



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE GESTIÓN TURÍSTICAS Y HOTELERAS**

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA**

**RESCATE Y PROMOCIÓN DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DEL
CANTÓN BOLÍVAR, CARCHI, A TRAVÉS DE UN MEDIO DIGITAL.**

JOHANN ALEJANDRO GUERRERO ARMAS

TUTOR: RONNY KLEBER SORIANO OLVERA

IBARRA – ECUADOR

JULIO, 2024

Ibarra, 28 de junio de 2024

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación denominado: “Rescate y promoción de la gastronomía tradicional del cantón Bolívar, Carchi, a través de un medio digital” presentado por el estudiante Johann Alejandro Guerrero Armas con cédula de ciudadanía N° 0401731856, para obtener el Título de Licenciado el Gastronomía.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.



Mgs. Ronny Soriano O.
Firmado digitalmente por Mgs. Ronny Soriano O.
Fecha: 2024.08.19 15:39:02 -05'00'

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

CI. 0923906747

FECHA: 28 de junio del 2024

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

(f):

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

C.C.: 0923906747

(f):

Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón

C.C.: 1001579802

(f):

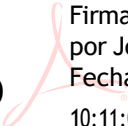
Mgs. Tana Vanessa Palomeque Llerena

C.C.: 1002137162

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *Johann Alejandro Guerrero Armas*, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 28 de Julio del 2024

**Johann
Guerrero**  Firmado digitalmente
por Johann Guerrero
Fecha: 2024.08.20
10:11:02 -05' 00'

f):.....

Johann Alejandro Guerrero Armas.

C.C: 0401731856

AUTORÍA

Yo, *Johann Alejandro Guerrero Armas*, portador de la cedula de ciudadanía N° 0401731856, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

**Johann
Guerrero** Firmado
digitalmente por
Johann Guerrero
Fecha: 2024.08.20
10:11:39 -05'00'

f):

Johann Alejandro Guerrero Armas

C.C: 0401731856

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Primero dedico y agradezco a Dios por siempre guiarme en el camino del bien, también porque siempre ha estado en este proceso universitario. Segundo, quiero dar gracias a mis padres que han sido el pilar fundamental en todos estos años de vida que tengo, me han educado con valores muy buenos que aprecio mucho tenerlos, me han aconsejado y aceptado como soy, aunque a veces las cosas no son como queremos que sea, agradezco cada minuto que ha pasado porque gracias a ello aprendí una pequeña parte de la vida.

Quiero dedicarles a mis amigos que han estado siempre en cada momento, han sido mi ayuda, me han escuchado y respetado mis opiniones, hemos caminado juntos con experiencias, malos ratos, discusiones, pero a pesar de todo eso siempre los voy a llevar en mi corazón hasta el fin de mis días.

También a mis hermanos que me han visto disfrutar, amar y llorar por esta carrera tan linda que he escogido, son mi vida entera y me da gusto lo orgullosos que se sienten al verme culminar esta etapa, Darío y Karla, mis queridos ñañitos.

Y por último a las personas que fueron parte de este proceso, aunque ya no están presentes en mi vida siempre sabré que todo lo que hicieron fue para verme surgir y crecer, los llevó siempre en mi corazón y a algunas personas en mi alma.

Quiero agradecer a mis padres que han estado conmigo siempre, me han escuchado y me han apoyado junto a sus consejos, esto va por ustedes, por el esfuerzo suyo de cada día.

Mis queridos profesores que al no ser por ustedes no hubiera aprendido muchas cosas de cocina y más que nada a cocinar con todo el amor del mundo para que cada plato salga de la mejor manera y nunca olvidando de dónde venimos y en todo lo bueno que nos hemos convertido.

A mi amigo y asesor el Mgs. Ronny Soriano que a pesar de reprenderme por cosas que se han salido de mis manos, ha sido mi compañero en este caminar, me ha guiado y ayudado a ser mejor cada día sin hacerme olvidar todo lo aprendido, gracias por tanto rey.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS.....	iv
AUTORÍA.....	v
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS.....	vi
ÍNDICE.....	vii
1. RESUMEN.....	x
3. INTRODUCCIÓN.....	1
4. ESTADO DEL ARTE.....	3
4.1 Investigaciones internacionales	3
4.2 Investigaciones nacionales.....	5
4.3 Investigaciones locales	8
4.4 Marco Conceptual	10
4.4.1 Breve reseña histórica	10
4.4.2 Cantón Bolívar: Gastronomía.....	13
4.4.3 Métodos y técnicas de cocción ancestrales	17
4.4.4 Utensilios ancestrales	20
4.4.5 Procesos de preparación	22
4.4.6 Saberes y portadores.....	23
4.4.7 Recetas ancestrales y cocina mestiza	23
4.4.8 Rescate de la identidad y patrimonio gastronómico.....	24
4.5 Marco Legal	26
5. MATERIALES Y MÉTODOS.....	27
5.1. Alcance y enfoque de la investigación.	27
5.2. Tipos de investigación.	27

5.3. Métodos	27
5.3.1. Inductivo- deductivo.	27
5.3.2. Analítico-sintético.	28
5.4 Técnicas.....	28
5.4.1 Revisión bibliográfica	28
5.4.2. Documental.....	28
5.4.3. Encuesta	29
5.4.4. Entrevista	29
5.4.5. Instrumentos	29
5.5. Cálculo de la muestra	29
5.6. Procedimiento.....	31
5.7. Matriz metodológica.....	33
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	34
6.1. Resultados.....	34
6.1.1. Tabulación de las encuestas	34
6.1.2. Análisis de resultados de encuestas	39
6.1.3. Resultados de las entrevistas.....	41
6.1.3.1. Datos de los entrevistados.....	41
6.1.4. Guion de entrevista	41
6.1.5. Análisis general de resultados de las entrevistas.....	46
6.2. Discusión.	47
6.3. Propuesta	49
6.3.1. Recetario	49
6.3.2. Producción del Video Promocional.....	65
6.3.3. Impacto del Recetario y el Video Promocional.....	66
7. CONCLUSIONES.....	67

8.	RECOMENDACIONES	68
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
10.	ANEXOS	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Platillos típicos del cantón Bolívar	13
Tabla 2	Matriz metodológica	33

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Género	34
Figura 2	Edad	34
Figura 3	Conocimiento de la comida tradicional de Bolívar	35
Figura 4	Relación con la gastronomía tradicional del cantón	35
Figura 5	Frecuencia de consumo de la comida tradicional	36
Figura 6	Productos utilizados	36
Figura 7	Platos tradicionales	37
Figura 8	Platos tradicionales que ha degustado	37
Figura 9	Diferencia de la gastronomía tradicional del cantón con otras regiones del país.38	
Figura 10	Importancia de preservar estas tradiciones gastronómicas	38
Figura 11	Medio digital de promoción.....	39

1. RESUMEN

Se puede definir a la gastronomía como una expresión o manifestación cultural que refleja la identidad y las tradiciones de una comunidad. En el Cantón Bolívar, Carchi, la riqueza culinaria local es un tesoro poco conocido tanto por los residentes como por los visitantes. Esta tesis se enfoca en el rescate y la promoción del Cantón Bolívar a través de su gastronomía tradicional, en un medio digital, con el fin de posicionarla como un destino culinario y turístico de renombre. El objetivo principal del estudio es valorizar la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar mediante la creación de contenido digital atractivo y accesible. Para lograr este objetivo; se adoptó una metodología inductivo-deductiva y analítico-sintética. Se realizaron observaciones detalladas de las prácticas culinarias locales y se interactuó directamente con los miembros de la comunidad para recopilar datos sobre recetas, técnicas de preparación y preferencias alimentarias. Posteriormente, se analizó esta información y se creó un contenido digital visual, incluyendo videos, fotografías y artículos informativos. Los resultados de la investigación revelan que la gastronomía del Cantón Bolívar posee un enorme potencial para ser un atractivo turístico significativo. Durante las entrevistas, se destacó el plato tradicional conocido como "delicados", cuya elaboración es una tradición de hace 80 años. Una entrevistada, chef de tradición, enfatizó la importancia de enseñar estas recetas a la juventud para evitar que se pierdan, señalando que las versiones actuales no son iguales a las tradicionales. También se mencionó la necesidad de apoyo local para preservar y promover estas tradiciones, que han tenido reconocimiento internacional, pero carecen de incentivo y respaldo por parte de las autoridades. En conclusión, la investigación contribuye significativamente al rescate y difusión del Cantón Bolívar a través de su gastronomía tradicional, además de ofrecer un recurso valioso invaluable que favorece en el progreso económico y cultural del sector.

Palabras clave: gastronomía tradicional, cantón Bolívar, recetas tradicionales, Carchi

2. ABSTRACT

Gastronomy can be defined as a cultural expression or manifestation that reflects the identity and traditions of a community. In the Cantón Bolívar, Carchi, the local culinary richness is a treasure little known by both residents and visitors. This thesis focuses on the rescue and promotion of the Cantón Bolívar through its traditional gastronomy, in a digital medium, in order to position it as a renowned culinary and tourist destination. The main objective of the study is to value the traditional gastronomy of the Cantón Bolívar through the creation of attractive and accessible digital content. To achieve this objective, an inductive-deductive and analytical-synthetic methodology was adopted. Detailed observations of local culinary practices were made and community members were directly engaged to collect data on recipes, preparation techniques, and food preferences. This information was then analysed and visual digital content was created, including videos, photographs and informative articles. The results of the research reveal that the gastronomy of the Cantón Bolívar has enormous potential to be a significant tourist attraction. During the interviews, the traditional dish known as "delicados" was highlighted, whose preparation is an 80-year-old tradition. One interviewee, a traditional chef, emphasized the importance of teaching these recipes to young people to prevent them from being lost, pointing out that the current versions are not the same as the traditional ones. The need for local support to preserve and promote these traditions, which have been internationally recognized, but lack incentive and support from the authorities, was also mentioned. In conclusion, the research contributes significantly to the rescue and dissemination of the canton Bolívar through its traditional gastronomy, in addition to offering an invaluable valuable resource that favors the economic and cultural progress of the sector

Keywords: Traditional cuisine, Bolívar canton, traditional recipes, Carchi

3. INTRODUCCIÓN

Se puede mencionar que la gastronomía es una manifestación cultural que refleja la identidad y las tradiciones de una comunidad. En el Cantón Bolívar, ubicado en la provincia de Carchi, la gastronomía tradicional es un tesoro poco conocido tanto por los habitantes locales como por los visitantes. Esta investigación se centra en el rescate y la promoción de la gastronomía tradicional de esta región, utilizando un medio digital como herramienta principal.

