azúcar hasta que se transforma en almíbar; el color varía de dorado a marrón oscuro. El azúcar también se puede caramelizar espolvoreando sobre los alimentos y poniendo estos debajo del grill hasta que el azúcar se derrita.
- **Ebullición:** es el proceso por el cual el agua se calienta hasta el punto de que la energía que ha absorbido hace que las moléculas se liberen y se disipen en el aire circundante. En una palabra, se evapora. Hervir el agua es un método de calor húmedo de cocina mediante el cual los alimentos de cocinan.
- **Espumar:** Eliminar la espuma, natas o impurezas de la superficie de un líquido durante la cocción.
- **Incisiones:** Marcar con un cuchillo dando pequeños cortes al producto deseado (carnes) para facilitar la cocción y mejorar la absorción del aliño.
- **Papel film:** Es un plástico transparente y flexible. Este tipo de embalaje permite envolver los productos de una forma muy cómoda y además de simular el efecto vacío permite ver el estado de los productos y eso ayuda a tener un buen control de los mismos.
- **Pasapuré:** Se trata de un utensilio de cocina empleado en la elaboración de purés procedentes de verduras tales como el puré de patata, la salsa de

tomate, frutas, etc. El aparato consiste en una especie de lámina agujereada que deja pasar el alimento triturado por la presión que se ejerce en él.

- **Refrito:** Es una especie de salsa caliente que puede contener cebolla, tomate, cilantro, sal y ajo, en pequeños trozos que se fríen en un medio graso hasta quedar casi desechos por el agua que desprenden. Esto se lo realiza sobre un sartén a una temperatura moderada.
- **Repicar:** Picar finamente un producto como cebolla, tomate, ajo, entre otros.
- **Tamizar:** Consiste en pasar el alimento por un tamiz con el fin de quitar los grumos o bien airear la preparación. Las salsas cuando se presentan algo turbias o con elementos sólidos se las pasa por el tamiz.

## TABLAS DE EQUIVALENCIAS

Tabla No. 41

### TEMPERATURAS

Celcius	Fahrenheit	Descripción
110 °C	225 °F	Frío
120 °C	250 °F	Frío
140 °C	275 °F	Muy Bajo
150 °C	300 °F	Bajo
160 °C	325 °F	Bajo
180 °C	350 °F	Moderado
190 °C	375 °F	Fuerte
200 °C	400 °F	Fuerte
220 °C	425 °F	Muy Caliente
230 °C	450 °F	Muy Caliente

**Fuente:** CEET - Círculo de lectores. Ecuador Dulce. Bogotá: Printer Latinoamericana. 2002

CEET - Círculo de lectores. Gran Cocina Ecuatoriana. Bogotá: Intermedio Editores. 2004

**Elaborado por:** Zapata, C.

Tabla No. 42

### MEDIDAS Y EQUIVALENCIAS APROXIMADAS

1 taza	16 cdas	250 cc
1 litro	4 tazas	1000 cc
1 kilo	1000 gr	2 lb
½ kl	500 gr	1 lb
1 onza	30 gr	0.125

**Fuente:** CEET - Círculo de lectores. Ecuador Dulce. Bogotá: Printer Latinoamericana. 2002

**Elaborado por:** Zapata, C.

## **7. Componentes de la guía**

### **Índice**

Aquí se incluyen todos los temas que contiene la guía gastronómica, enumerados de a cuerdo a su ubicación, ayudando al lector a tener un panorama completo de lo que encontrará en la guía, facilitando el acceso a una pagina determinada si así lo deseara.

### **Créditos**

En los créditos se indica la persona que realizó la investigación, el autor de las fotografías que se muestran en la guía y el aporte investigativo, es decir, la o las personas que colaboraron con información para la realización de la investigación.

### **Presentación**

En la presentación se especifica lo que contiene la guía gastronómica, con una breve reseña acerca de la gastronomía guarandeña y la importancia que tiene la recuperación de los platos más representativos del cantón, contribuyendo a la preservación de las raíces culturales propias de la zona.