A pesar de la riqueza culinaria del Cantón Bolívar, muchas personas no tienen un conocimiento completo de su gastronomía. Dicho desconocimiento representa una pérdida cultural significativa y una oportunidad desaprovechada para el desarrollo y progreso económico y turístico del sector. La importancia de la investigación radica en que, al promover y valorizar la gastronomía local, no solo se destaca la comida tradicional, sino que también se impulsa el desarrollo económico, se celebra la cultura y se preservan las tradiciones locales.

El objetivo general del presente documento es valorizar la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar a través de un medio digital, con el fin de posicionarla como un destino culinario y turístico de renombre. Los siguientes objetivos específicos servirán de apoyo para el cumplimiento del objetivo general, estos son: (1) investigar la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar para tener una base fundamentada de información, (2) identificar la situación actual de la gastronomía tradicional mediante una investigación de campo que evidencie su potencial, y (3) desarrollar y promocionar las recetas tradicionales del Cantón Bolívar a través de un medio digital visual.

La metodología empleada en esta investigación combina enfoques inductivo-deductivo y analítico-sintético. Inicialmente, se llevaron a cabo observaciones específicas y detalladas sobre las prácticas culinarias tradicionales de Bolívar, incluyendo el estudio de recetas locales, técnicas de preparación y preferencias alimentarias, mediante la observación directa y la interacción con los miembros de la comunidad. A partir de estas observaciones, se buscaron patrones y regularidades que condujeran a la formulación de conceptos generales que mencionen la cocina tradicional del cantón.

En la fase analítica-sintética, se recopiló toda la información relevante sobre la historia de la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, los platillos tradicionales, ingredientes, técnicas de preparación e influencias culturales. Basándose en este análisis, se procedió a crear contenido relevante y atractivo para el medio digital visual, incluyendo la producción de videos, fotografías, artículos informativos, recetas detalladas y entrevistas con personas de la tercera edad de la localidad.

En conclusión, la investigación busca no solo rescatar y promocionar la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, sino también ofrecer un recurso valioso que contribuya al desarrollo económico y cultural de la región, posicionándola como un destino culinario y turístico de renombre.

4. ESTADO DEL ARTE

A continuación, se muestra la recopilación bibliográfica de diversos autores que realizaron investigaciones y estudios relevantes que contribuyen con información relevante, sobre las distintas preparaciones de la cocina autóctona y tradicional del cantón Bolívar en la provincia del Carchi dentro de las fuentes secundarias revisadas están: artículos científicos, revistas, blogs especializados y páginas web representativas.

4.1 Investigaciones internacionales

A lo largo de la historia, la evolución humana ha estado estrechamente ligada a los cambios en los hábitos alimenticios. Estos van más allá de satisfacer las necesidades nutricionales, implicando un análisis profundo sobre cómo se transforman los alimentos. La gastronomía abarca todo lo que nutre a un individuo y para poder alcanzarlo se apoya en actividades como la agricultura el comercio, la cría de animales, la ganadería, sector o industria alimentaria y desarrollo e impulso de la creatividad.

En ese sentido, Gutiérrez (2012) plantea el siguiente concepto de gastronomía:

...es el estudio de la relación entre la cultura y alimento, a menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía...tiene relación con el arte de cocinar y los platillos alrededor de una mesa. No siempre se puede afirmar que un cocinero es un gastrónomo, ya que la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida. (pp. 6-7)

Siguiendo la perspectiva de Gutiérrez, el enfoque gastronómico contemporáneo no se limita solo a perfeccionar la alimentación humana, sino que también tiene el propósito de enriquecer profundamente la experiencia cultural y culinaria de las personas.

Este nuevo paradigma trata de concebir la comida como un complejo entramado de significados, historias, rituales, creencias y emociones que le dan sentido de pertenencia a una comunidad. Al degustar los sabores patrimoniales se reafirma y celebra la memoria colectiva. Es así como la gastronomía, más allá de saciar el apetito, puede y debe convertirse

en una existencia armónica que vincula la historia con la actualidad, lo personal y colectivo, en un sinfín de evocaciones, nostalgias y reencuentros.

Al considerar la etimología propuesta por Gutiérrez (2012) se puede mencionar que, la palabra *gastronomía* tiene un origen diverso, dado que proviene de la combinación de las palabras griegas *gratos o gáster* (estómago), y *gnomos* (conocimiento, sabiduría o ley), término que ha sido objeto de análisis etimológico en diversos estudios. Así, la gastronomía se revela como un conjunto de experiencias y saberes compartidos en torno a la mesa, extendiéndose como una disciplina que trasciende generaciones y comunidades con el pasar de los años. Así mismo, la importancia y relevancia de este concepto radica en su aplicación en diversas áreas, como las bellas artes, ciencias exactas, naturales y sociales. Se dice que este es el método para adquirir un entendimiento completo sobre el ser humano y su alimentación, integrando todas las disciplinas en este proceso creativo.

En ese mismo orden de ideas, el mismo autor enfatiza la importancia de reconocer la relevancia del concepto de gastronomía:

... actividad interdisciplinaria... alrededor del alimento existen las bellas artes como la danza, arquitectura, música, teatro, escultura, pintura, pero también forman parte de ella las ciencias exactas y naturales como física, matemáticas, química, biología, agronomía. Además, encontramos las ciencias sociales antropología, historia, letras, filosofía, sociología. (Gutiérrez, 2012, p. 6)

Dicha perspectiva permite comprender cómo es que la gastronomía ha estado entrelazada con la historia y la evolución de distintas culturas. Independientemente de los diversos acontecimientos históricos, sociales, regionales, etc., la comida fue adoptando características propias de acuerdo con los ingredientes y técnicas disponibles localmente.

Se puede mencionar como un claro ejemplo la gastronomía de los Andes, donde Izquierdo (2015) en la siguiente cita afirma que, “la gastronomía andina incorporó en sus preparaciones cuatro principales alimentos: la yuca, el maíz, la papa, y en menor escala el plátano, así como también la quinua” (p. 5). En este sentido, la cocina andina se ha caracterizado por la utilización de estos ingredientes autóctonos, fundamentales en la conformación de su identidad culinaria.

En este punto, vale destacar como un claro ejemplo de comida tradicional, el lugar en donde se han originado varias técnicas, métodos y diferentes usos a la comida regional e internacional, Francia, lugar en el cual se refleja la riqueza cultural y diversidad regional del país, destacando los productos locales y las tradiciones culinarias únicas de cada región.

Así mismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2010), menciona que los gastrónomos, expertos en tradición culinaria, preservan y transmiten ritos gastronómicos a las jóvenes generaciones, fortaleciendo lazos familiares y sociales. El poder compartir los conocimientos y saberes con el paso del tiempo a futuras generaciones permitirá que se mantenga ciertas tradiciones, especialmente en la comida, también la cocina ancestral de Francia influye significativamente, su conexión con la cultura y la identidad francesa, y su énfasis en la calidad y la tradición culinaria.

Por otro lado, los eventos festivos desempeñan un papel crucial en la preservación y revitalización del patrimonio inmaterial de las comunidades locales, perpetuando así no solo las tradiciones arraigadas en el saber ancestral, sino que también abrazan lo nuevo, en respuesta a los intercambios culturales cada vez más frecuentes en la vida diaria y las migraciones. Tal y como menciona Burgos (2020), las fiestas de pueblo se consideran como celebraciones anuales en honor al santo patrono del pueblo, con raíces en el establecimiento de los municipios, combina aspectos religiosos con elementos seculares y tradicionales o folclóricos los que pueden ser juegos de azar, comidas típicas, atracciones de feria, música tradicional, inclusive desfiles.

Las fiestas del pueblo, además de ser eventos religiosos arraigados en la tradición católica, se han convertido en celebraciones que también destacan por su riqueza gastronómica. Junto con desfiles, juegos y música, la comida tradicional ocupa un lugar central en estas festividades, sirviendo como un vínculo entre la comunidad y su herencia culinaria

4.2 Investigaciones nacionales

De acuerdo con Burgos (2020), la identidad cultural de los pueblos andinos también se puede ver reflejada en sus preparaciones gastronómicas, puesto que, no todos los pueblos o sitios en general poseen el mismo suelo, ni clima. No obstante, productos alimenticios como los

tubérculos papa, yuca o granos como el maíz son ingredientes que unen a la mayoría de las naciones latinoamericanas.

Cambios demográficos, políticos, territoriales y culturales a menudo alteran las características y elaboraciones culinarias de un pueblo. En el cantón Bolívar, ubicado en la provincia del Carchi, factores como la globalización, influencia foránea, la implementación de cocinas modernas, aspectos económicos e incluso la desaparición de prácticas culinarias tradicionales han contribuido a la pérdida de herencia gastronómica local. Esto se debe en parte a la falta de transmisión intergeneracional de conocimientos culinarios.

Por ello, algunos moradores del cantón Bolívar aún resisten preparando sus platillos tradicionales, evitando así la pérdida total de su herencia gastronómica. Sin embargo, la lucha contra el paso del tiempo que transforma la identidad culinaria no es fácil. Se requieren mayores esfuerzos para registrar, valorar y transmitir este patrimonio inmaterial único de la zona. Existen diversos aspectos que pueden determinar la importancia de un proceso cultural y sentimental, según Leyva y Santamaría (2013):

La cultura envuelve a los comportamientos y formas de vida que el ser humano adopta y transmite...considerando que estas formas de vida cuentan con significados que representan el esfuerzo, la ideología, las emociones, las múltiples maneras de organizarse, los roles o posturas que asume un individuo, las festividades, entre otras.
(p. 151)

Dicha perspectiva plateada por Leyva y Santamaría (2013), permite conocer cómo, la cocina es un reflejo integral de la cultura de un pueblo. Encarnando su historia, creencias y relación con el entorno, manifestando tradiciones, costumbres e ideales que van más allá de los sabores, desde los utensilios hasta los rituales de consumo. Cada aspecto culinario ligado a la identidad local.

Del mismo modo, los ingredientes, técnicas y ocasiones de consumo forman parte de la herencia cultural, reflejando no solo los recursos disponibles, sino también estructuras sociales y cosmovisiones complejas (Leyva y Santamaría, 2013).

En este punto vale mencionar que, la gastronomía del cantón Bolívar ha evolucionado influenciada por diversos factores, pero se ha mantenido como parte esencial de la vida cotidiana y las celebraciones. Esto se abordará con más detalle en secciones posteriores.

Asimismo, se comprende que, al integrarse nuevas técnicas y culturas por parte de los invasores españoles hacia Ecuador, se ha creado una inmensidad de platillos tradicionales que por obvias razones nuestros indígenas han ido llevando a lo largo de la historia y han complementado a la cultura del país con sus preparaciones; al respecto Paipa (2024) menciona:

Con la colonización española en el siglo XVI se introdujeron nuevos ingredientes ... como trigo, arroz, ganado vacuno y cerdo, así como nuevas técnicas culinarias, dando origen a platos como el hornado, la fritada y la fanesca. Posteriormente, la gastronomía ecuatoriana recibió influencias africanas en la cocina costeña ... y francesa que aportaron conocimientos de alta cocina. La mezcla de todas estas influencias conforma la rica y variada gastronomía ecuatoriana actual. (p. 5)

En este marco se puede identificar cómo nuestras raíces, permiten conocer el origen de las diversas maneras de cocinar o elaborar los diferentes platillos que actualmente se aprecian en cada región y comunidad del Ecuador.

Asimismo, la identidad étnica se forja en la conexión entre individuos que comparten una cultura común, moldea la identidad a través de costumbres culinarias, ceremonias e indumentaria, creando un vínculo duradero entre los miembros del grupo a lo largo del tiempo. En consonancia con lo anterior, Ortega (2018) afirma que:

La identidad étnica se produce en un colectivo que tiene [semejanzas], entre ellas la cultura como principal elemento...que conlleva al mantenimiento de tradiciones como la gastronomía, ritos, vestimenta [e] idioma... conforman la riqueza cultural que trasciende de generación. (p. 163)

Dicho enfoque holístico permite comprender cómo a través del mantenimiento de estas tradiciones, se preserva y enriquece la herencia cultural, transmitiéndola de generación en generación. Por tanto, y en consonancia con Ortega (2018), se manifiesta como un legado

vivo que trasciende las barreras del tiempo y conecta a las personas con su historia y su comunidad.

Por otra parte, el interés por recuperar hábitos alimentarios saludables en Ecuador es compartido tanto por agricultores como por ciudadanos. Aguilar y Guevara (2017) mencionan que, cualquier iniciativa que se encuentre orientada a revitalizar las costumbres culinarias de los ancestros, constituye una contribución significativa para el presente y futuro de la comunidad; con lo cual, es crucial recuperar y promover hábitos alimentarios saludables y tradicionales en Ecuador por su impacto directo en la salud pública, la preservación cultural y la sostenibilidad ambiental, así como también se reduce la posibilidad de presentar enfermedades crónicas, mientras se honra la rica herencia culinaria del país y se apoya a los agricultores locales, contribuyendo así al bienestar general de la sociedad ecuatoriana.

4.3 Investigaciones locales

La cultura y gastronomía de los pueblos se encuentran estrechamente relacionados entre sí, puesto que, las preparaciones cuentan una historia en cada platillo. La siguiente cita afirma que, “la gastronomía...es valorada como tradicional, deliciosa y [nutritiva], dado que se elabora con ingredientes originarios de la zona tanto vegetales como animales, que históricamente se han cultivado y criado de forma natural” (Coque, 2013, p. 14). En este sentido, conservar la agricultura tradicional es crucial para la obtención de productos e insumos culinarios de alta calidad, que sean valorados y solicitados en toda la zona.

Los establecimientos u organizaciones financieras pueden contribuir a este objetivo otorgando créditos o financiamiento asequible para los miembros de la comunidad, para maximizar el uso de sus terrenos y ganado, aplicando técnicas ancestrales. De esta manera se estimularía una producción sostenible de materias primas y alimentos que abastezcan a la cocina regional

Por otra parte, la gastronomía local, conserva aspectos de los antepasados desde las técnicas de preparación hasta la identidad de los pueblos, la cual se ha preservado de generación en generación: Así lo manifiesta Delgado (2023), “Cuando se habla de cocina nacional, la tendencia va dirigida a los platos y técnicas más características de cada una de las regiones

o provincias, y, de estos hacer una selección” (p. 5). Bajo este enfoque, la comida tradicional es mucho más que simplemente un plato para saciar el hambre; es un componente esencial de la cultura, la identidad y la herencia de una región o un país, y juega un rol crucial en el fomento del turismo, la diversidad culinaria y la preservación de prácticas tradicionales.

Dentro de este marco, la provincia del Carchi cuenta con una amplia gama de conocimientos culinarios y esta se ve reflejada en cada uno de sus cantones y comunidades, tal y como lo señala Simbaña (2016), la oferta culinaria de la provincia del Carchi se caracteriza por una diversidad de exquisitos platillos, destacándose el hornado pastuso, las papas asadas, cuy con papas y la fritada, al igual que el morocho con leche, chicha de arroz y arroz de cebada, también se encuentran preparaciones con choclos, acompañados con queso y habas cocidas, tortillas con chorizo. Adicionalmente la región ofrece biscochuelos del cantón Bolívar, helados de yogurt, rosquetas, y la singular bebida conocida como el tardón mireño.

Asimismo, entre otras especialidades locales se puede mencionar preparaciones como la tortilla de papa, caldo de gallina, cumbalazo, cuajada con miel, pan de cuajada. No obstante, el platillo emblemático es el denominado hornado pastuso, tradicionalmente acompañado con tortillas de papa, y elementos autóctonos como las habas y mellocos. En este sentido conviene resaltar que, una gran parte de la gastronomía del lugar se realiza con productos propios de la provincia, con una producción de cierto modo circular, puesto que los agricultores venden sus productos y conservan un poco para su propio consumo (Simbaña, 2016).

En la misma línea, el cantón Bolívar ofrece a sus pobladores, visitantes nacionales y extranjeros, la posibilidad de conectarse con la naturaleza, descubrir tradiciones culturales, religiosas y gastronómicas locales, así como su invaluable riqueza paleontológica. Tal y como lo cita Chacón (2017), “Entre sus principales atractivos turísticos están: el Balneario El Aguacate, la Basílica del Señor de la Buena Esperanza, Mirador de Cabras, Parque de la Megafauna, Museo paleontológico, Quebrada de duendes, Laguna la Encañada ... y la Montaña de Piedras” (p. 4). En este sentido, esta perspectiva evidentemente muestra que el patrimonio natural y cultural convierte al cantón en un destino turístico integral con múltiples atractivos por exhibir.

Vale destacar que, los platos tradicionales del cantón Bolívar complementan aquellos lugares turísticos, puesto que, se complementan con preparaciones exclusivas, creadas y consumidas por los pobladores locales. Hoy en día, existe interés en difundir estas recetas únicas poco conocidas a nivel nacional, como estrategia para incentivar el turismo regional e incluso internacional, puesto que el cantón atrae numerosos turistas colombianos interesados en sus atractivos paleontológicos como los fósiles de animales prehistóricos y el Parque de la Megafauna. Visitantes que se consideran como el margen ideal para impulsar el consumo de los bocadillos y postres especiales del cantón.

La satisfacción de los turistas al descubrir la comida tradicional es un viaje sensorial que trasciende el mero acto de alimentación. Explorar la gastronomía autóctona de un lugar es sumergirse en su historia, cultura y tradiciones, una experiencia que despierta los sentidos y nutre el alma del viajero. En ese mismo orden de ideas, Calvache (2017) afirma lo siguiente:

La satisfacción de los visitantes sobre la gastronomía típica y las características de la demanda es útil para que los restaurantes mejoren la oferta gastronómica acorde a la demanda, y de esta forma impacte de manera positiva en la experiencia de los visitantes. (p.2)

La perspectiva del autor permite conocer el cómo la autenticidad de los sabores, la presentación artística de los platos tradicionales y el compartir de recetas ancestrales, ofrecen a los turistas una conexión íntima con la identidad de una región. Esto va más allá del mero deleite del paladar, pues también implica el descubrimiento de las historias que cada bocado cuenta, enriqueciendo así la experiencia de viaje de manera inolvidable.

4.4 Marco Conceptual

4.4.1 Breve reseña histórica

Tal cómo diversos lugares, el cantón Bolívar cuenta con una historia detrás de su nombre, la división de sus parroquias, y demás aspectos demográficos, así lo menciona el sitio web de la Prefectura del Carchi (2023), el Cantón Bolívar, conocido anteriormente como Puntal antes de la época colonial, fue posteriormente renombrado como Nuestra Señora de la Purificación. Puntal era un pueblo nativo que existía antes de la llegada de los españoles, tomando su nombre de las Mantayas. Martín Puntal fue uno de sus precursores más

destacados. El territorio abarca diversas localidades como La paz, García Moreno, Los Ande, entre otros. En los primeros años de la colonia, formaba parte de Pueblo Unido por la Sangre con vínculos familiares según los Costales de Tusa (Prefectura del Carchi, 2023).

De acuerdo con la Prefectura del Carchi (2023), en el siglo XVIII, la población constaba de alrededor de 130 familias nativas y 22 forasteras provenientes de lugares como Tulcán, Huaca, Chuquin y Caguasquí. Su diversidad climática le otorgó una producción variada y abundante. Al igual que muchos pueblos de la época, albergaba haciendas importantes, principalmente propiedad de españoles y de la iglesia. El 9 de abril de 1851, nace como parroquia el Puntal, parte del cantón Tulcán. Luego, el 4 de septiembre de 1907, mediante el registro oficial no. 465, se cambia el nombre de El Puntal “Bolívar”.

Después de una exhaustiva investigación sobre la realidad geográfica, humana, económica y política de la parroquia, el Congreso Nacional determina que Bolívar, ahora parte del Cantón Montúfar en la provincia del Carchi, ha alcanzado un notable desarrollo y progreso, especialmente en aspectos urbanísticos, industriales, agrícolas y comerciales. En ejercicio de sus facultades, se emite la ley de creación del Cantón Bolívar el 29 de octubre de 1985, en la sala de sesiones del Plenario de las comisiones legislativas en Quito (Prefectura del Carchi,2023).

Ciertamente, la historia de la creación del cantón Bolívar es enriquecedora, permite conocer de manera breve y resumida el origen de su nombre y del tiempo que tuvo que transcurrir para ser conocido como tal, de igual manera la Prefectura del Carchi (2023) menciona datos del cantón, tal como:

Cabecera cantonal: Bolívar, 2 576 habitantes (1 263 mujeres/ 1 313 hombres)

Población cantonal: 13 898 habitantes (6 784 mujeres/ 7 114 hombres)

Temperatura promedio: 13.8 °C

Economía: Se está promoviendo y fomentando la producción y desarrollo de huertos hortalizas, granjas completas, sistemas agroforestales, procesamiento industrial de cebada y queso. Asimismo, se está impulsando el cultivo de productos orgánicos de primera calidad en invernaderos para su consumo local y venta.

Grupos étnicos: de entre la población del cantón se identifican habitantes indígenas, afroecuatoriano, montubio, mestizo, blanco entre otros (Prefectura del Carchi, 2023).