## **Introducción**

En la introducción se habla acerca del Cantón Guaranda, un breve resumen de su ubicación, su gastronomía y cultura, dando a conocer a su gente y a los visitantes la riqueza que tienen los pequeños cantones de las provincias de nuestro país.

## **Atractivos turísticos**

En ésta parte de la guía encontramos los lugares turísticos más representativos del cantón Guaranda, indicando su ubicación, y qué se puede encontrar allí, motivando a la visita de los mismos a propios y extranjeros.

## **Preparaciones**

En las preparaciones tenemos un listado de los principales platos tradicionales del Cantón Guaranda; las recetas están compuestas por los ingredientes que se utilizan en cada plato, acompañado de la medida requerida tanto en unidad como en cantidad, incluye también la preparación paso a paso con términos fáciles de comprender para el lector, acompañado de la fotografía correspondiente para que no exista confusión y las personas tengan una idea clara de lo que van a consumir. Además en cada una de las recetas se encuentra la ubicación de los lugares en donde se pueden consumir las preparaciones ya elaboradas.

## **Glosario culinario**

En el glosario culinario encontramos un catálogo de los términos en los que el usuario podría tener un poco de dificultad para comprender, los mismos que están explicados y definidos de una forma clara.

## **Tablas de equivalencias**

En éste punto se encuentran las tablas que muestran las diferentes formas en que se puede medir los alimentos, con diferentes instrumentos de cocina, esto ayudará a que los usuarios de la guía no tengan dificultad al momento de realizar el mise en place de la receta, facilitando la toma de medidas de los productos.



## IX. BIBLIOGRAFÍA

- **Biagi, M.** Investigación Científica: Guía Práctica para Desarrollar Proyectos y Tesis. México: Juruá. 2010.
- **Gândara Gonçalves, J. M.; Mascarenhas Tramontin, R. G.** La Gastronomía como atractivo turístico. Estudios y Perspectivas en Turismo. Argentina. 2010, vol. 19, núm. 5. [en línea]  
<http://redalyc.org>  
2013-06-15
- **Gonzales Trujillo, G. S.** Desarrollo de Productos Turísticos Gastronómicos de la Ciudad de Cuenca, Provincia del Azuay, 2008 Tesis Licenciada en Gestión Gastronómica. Riobamba: ESPOCH. 2008
- **Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P.** Metodología de la Investigación. México: McGraw – Hill Interamericana. 1991.
- **Jiménez, C. Logroño, M. Rodas, R. M. Yépez, E.** Programa de Capacitación en Liderazgo Educativo: Módulo de Tutoría I. Quito: Unidad Técnica EB/PRODEC-AFEFCE. 1999.
- **Jumbo J., A.D.** Gastronomía Ecuatoriana un Producto Turístico. Revista Turística Cruz Del Sur Riobamba: Ministerio de Turismo 2013.
- **Piedra, M.C.** Diseño Ejecución y Gerencia de Proyectos para Salud: Trabajo de Grado I: Guía Didáctica. Maestría. Loja: UTPL. 2009.
- **Martín, A.** Círculo Enciclopedia Universal. Bogotá: Printer Colombiana. 2008. (1) (15) (19)

- **Felipe, J.; Peyrolón, R.** Diccionario de Hostelería. Madrid: Thomson Paraninfo. 2004. (2) (10)
- **Carper, Jean.** Los Alimentos Medicina Milagrosa. Barcelona: Amat. 2008 (3)
- **Mataix, J.** Nutrición y Alimentación Humana (Situaciones fisiológicas y patológicas). Barcelona: Océano. 2009. (4) (5)
- **Pazos, J.** Cocinas regionales andinas. Quito: Corporación Editora Nacional. 2010. (5) (6)
- **Riofrío, M.** La Cocina Ecuatoriana. Barcelona: Lexus. 2003.
- **I. Consejo Municipal de Guaranda.** Guaranda y la Provincia. Guaranda: Impre FEPP. 1997. (7) (8)
- **Círculo de Lectores.** Lexis/22 Vox. Barcelona: Printer. 2007. (8)
- **Casa de la Cultura Ecuatoriana "Benjamín Carrión" Núcleo de Bolívar.** Antología Bolivariana. Riobamba: Editorial Pedagógica Freire. 2008. (9)
- **F. Marsá.** Diccionario PLANETA de la lengua española usual. Bogotá: Planeta. 1990. (11) (12) (13) (14) (16) (17) (18) (20) (21)
- **Cochrane.** Diccionario Enciclopédico ilustrado ORIENTE. Argentina: Oriente. 1990. (22)

- **Ecuador: Ministerio de Cultura y Patrimonio del Cantón Guaranda.**  
Atractivos Turísticos del Cantón Guaranda. MCPG.