La gastronomía de una región puede tener diversas influencias culturales y geográficas que le otorgan un sello distintivo, la cita escrita por Chacón (2017) menciona que:

En la propuesta de promoción turística gastronómica es fundamental la difusión del cantón Bolívar como un nuevo destino...promocionando sus recursos gastronómicos para generar beneficios económicos, cultural y bienestar para la población local... con su herencia, puede aportar a la gastronomía latinoamericana, influenciada por la intención gubernamental en esta parte del mundo (p. 35)

Efectivamente, la gastronomía de un lugar como el cantón Bolívar suele ser el resultado de una amalgama de diferentes corriente culturales, geográficas y herencias presentes en su evolución, como bien lo señala Chacón. De ahí que, a nivel general, la provincia del Carchi cuenta con una amplia gama de platillos los cuales son representativos de cada lugar en el que se encuentran, además de que las comunidades ejercen una influencia importante en estos además de los productos autóctonos.

Asimismo, Simbaña (2016) afirma que:

El patrimonio gastronómico resulta ser un conjunto de habilidades que demuestran un grupo social ... que puede ser una comunidad, pueblo o a su vez región, que han desarrollado técnicas culinarias y costumbres que les permite ser identificados por los productos y platos ... que ofertan (p. 32)

Ciertamente, el patrimonio gastronómico de un pueblo se determina por los conocimientos tradicionales los cuales hacen referencia al conjunto de saberes, técnicas, prácticas y representaciones que las comunidades desarrollan y comunican a través la herencia oral, visión del mundo y cierta medida de espiritualidad, lo que se traduce en valores, creencias, rituales, ceremonias, prácticas de curación, entre otros. De igual manera abarcan diversas áreas, tal cómo se menciona en la siguiente cita

“... se extiende a áreas como la sabiduría ecológica tradicional, conocimientos indígenas, etnobiología, etnobotánica, etnozoológica, [medicina tradicional] y su farmacopea, rituales, usos alimentarios, creencias, ciencias... adivinaciones,

cosmologías, chamanismos, organizaciones sociales, festivales y lenguas, así como artes visuales” (Simbaña, 2016, p. 32).

En este punto se puede mencionar un ejemplo de la influencia de la era incaica, en el cual se empleó técnicas de cocción en utensilios de barro, mismo que desempeñó un papel esencial, siendo su característica principal la porosidad, la cual facilitaba la liberación del vapor excesivo o sobrante que se encuentra en las ollas, permitiendo así que los alimentos se cocieran al vapor, es decir, únicamente con la cantidad de humedad justa. Asimismo, y gracias a la cocción a fuego lento, los ingredientes conservaban su auténtico sabor. Además de su uso en la cocción de alimentos, el barro también era empleado para la fabricación de diversos y variados utensilios e instrumentos de cocina como olla y hornos de barro (Simbaña, 2016).

4.4.2 Cantón Bolívar: Gastronomía

El cantón Bolívar cuenta con una rica y variada cantidad de platos tradicionales, pero pocos de ellos han llegado a constituir una fuente económica, como es el caso de los bizcochuelos y rosquetes típicos de la zona. En la actualidad, estas tradiciones gastronómicas se conservan principalmente en el ámbito familiar. Las personas de la localidad, gracias a sus conocimientos y saberes ancestrales, suelen preparar estos deliciosos manjares especialmente en ocasiones festivas o para celebrar acontecimientos importantes. Es una práctica artesana y cultural que se mantiene vigente de generación en generación.

De acuerdo con los datos obtenidos de Chacón (2017), se puede mencionar los diferentes platos tradicionales en la tabla 1 a continuación:

Tabla 1

Platillos típicos del cantón Bolívar

Sopas	Platos fuertes	Bebidas/ postres	Pan/ tortas	Entradas/ salidas
Arroz de cebada	Cuy a la brasa con papas	Pinol con leche	Empanadas de maíz y de papa	Choclo con mapawira y con queso
Caldo de Bolas de verde	Fritada con papas	Aplanchados	Rosquetes/ bizcochuelos	Tostado con cuero y mote
Caldo de gallina criolla	Fritada con tostado	Buñuelos de maíz y de yuca	Pan de ajo, cuajada, leche, maíz, mote,	Tostado enconfitado

Sopas	Platos fuertes	Bebidas/ postres	Pan/ tortas	Entradas/ salidas
			yuca y zanahoria blanca	
Caldo de papa	Hornado pastuso	Dulce de zambo	Panuchas	Habas enconfitadas
Colada de maíz	Papa asada con menudo	Champús	Paspas	Habas con queso y papa
Fanesca	Tortillas con chorizo	Chicha de arroz	Pastel de quinua	Molo con atún
Locro de oca		Chicha de avena	Torta de papa	Morcilla
Sopa de papas con queso amasado y ají		Cuajada con miel	Tortillas de morocho y de tiesto	Queso amasado con papas
Sopa de zapallo		Morocho con leche y de sal		

Nota: Adaptado de Chacón (2017). Platos típicos del cantón Bolívar. Recuperado de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7740/1/02%20TUR%20062%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Con lo cual, Chacón (2017) menciona que los platos fuertes y sopas de la localidad incorporan verduras, hortalizas, carnes y gramíneas propias de la región, que constituyen la base de estas emblemáticas recetas tradicionales. Por lo general, no contienen elementos extraños al entorno como sustancias ácidas, picantes o colorantes artificiales.

Más bien, la sazón natural de estos platos regala equilibrio y un nutritivo aporte de vitaminas, proteínas y minerales benéficos para la salud. Son preparaciones sencillas, genuinas y testimonio vivo de la biodiversidad agrícola y cultural del territorio. Un video que muestre la riqueza culinaria del cantón, explicando el origen y valiosas propiedades de los productos locales usados en cada receta, no solo reivindicaría un patrimonio inmaterial único de sus habitantes, sino que incentivaría su conservación y el desarrollo de una gastronomía sostenible.

Por otro lado, entre las bebidas típicas se encuentran varias a base de granos nativos como el maíz, algunos de ellos fermentados mediante procesos tradicionales. Suelen endulzarse con panela o acompañarse de deliciosa miel oriunda.

De igual manera, los diversos tipos de panes y tortas se preparan utilizando una variedad de ingredientes, siendo comunes el mote y el maíz molido. Algunos de ellos incorporan rellenos o están compuestos por queso, zanahoria, papa, y se cocinan ya sea asándolos o fritos (Chacón, 2017).

Finalmente, una de las opciones para acompañar un plato principal incluye productos más abundantes en el cantón, como lo es la papa, el maíz y el queso. Estos ingredientes también se sirven como complementos a las comidas o como aperitivo para variar el sabor (Simbaña, 2016). No obstante, su elaboración no ha trascendido hasta ahora más allá del consumo doméstico, a pesar de su gran potencial para impulsar emprendimientos productivos que reactiven la economía local.

Existe la oportunidad de rescatar, potenciar y dar valor comercial a estas recetas distintivas del cantón, como estrategia de desarrollo endógeno basado en su patrimonio culinario. Tal como lo menciona la Dirección de Unidad de Turismo y Patrimonio; GADM Cantón Bolívar, (2020), la preparación o elaboración de bebidas fermentadas como puede ser la conocida chicha de arroz y la preparación de diversas y variadas mezclas de harina para obtener ciertas variedades de masas, son considerados como patrimonio cultural intangible y conocimiento ancestral del cantón.

En este punto relevante hay que señalar que, según la ubicación de las diferentes parroquias del cantón Bolívar la producción de ciertos ingredientes varía por cuestiones climáticas y la disponibilidad de riego. Así como se menciona en la página del Gobierno Parroquial De Monte Olivo, citado en Simbaña (2016), el cual afirma que:

En Monte Olivo y las comunidades corresponden a la zona alta, la principal producción es la leche. En la zona media, la relación cultivos-crianzas es de 80-20... Los sistemas de producción, ...orientados al mercado, consisten en cultivos de ciclo corto, bajo riego... y en frutales perennes, sobre todo aguacate y cítricos. En la zona alta, que incluye las llamadas Colonias, hay una combinación de producción agrícola y pecuaria... destinada al autoconsumo: maíz, cebada, papas, etc. Esta zona... tiene muchas limitaciones de riego... Para la auto subsistencia se conserva, muchas veces como cercos vivos, algunos arbustos de fréjol, y minúsculas parcelas con plantas de yuca y camote. (p. 25)

Simbaña (2016) señala que la región de Monte Olivo presenta una diversidad de sistemas de producción adaptados a las características y limitaciones específicas de cada zona. En la zona alta, la producción está dominada por la leche y el autoconsumo agrícola debido a las restricciones de riego, mientras que, en la zona media, la combinación de cultivos y crianza

de animales menores es predominante, con una notable orientación hacia el mercado. Este panorama revela una comunidad agrícola que, a pesar de las limitaciones, se adapta y diversifica sus métodos de producción para asegurar tanto su sustento diario como su participación en el mercado.

En este punto cabe mencionar que, la Junta Parroquial de Monte Olivo detalla diversos cultivos, acorde a la ubicación geográfica y a la diversidad de microclimas del sector. En torno a ello, Simbaña (2016) menciona:

- Zona baja: ají, camote/batata, caña de azúcar/caña dulce, cebolla paitaña, fréjol/frijol, fresa/frutilla, tomate riñón/ tomate de carne, yuca/mandioca, pimiento, guaba
- Zona media: aguacate/palta, anís, babaco, cítricos como el limón o la mandarina, fréjol/frijol, guaba, mora, granadilla, morocho, pepinillo, pimiento, taxo, tomate de árbol, tomate riñón/tomate de carne, zanahoria, cebolla paitaña
- Zona alta: arveja/guisante, cebolla paitaña, fréjol/frijol, maíz/elote/choclo, mora, quinua/quinoa, papa/patata, taxo. (p. 24)

Ciertamente, la variedad de microclimas y la ubicación geográfica influyen de manera significativa en los cultivos, así como Simbaña lo describe, cada zona posee diferentes condiciones que la hacen óptima para cierto tipo de cultivo, el cual aprovecha todas las propiedades del sector para producir cultivos de alta calidad tanto para comercializarlos como para el autoconsumo.

Vale destacar que, esta información converge con la información de la Provincia del Carchi, en el sitio web GoRaymi, el cual afirma en la siguiente cita que “en tierras altas se cultiva maíz, avena, cebada, trigo, mientras que en zonas...bajas, cálidas y abrigadas se produce café, caña de azúcar y una gran variedad de frutas, la agricultura se complementa con la ganadería vacuna” (GoRaymi, 2023, p. 3). Efectivamente esta diversidad de productos se complementa no sólo con las ganaderías vacuno sino también ovino, constituyendo la materia prima para agroindustrias y textilerías locales.

4.4.3 Métodos y técnicas de cocción ancestrales

La gastronomía de las familias del norte del cantón Bolívar refleja siglos de tradiciones culinarias. En sus grandes mesas, donde antiguamente se reunían extensos clanes, aún hoy se degustan platos emblemáticos de la zona. Así como lo menciona Barrera (2010), uno de los platillos emblemáticos es el tradicional hornado, diferente al agridulce hornado quiteño con tortillas, pero aun así se tomó y aplicó la misma técnica la cual es el asado, al igual que el succulento caldo de gallina criolla cocinado en leña, que pocos preparan actualmente por la modalidad a gas.

Otro plato distintivo es la fritada acompañada de un singular mote, papas con cáscara, habas, mellocos, choclo y queso amasado regional. No lleva tortilla ni ají, como en otras partes. Tampoco el cuy, que se sirve únicamente con papas, no frito con chanfaina y ensaladas como en Imbabura o Pichincha. Así, en la mesa bolivarenses la sazón sigue marcada por el fogón de leña, los cultivos locales y una forma propia de preparar los ingredientes que recatan las cocinas ancestrales de territorio. Una tradición viva que cada familia atesora y mantiene (Barrera 2010).

La Dirección de Unidad de Turismo y Patrimonio; GADM Cantón Bolívar menciona en la siguiente cita que, “si se consolida a la gastronomía local como producto turístico, se aumentaría la atracción de turistas potenciales, tomando en consideración que... estos lugares ya han sido parada opcional de quienes transitan la Panamericana Norte” (Dirección de Unidad de Turismo y Patrimonio; GADM Cantón Bolívar, 2020, p. 73).

Con la adecuada promoción de esta cocina autóctona, se podría lograr que los turistas no sólo visiten el lugar ocasionalmente, sino que realicen visitas frecuentes al cantón Bolívar en búsqueda de degustar estas preparaciones únicas en la zona.

En este punto es importante mencionar las diferentes técnicas ancestrales que se han aplicado y que en ciertos lugares se sigue aplicando por el inigualable valor nutricional y cultural que contiene. Por ejemplo, Moreira y Peñafiel (2021) dicen:

Pachamanca que en quechua significa “olla cavada en la tierra”. Es la técnica de cocinar los alimentos... en contacto directo con [piedras calientes]... las piezas de

carne se cocinan directamente sobre las piedras ardientes que previamente fueron calentadas en la brasa... dentro del hoyo... el resultado, los alimentos adquieren un tono rojizo ceniza (p. 19)

Ciertamente, los alimentos cocinados directamente con piedras calientes al final adquieren características que los hacen nutritivos al recibir aquellos minerales tanto del suelo como de las piedras.

Asimismo, Moreira y Peñafiel (2021), mencionan las siguientes técnicas ancestrales:

En la cocción en piedra... las piedras volcánicas... son las que mejor cumplen con el propósito de calentar la comida... el basalto de profundidad es el más adecuado, pues pertenece a la parte inferior de la lengua de lava y en consecuencia brinda una brinda una superficie completamente lisa y ... sin coquillas... Este es el material que aparentemente por más periodo sostiene el calor. En el caso de la gastronomía, la condición más significativa es la de que el basalto no posee ningún metal pesado, pero... posee muchos minerales beneficiosos como ...magnesio, ...calcio y ...hierro (pp. 19-20).

Efectivamente, la cocción en piedra tiene la capacidad de proporcionar los minerales que se encuentran en las piedras y transferirlo de cierto modo a los alimentos, con esto adquieren muchos más minerales, lo cual hacen que el alimento sea más nutritivo.

De igual manera, el autor Pazos (2008), como se citó en la investigación de Moreira y Peñafiel (2021), y siguiendo la línea de estos, afirma que, otra técnica culinaria conocida es:

[El] asado en brasas es una técnica de cocción mediante la que los alimentos son expuestos al calor de fuego o brasas... El calor se transmite gradualmente al alimento... [generalmente] suspendido sobre el fuego o cerca de las brasas. El fuego se logra a partir de carbón vegetal o madera. Las maderas más utilizadas son maderas duras como el roble, mezquite, quebracho o coronilla, que arden a temperaturas altas y por un tiempo prolongado, lo que otorga aromas, y sabores amaderados, ahumados, y la caramelizarían las proteínas y grasas (p. 20).

En la misma línea, Moreira y Peñafiel (2021) afirman que, platillos tradicionales como el choclo con mapawira o choclo con queso, al igual que el tostado con cuero y mote, son

preparaciones cuya técnica de cocción es asado y frito. La técnica del frito implica sumergir alimentos en aceite caliente para cocinarlos rápidamente con el fin de obtener una textura crujiente en la superficie y que a su vez se conserve tierno y jugoso en el interior. Por otro lado, el asado consiste en cocinar alimentos sobre una fuente de calor directo, como brasas o llama abierta, lo que les otorga un sabor ahumado y una superficie ligeramente caramelizada. Ambas técnicas ofrecen resultados distintos y se aplican en función de las preferencias culinarias y el tipo de alimento a cocinar.

Entonces, se puede decir que, entre las técnicas más empleadas dentro de la elaboración y preparación de platillos tradicionales se encuentran, las técnicas de hornear, freír, hervir, puesto que una gran parte de los alimentos deben pasar por estos procesos, hasta alcanzar su punto de cocción, otras técnicas que se pueden destacar son el escalfado y asado, usados en pocas preparaciones.

Desde antiguos métodos de preparación hasta la selección cuidadosa de ingredientes locales, las recetas tradicionales tienen la capacidad de transportar a un viaje sensorial, permitiéndonos saborear la historia y las costumbres de una región específica. Son verdaderas cápsulas de identidad cultural que, al ser compartidas y preservadas, mantienen viva la esencia de una sociedad a lo largo del tiempo. Así como se menciona en la siguiente cita: “Los más afortunados han sido quienes mantienen perenne la sazón casera, o quienes conservan como una herencia invaluable los cuadernos de recetas que algunas familias llevan con juicio en el siglo pasado” (Sánchez, 2020, p.70).

Por lo cual, los autores Calvache-Franco et al., (2018) mencionan en la siguiente cita que: “se necesita mejorar la calidad del servicio en los restaurantes de cocina tradicional ecuatoriana para elevar el grado de satisfacción...de los turistas” (Carvache-Franco et al., 2018, p. 3).

Siguiendo con el contexto, la técnica empleada para preparar cuyes es el asado, esta técnica se basa en ensartar el cuy, previamente limpio y sazonado, en una vara larga y delgada, típicamente de madera, y luego cocinarlo sobre brasas o fuego directo. Durante la cocción, se gira la vara continuamente para asegurar una cocción uniforme y evitar que se queme. Este método proporciona un calor gradual y uniforme, permitiendo que la carne se cocine

lentamente y se impregne con el aroma ahumado de las brasas, resultando en un cuy tierno y sabroso, con una piel crujiente en el exterior (Simbaña, 2016).

Otra de las técnicas es el vapor, este se emplea cuando se pretende cocinar preparaciones como las humitas; tostar es una técnica que se emplea en la cocción de maíz generalmente en utensilios como el tiesto; hornear es una técnica empleada en la preparación del también conocido y tradicional hornado pastuso; otra técnica también empleada en la elaboración de bebidas como la chicha o el champús es la técnica de fermentar, esta consiste básicamente en agriar a la bebida hasta alcanzar el punto deseado (Simbaña, 2016).

Lo cual converge con la investigación realizada por Moreira y Peñafiel (2021), en dónde los autores concluyeron que:

Los adultos mayores mencionaron 5 técnicas usada para la cocción de alimentos...: asar, vapor, tostar, hornear y fermentar, lo cual confirma el Sr. Luis Jácome al mencionar que en el tiempo de las primeras acentuaciones de la cultura Cuasmal uno de los primero en Carchi, menciona que ellos solían aplicar técnicas como asar, fermentar, tostar puesto que... el principal producto era el maíz (p. 31).

Evidentemente, adultos mayores, oriundos de la provincia del Carchi, destacaron la utilización de 5 técnicas de cocción, aplicadas históricamente a lo largo de los años. Esto concuerda con el testimonio de uno de los moradores del Carchi, antropólogo, el Sr. Luis Jácome sostiene que las tradiciones gastronómicas de los primeros habitantes de la cultura Cuasmal, quienes fueron pioneros en establecerse en el Carchi, empleaban métodos como el asado, la fermentación y el tostado de maíz. Con esto se confirma que técnicas como el asado confirman la herencia e identidad culinaria local, basada en ingredientes nativos del territorio. Rescatar estas formas ancestrales de cocinar los cultivos propios del cantón Bolívar contribuye a preservar un patrimonio alimentario único (Moreira y Peñafiel, 2021).

4.4.4 Utensilios ancestrales.

Acorde con el trabajo realizado por Chacón (2017), y el análisis de los hallazgos obtenidos mediante una encuesta aplicada a adultos mayores que comprenden las edades de entre 65 - 90 años, puesto que poseen los conocimientos y sabiduría gastronómica del cantón Bolívar,

identifican los diferentes platillos, ingredientes, métodos, técnicas y utensilios que empleaban para la elaboración de los platillos típicos.

Chacón (2017) menciona que de entre los principales utensilios que los adultos mayores reconocieron se encuentran:

El uso frecuente de utensilios de cocina tradicionales como la Batea, o la Tamalera muy usada en la actualidad, y herramientas de cocina comúnmente utilizados como cuchara de palo, seguido de los tradicionales ralladores, moldes y tenedores con un uso medio, mientras que con un uso poco frecuente se encuentran, batidor, cacerola, cazuela, chorrera, desgranador, espátula, harinero, rodillo, rasquetas, puntilla, amasador.

El molino de mano empleado para moler cualquier tipo de grano, los instrumentos de cocina empleados para pesar como la balanza, instrumentos para mezclar como la batidora, asimismo se encuentran equipos como el horno de manivela, estufa de humo, o cocedores de vapor, así como también la plancha de asado, prensa, macerador.

La batea y cuchara de palo con el fin de realizar las masas del pan, las papas para las tortillas, el empleo de la cuchara de palo era fundamental, esto evitaba que los alimentos se asentaran en el fondo de la olla, cabe mencionar el empleo de ollas de barro para fermentar las diferentes bebidas, el tiesto para tostar el maíz y obtener el tan conocido tostado, la paila de bronce, la cual es primordial en la preparación de la fritada, y la obtención de la mapawira. (pp.3-4)

De igual manera, y siguiendo la línea del autor, los resultados obtenidos en el estudio realizado por Simbaña (2016) afirman que, de entre los utensilios que más utilizan los moradores de la parroquia Monte Olivo, perteneciente al cantón Bolívar, resaltan la presencia de la piedra de moler morocho, recipientes de bronce como las olletas, barriles de madera, recipientes grandes, empleados inclusive para lavar como las tinas, y utensilios simples como las bateas y puritos.