## X. ANEXOS

### ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

#### ENCUESTA

El propósito de esta encuesta es obtener información para la realización de una guía gastronómica en base a la elaboración de preparaciones tradicionales del Cantón Guaranda, su aporte ayudará a la veracidad de esta investigación. Le agradecemos por su colaboración y le pedimos disculpas por el uso de su tiempo.

Indicaciones:                                   - Lea detenidamente las preguntas  
  - Marque con una (x) la respuesta seleccionada

1. ¿Para usted en la cultura gastronómica, las tradiciones alimentarias familiares en qué se basan?
  - a) Herencia           ( )
  - b) Religión           ( )
  
2. ¿En el carnaval de Guaranda que preparación tiene mayor acogida?
  - a) Fritada           ( )
  - b) Hornado           ( )
  - c) Tamales           ( )
  
3. ¿Cuál es la preparación que usted consume con mayor frecuencia en el cantón Guaranda?
  - a) Cuy asado           ( )
  - b) Chiguiles           ( )
  - c) Tortillas de tiesto   ( )
  
4. ¿Cree que la gastronomía del cantón Guaranda se ha ido perdiendo con el paso de los años? ¿Por qué?
  - a) Si           ( )
  - b) No           ( )

5. ¿Por qué piensa que ya no se realizan las preparaciones tradicionales del cantón Guaranda?

- a) Desconocimiento ( )
- b) Pérdida de la cultura gastronómica ( )
- c) Introducción de nuevas tendencias alimentarias (comidas rápidas) ( )

6. Según su criterio: ¿El desconocimiento de las recetas tradicionales es uno de los factores que más afecta en el turismo gastronómico del cantón Guaranda?

- a) Si ( )
- b) No ( )

¿Por qué?

7. ¿Cómo cree que se motivaría a propios y turistas a tener un mayor consumo de los platos tradicionales del cantón Guaranda?

- a) A través de publicidades (televisión, prensa, gigantografías) ( )
- b) Por medio de Ferias Gastronómicas ( )
- c) Mediante concursos de comida tradicional ( )
- d) Otros .....

8. ¿Cree que una guía gastronómica que contenga las recetas tradicionales del cantón Guaranda puede contribuir con la preservación de su cultura gastronómica?

- a) Si ( )
- b) No ( )

¿Por qué?

9. ¿Considera que la existencia de una guía gastronómica promueve el turismo de una región?

- a) Si ( )
- b) No ( )

Encuestador: Catherine Zapata

## Cantón Guaranda



## Mercado 10 de Noviembre



## Patio de comidas del Mercado 10 de Noviembre



Comedor Plaza Roja



Sector Plaza Roja



Preparación de las Tortillas de tiesto





## Tortillas de tiesto asando



Puesto tradicional de tortillas de tiesto, humitas, chigüiles, tamales, quimbolitos, de la señora María Gutiérrez.

Puesto tradicional de tortillas de tiesto, humitas, chigüiles, tamales, quimbolitos, de la señora Lupita Galarza.





Puesto tradicional de tortillas de tiesto, humitas, chigüiles, tamales, quimbolitos, de la señora Cruz Sánchez



Puesto tradicional de Fritada



La tradicional Fritada siendo servida



Puesto tradicional de Fritada



Preparación del mote pelado



Puesto tradicional de Fritada  
en el mercado Mayorista

Puesto tradicional de Fritada  
en el sector Plaza Roja



Puesto de caldo de tripas y tortillas de papa



Caldo de tripas y tortillas de papa