Uno de los utensilios que se emplea con frecuencia para la elaboración de sopas, entradas y demás, son las ollas de aluminio, puesto que estas están diseñadas para conservar por el mayor tiempo posible el calor, se destaca la piedra de moler granos como el maíz, etc. Emplean tinas con el objetivo de fermentar los alimentos como la chicha, y estos son servidos en un modelo de taza conocido como puritos.

4.4.5 Procesos de preparación

La elaboración de los diversos platillos es uno de los aspectos más significativos dentro de la conservación de la identidad cultural de los pueblos, puesto que es el empleo de técnicas, métodos y utensilios que año tras año cuentan el estilo de vida de los antepasados, sus costumbres y tradiciones, y cómo el uso de estos permite guardar aquellos saberes ancestrales. Tal es el caso de uno de los platillos más conocidos y comercializados del cantón Bolívar, los rosquetes y bizcochuelos, puesto que se sigue una serie de pasos para su elaboración, la vida útil de estos alientos es relativamente corta, así como lo cita el autor Chacón (2017), en dónde afirma que:

Los bizcochuelos en un promedio de 5 días... pierden su sabor, color y aroma, a diferencia de los rosquetes que su duración es de 15 días, su técnica de preparación es la cocción...asado, su textura... crujiente, es por eso que son más duraderos, estos deleites son acompañados... con yogurt, café, gaseosas, aromáticas y jugo. (p. 138)

Seguir con la línea de preparación de alimentos como los bizcochuelos y rosquetes, permite no solo continuar con una tradición, sino conservar saberes y sabores ancestrales que se adaptan a los nuevos tiempos y permiten a los turistas deleitarlos con su inigualable sabor.

Asimismo, de ciertas preparaciones se puede destacar el champús, el cual es una bebida muy consumida en el cantón, así como lo menciona Simbaña (2016) en la siguiente cita:

...bebida o postre típico... populares en el Perú, en Ecuador y en el suroccidente de Colombia, elaborada... con miel de panela, maíz, frutas como el lulo o naranjilla, piña, membrillo o guanábana, y condimentada con canela, clavos de olor y hojitas de naranjo agrio. (p. 35)

Rescatar y transmitir las recetas y procesos artesanales detallados, permitirá preservar el patrimonio inmaterial y potenciar emprendimientos locales en torno a estas elaboraciones emblemáticas. Capacitar a los futuros gastrónomos en las técnicas tradicionales garantizará la conservación de los sabores autóctonos del cantón.

4.4.6 Saberes y portadores

Cada platillo del cantón cuenta con una preparación diferente en la cual se emplean diferentes técnicas y método de cocción, de entre las más destacadas y comercializadas, se encuentran los rosquetes y bizcochuelos, estos son muy apreciados por su valor nutritivo, su sabor único y el arraigo cultural que representan. Elaborados con ingredientes locales, aportan proteínas, vitaminas y minerales. Muchos turistas los adquieren durante su visita por su accesible precio. No obstante, solo algunas personas dominan aún la técnica tradicional de preparación, que requiere de ciertos procesos para lograr la consistencia característica de estos postres.

Así como lo menciona el autor Chacón (2017), en dónde retrata lo siguiente:

...un grupo de familias bolivarenses y la necesidad de surgir económicamente, les impulsó a crear platillos especiales originarios como...los rosquetes y bizcochuelos. Como la familia de la Sra. Lucila Chacón, quién relata que desde hace 65 años... elabora y comercializa estas tradiciones culinarias. Debido a que la elaboración de otros platos tradicionales, presentan...dificultad y poco interés de las actuales generaciones de conocerlos y prepararlos, se están perdiendo. (p. 6)

Ciertamente, los postres son uno de los distintivos gastronómicos más emblemáticos del cantón, elaborados de forma artesanal por familias herederas de esta tradición culinaria, estos postres de origen ancestral son ampliamente conocidos y demandados por los turistas, su receta original con ingredientes de la zona se ha preservado de generación en general hasta la actualidad.

4.4.7 Recetas ancestrales y cocina mestiza

La cocina ancestral, transmitida de generación en generación por los adultos más longevos, data de siglos atrás. Con el paso del tiempo, estas tradiciones culinarias fueron perdiendo protagonismo, relegadas hoy a eventos privados o restaurantes temáticos. No obstante, rescatar la esencia de esta gastronomía patrimonial implica combinar sabiduría popular, creatividad y contextualización. Así como lo menciona Frade (2014), el núcleo de cualquier cocina que aspire a ser apreciada en la actualidad debe comenzar por integrar a los 3 elementos fundamentales de la gastronomía del cantón, estos son sabiduría tradicional, el

ingenio y la armonía musical. La comida típica de una región es evidencia del mestizaje, de fusiones de sabores que configuran una identidad colectiva además de un pasado compartido.

Cada receta muestra las particularidades del entorno en que surgieron, los ingredientes disponibles, las creaciones para la alimentación cotidiana. Es decir, la gastronomía ancestral reúne preparaciones que distinguen y representan un territorio o cultura, con antecedentes históricos y productos propios de donde se originaron. Su vigencia como patrimonio vivo depende de que las nuevas generaciones aprendan y valoren ese legado milenario.

4.4.8 Rescate de la identidad y patrimonio gastronómico

La cultura e identidad de una comunidad o pueblo constituye la raíz o base de su herencia, legado y patrimonio. Sus costumbres y gastronomía representan un componente fundamental de esa idiosincrasia que lo distingue. Sin embargo, la adopción gradual de nuevas influencias puede erosionar esos rasgos tradicionales que otorgan singularidad a una cultura local. En las palabras de Potosí, se cita lo siguiente: “Identidad de un pueblo es la base fundamental de su legado, es por ellos que las costumbres y por consiguiente la gastronomía, son parte de su identidad, el inconveniente está en la aculturación y la adopción de nuevas costumbres” (Potosí, 2008, p. 32). Revitalizar la cocina tradicional, transmitir sus historias y promover su consumo cotidiano, es una manera efectiva de resguardar el genuino legado de los antepasados frente al embate homogenizante de los foráneos.

Con lo cual, es responsabilidad de cada pueblo proteger aquellos saberes, prácticas alimentarias, ritmos, música y expresiones que pertenecen por herencia y que no pueden hallarse en ningún otro lado. De lo contrario, por desconocimiento de su riqueza o simple desuso, se corre riesgo de que se desvanezca gradualmente todo aquello que hacía único a ese colectivo humano.

Las prácticas culinarias son una mezcla de conocimientos que han perdurado a lo largo del tiempo, fruto de la interrelación entre distintas sociedades y sus entornos locales. De ahí que la identidad alimentaria de cada cultura emerja de sedimentaciones simbólica y adaptaciones del paladar a esos ecosistemas particulares (Potosí, 2008). La globalización puede ser una oportunidad de fortalecimiento identitario si se asume poniendo en valor los ingredientes y preparaciones patrimoniales de un territorio. Más allá de homogenización, el intercambio

culinario contemporáneo debe considerar la puesta en diálogo de tradiciones locales en sus propios términos.

Centrarse en recetas ancestrales propias de una zona y en los productos autóctonos, permite preservar la herencia alimentaria de distintos grupos humanos que habitaron previamente un espacio. El reto es generar procesos de revalorización y actualización de esos conocimientos en las nuevas generaciones, para su apropiación simbólica. Tal y como lo señala Fuérez (2017) quien cita lo siguiente:

Con el desarrollo tecnológico del siglo XXI...la cocina occidental ha influido de manera drástica la pérdida de la cocina autóctona...ejemplo fogón...por la cocina de gas o eléctrico...ollas de barro por ollas de aluminio, cucharones de palo por cucharones metálicas...entre otros. (p. 92)

Ciertamente, el avance tecnológico, la globalización y las industrias ejercen una significativa influencia sobre la conservación de los saberes ancestrales en cuanto a la gastronomía.

Del mismo modo, muchos cultivos locales, preparaciones típicas y técnicas transmitidas ancestralmente se han ido perdiendo u olvidando. Las nuevas generaciones han cambiado sus horizontes alimenticios, orientándose crecientemente hacia tendencias foráneas globalizadas, sin valorar debidamente los saberes gastronómicos de sus mayores. Esta paulatina desaparición de ingredientes, recetas y rituales culinarios autóctonos tiene su raíz en la falta de apropiación y continuidad cultural por parte de jóvenes seducidos por lo moderno e importado. Un desconocimiento de las sofisticadas tradiciones alimentarias legadas durante siglos empobrece el invaluable mosaico cultural de los pueblos.

Es responsabilidad conjunta crear conciencia del extraordinario patrimonio culinario local y promover su vigencia sistemática como parte inherente de la identidad, desde los hogares y en todos los espacios de intercambio social, un claro ejemplo es la replicación de información relevante, entrevistas, historias, y demás, proyectados en un medio digital como puede ser un video, tal como la propuesta del presente trabajo de investigación.

4.5 Marco Legal

El actual estudio resulta significativo al enfocarse en los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible), principalmente el objetivo de desarrollo número ocho, cuya meta es el reconocer la importancia de los emprendimientos y las pequeñas empresas como impulsores fundamentales del crecimiento económico y la generación de empleo. El objetivo principal radica en establecer un entorno propicio para el emprendimiento, asegurando el acceso a recursos financieros y promoviendo la igualdad de oportunidades, permitiendo así que los emprendedores prosperen y contribuyan al desarrollo económico sostenible. Asimismo, busca fomentar la innovación y la adopción de tecnologías avanzadas, aspectos que pueden potenciar la competitividad de los emprendimientos y fortalecer su capacidad de expansión.

Dicho estudio será beneficioso para la creación de nuevos locales de comida que proporciona oportunidades de empleo para cocineros, camareros, personal de limpieza y otros trabajadores locales, lo que contribuye al crecimiento del empleo en la comunidad, así como también los agricultores y productores locales pueden beneficiarse al proporcionar ingredientes y alimentos frescos a los nuevos locales de comida, esto fomenta la agricultura local y el comercio de alimentos a nivel comunitario y por último, pero no menos importante, a los turistas y viajeros que llegan a la región para saborear y degustar la cocina tradicional y autóctona, además de explorar la zona.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

El presente punto permite especificar y explicar la metodología empleada para la realización de la presente investigación.

5.1. Alcance y enfoque de la investigación.

Para abordar el rescate y promoción de la gastronomía tradicional de la ciudad de Bolívar en la provincia del Carchi, se optó por una metodología mixta que integrara componentes cualitativos y cuantitativos. En la fase cualitativa, se llevó a cabo un exhaustivo análisis de las prácticas culinarias, mediante la observación detallada de las recetas tradicionales locales, registrando las técnicas empleadas, las combinaciones de ingredientes y las experiencias sensoriales asociadas. Paralelamente, en la fase cuantitativa, se recolectaron datos objetivos sobre las proporciones de ingredientes, los tiempos de preparación y las preferencias de los comensales, lo que proporcionó una base sólida para evaluar tanto la efectividad como la aceptación de las propuestas gastronómicas destinadas a preservar y difundir la identidad culinaria de Bolívar.

5.2. Tipos de investigación.

Se realizó una investigación de tipo: documental, investigación de campo, investigación no experimental.

Investigación documental: El estado del arte se redactó mediante el levantamiento de información realizado por la revisión bibliográfica, para obtener datos relevantes al objeto de estudio, su ejecución y desarrollo

Investigación empírica o de campo: Investigación que se fundamenta en datos e información relevante que proceden de fuentes variadas como pueden ser cuestionarios, entrevistas, inclusive observaciones.

5.3. Métodos

5.3.1. Inductivo- deductivo.

Comenzó con observaciones específicas y detalladas sobre las prácticas culinarias tradicionales de Bolívar. Se pudo estudiar recetas locales, técnicas de preparación y preferencias alimentarias mediante la observación directa y la interacción con miembros de la comunidad. A partir de estas observaciones, se buscó patrones y regularidades que puedan llevar a la formulación de conceptos generales sobre la gastronomía tradicional de la región.

5.3.2. Analítico-sintético.

En esta fase, se recopiló toda la información relevante sobre el tema en cuestión. En este caso, se analizó aspectos como la historia de la cocina tradicional del Cantón Bolívar, los platillos autóctonos, ingredientes, técnicas de preparación, influencias culturales, entre otros. Basándose en el análisis previo, se procedió a crear contenido relevante y atractivo para el medio digital visual. Esto incluyó la producción de videos, fotografías de alta calidad, infografías, artículos informativos, recetas detalladas, entrevistas con chefs locales, entre otros recursos.

5.4 Técnicas.

5.4.1 Revisión bibliográfica.

Para el desarrollo del proyecto, se realizó una exhaustiva revisión de la literatura existente de fuentes como libros, artículos científicos académicos, revistas especializadas y documentos históricos. revisión que permitió profundizar en la historia y la cultura gastronómica del Cantón Bolívar, Carchi, identificar los platos y técnicas culinarias tradicionales. La información recopilada durante esta fase sirvió como base sólida que sustenta el proyecto y la creación de contenido relevante y preciso.

5.4.2. Documental.

Para capturar la esencia y la diversidad de la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, Carchi, se creó un documental que señala la gastronomía tradicional, a través de imágenes cautivadoras, videos informativos y narraciones envolventes, lo cual facilitó la documentación de las recetas, ingredientes, técnicas de cocina y las historias detrás de los platos emblemáticos de la región.

5.4.3. Encuesta.

Se utilizaron encuestas estructuradas con una combinación de preguntas cerradas y abiertas para recopilar tanto datos estadísticos como comentarios detallados.

5.4.4. Entrevista.

Para obtener una comprensión más profunda de la gastronomía del Cantón Bolívar, Carchi, se llevó a cabo una serie de entrevistas con chefs locales, personas de la tercera edad y otros miembros que integran al cantón Bolívar, Carchi. Dichas entrevistas proporcionaron información invaluable sobre las recetas tradicionales, los ingredientes autóctonos, las técnicas de cocina transmitidas de generación en generación

Como parte integral del proyecto, se desarrolló un recetario digital que recopilaba una selección de las recetas más emblemáticas del Cantón Bolívar, Carchi. Cada receta fue cuidadosamente investigada, probada y documentada, con el fin de garantizar su autenticidad y precisión. El recetario digital se puede considerar como una herramienta invaluable para aquellos interesados en explorar y disfrutar de la rica gastronomía local.

5.4.5. Instrumentos.

- Cuestionario
- Guion de entrevista
- Laptop
- Teléfono celular

5.5. Cálculo de la muestra

Se tomó como referencia a 8000 personas de la población de Bolívar, tanto jóvenes adultos y personas de la tercera edad dando como resultado a 162 encuestados de la localidad.



Calculadora de Muestras

Margen de error: 10%
 Nivel de confianza: 99%
 Tamaño de Población: 8000
 Calcular

Margen: 10%
 Nivel de confianza: 99%
 Poblacion: 8000

Tamaño de muestra: **162**

Ecuacion Estadística para Proporciones poblacionales

- n= Tamaño de la muestra
- z= Nivel de confianza deseado
- p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)
- q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)
- e= Nivel de error dispuesto a cometer
- N= Tamaño de la población

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + (z^2(p \cdot q)) / N}$$

Los datos utilizados para aplicación de la muestra marcaron un 10% de margen de error, 99% nivel o grado de confianza o certeza y tamaño de población

Con el fin de determinar el tamaño de la muestra representativa, se empleó la siguiente fórmula:

n=

Donde:

n= representa el tamaño de la muestra.

z= representa el valor o percentil crítico de la distribución normal estándar para el nivel de confianza especificado.

p= tasa de prevalencia estimada de la población que presenta la característica específica o de interés.

q= es el complemento de p (1 - p).

e= nivel de precisión deseado.

N= Tamaño de la población

5.6. Procedimiento

Para abordar los problemas planteados en esta investigación, que se resumen en el escaso conocimiento de la población ibarreña hacia los hongos comestibles tipo ostra y su uso en la cocina, se ha diseñado la siguiente metodología.

Fase 1: Diseño de los instrumentos

Se diseñó una encuesta con 10 preguntas de opción múltiple, la cual fue aplicada únicamente en línea a través de la plataforma Google Forms. Se usaron preguntas cerradas dicotómicas, De igual manera se diseñó dos guiones de entrevista con 5 preguntas abiertas cada una, dirigidas a 2 profesionales en gastronomía y 2 productores y cultivadores de los hongos ostra. Las entrevistas fueron de estilo semi estructurado. Los instrumentos indicados anteriormente fueron validados por un docente universitario de Gastronomía.

Fase 2: Aplicación de los instrumentos

Una vez validados los instrumentos, estos se enviaron a través de un enlace que se compartió por medio de redes sociales como WhatsApp y Messenger para facilitar su acceso. De esta manera, se obtuvo un total de 96 respuestas, todas ellas recopiladas en formato digital. Las encuestas fueron aplicadas a 118 personas residentes de la ciudad de Ibarra.

Fase 3: Operativización de los datos

Una vez obtenidos los datos cuantitativos se tabularon y se los presentó mediante gráficos de pastel para una mejor comprensión. Luego de mostrar todos los gráficos se hizo un análisis general de las respuestas obtenidas. Por otra parte, los resultados cualitativos se presentan mediante un análisis de cotejo, donde el autor transcribió las respuestas e hizo un cruce de respuestas para agruparlas en un análisis final.

- **Cuestionario:** con la finalidad de recolectar datos cualitativos y cuantitativos sobre las prácticas culinarias, preferencias alimenticias y conocimientos gastronómicos de la comunidad local, se desarrolló un cuestionario estructurado, el cual abarcó temas como las recetas más populares, ingredientes más utilizados en la cocina local, técnicas de preparación y percepciones sobre la importancia de preservar la gastronomía ancestral tradicional. Se empleó el uso de plataformas digitales como Google Forms para distribuir el cuestionario de manera eficiente y recopilar las

respuestas de los participantes de forma organizada.

- **Recetas estándar:** Para garantizar la autenticidad y la precisión en la recopilación de recetas tradicionales, se diseñó el formato de una receta estándar con el fin de documentar cada receta, dicho formato incluye secciones como lista de ingredientes, procedimiento o instrucciones, tiempo de preparación, dificultad, porciones, entre otros. Asimismo, la investigación incluye información de cada receta de manera detallada y precisa, incluyendo medidas estándar y descripciones claras de las técnicas culinarias empleadas, permitiendo así diseñar y crear un recetario cohesivo y fácil de seguir, que refleje fielmente la autenticidad de la gastronomía del Cantón Bolívar, Carchi.

5.7. Matriz metodológica

Tabla 2

Matriz metodológica

Tema de investigación	Objetivos específicos	Sujeto de estudio	Método	Técnica	Instrumento	Resultados
Rescate y promoción de la gastronomía tradicional del cantón Bolívar, Carchi, a través de un medio digital.	Investigar la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar de la provincia del Carchi, con el fin de tener una base fundamentada de información correspondiente a la investigación realizada.	Gastronomía Tradicional de Bolívar	Inductivo- Deductivo	Documental	Fuentes secundarias	Estado del arte.
	Identificar la situación actual de la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar a través de una investigación de campo que evidencie el potencial gastronómico de la localidad.	Potencial Gastronómico de la localidad	Analítico- Sintético	Documental Encuesta Entrevista	Fuentes secundarias Cuestionario Guion de entrevista	Tabulación de datos
	Desarrollar las recetas tradicionales del cantón Bolívar mediante un medio digital visual.	Recetas Tradicionales	Analístico sintético	Documental Encuesta Entrevista	Fuentes secundarias Cuestionario Guion de entrevista	Recetario Video

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. Resultados.

6.1.1. Tabulación de las encuestas

Figura 1

Género

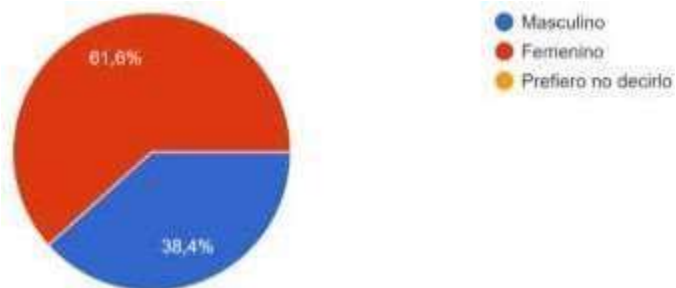
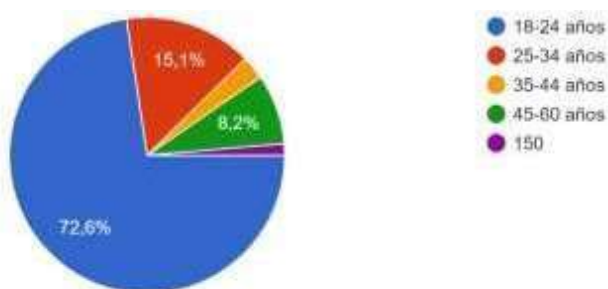


Figura 2

Edad

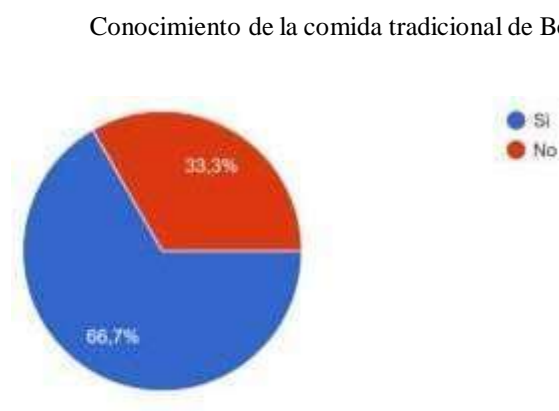


Cuestionario

P.1 ¿Usted sabe o tiene algún conocimiento sobre la cocina ancestral y tradicional del cantón Bolívar-Carchi?

Figura 3

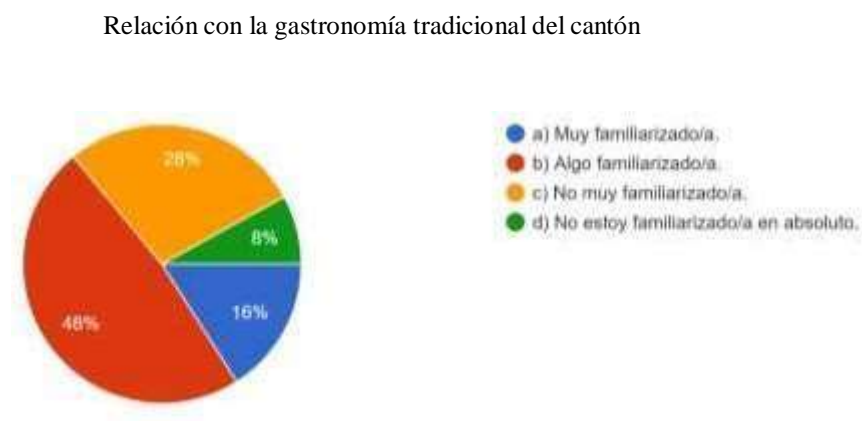
Conocimiento de la comida tradicional de Bolívar



P.2 ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor tu relación con la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, Carchi?

Figura 4

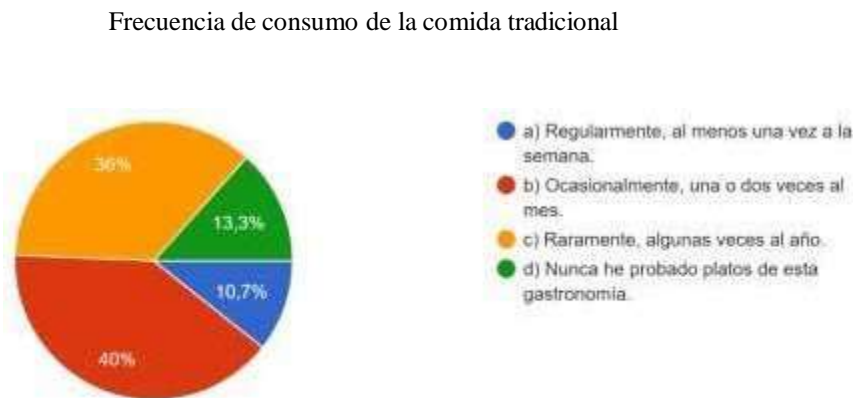
Relación con la gastronomía tradicional del cantón



P.3 ¿Con qué frecuencia consumes platos de la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, Carchi?

Figura 5

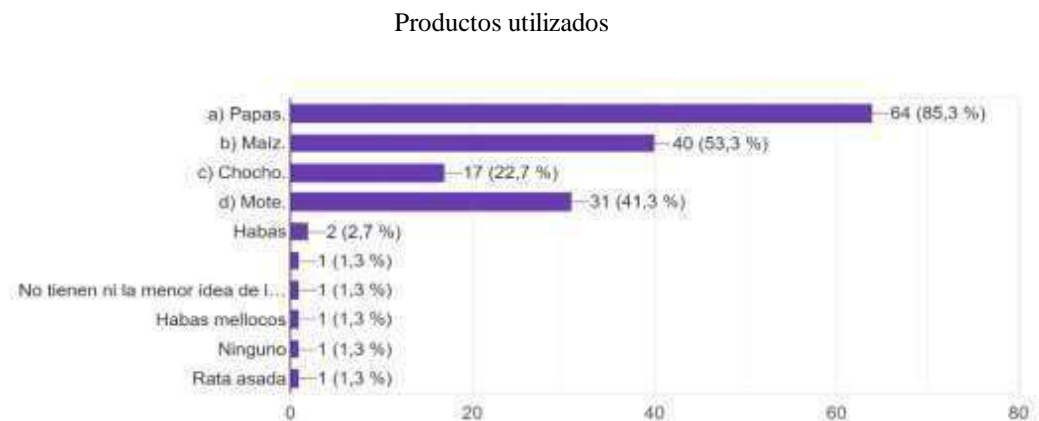
Frecuencia de consumo de la comida tradicional



P.4¿Qué productos crees que son los más utilizados de la gastronomía del Cantón Bolívar, Carchi? (Selecciona todas las que apliquen).

Figura 6

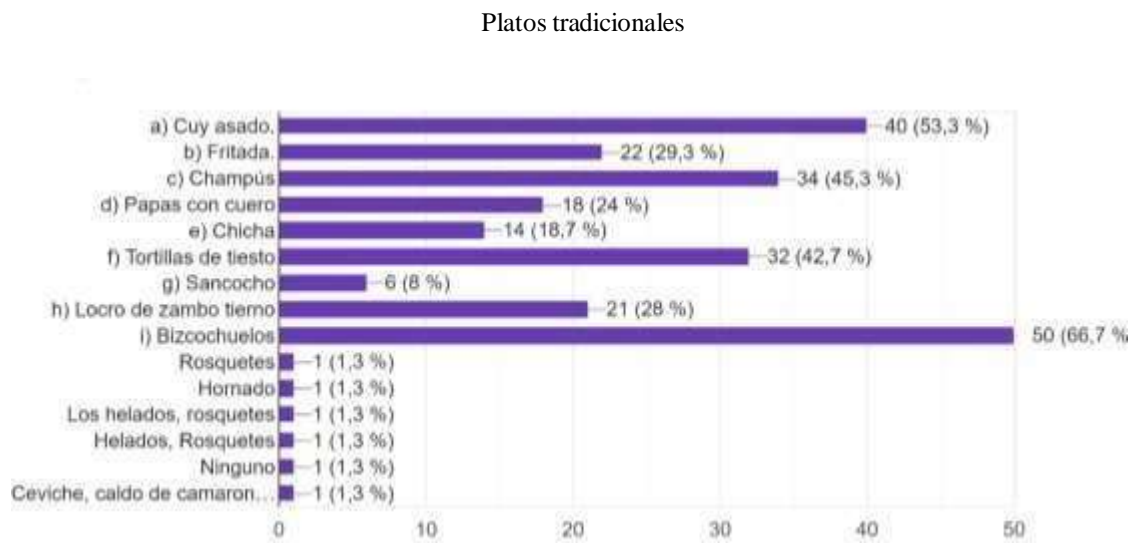
Productos utilizados



P.5 ¿Cuál de los siguientes considera que son los platos tradicionales de la gastronomía del Cantón Bolívar, Carchi?

Figura 7

Platos tradicionales

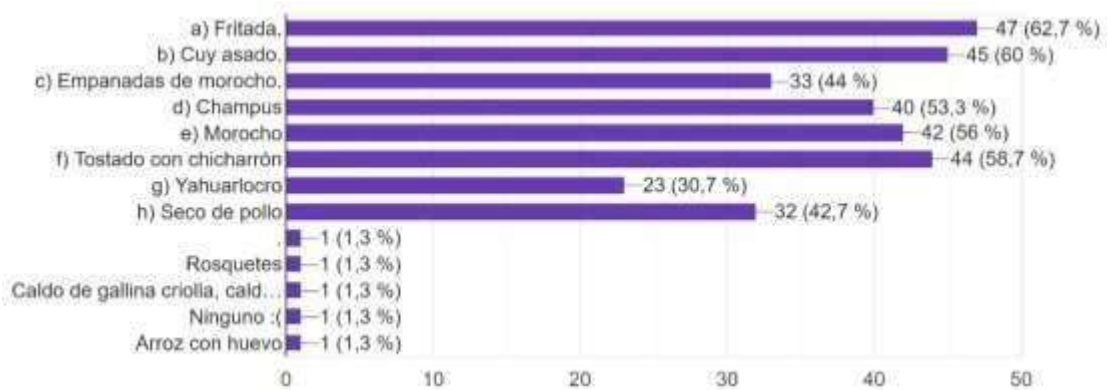


P.6 ¿Qué tipo de platos de la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, Carchi ha probado? (Seleccione todas las que apliquen)

Figura 8

Platos tradicionales que ha degustado

Platos tradicionales que ha degustado

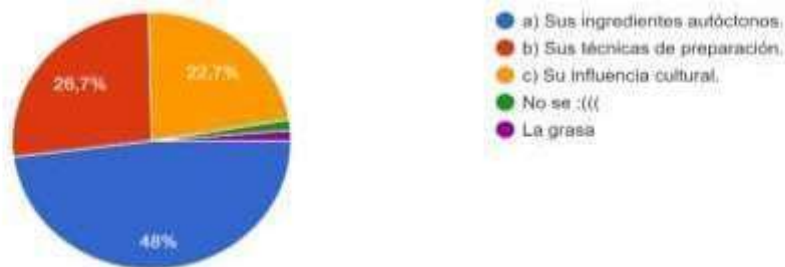


P.7: ¿Qué crees que hace única a la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, Carchi, en comparación con otras regiones del país?

Figura 9

Diferencia de la gastronomía tradicional del cantón con otras regiones del país

Diferencia de la gastronomía tradicional del cantón con otras regiones del país

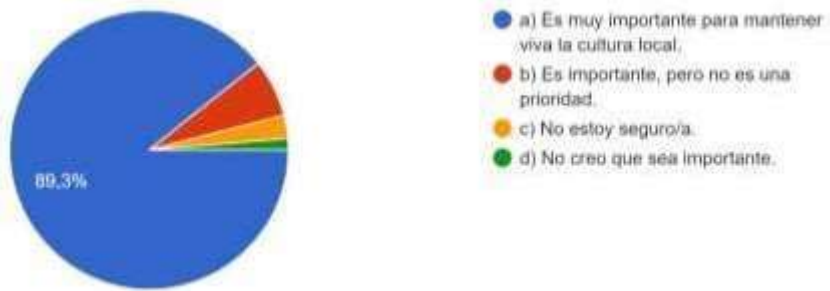


P.8 ¿Qué opinas sobre la importancia de preservar y promover la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, Carchi?

Figura 10

Importancia de preservar estas tradiciones gastronómicas.

Importancia de preservar estas tradiciones gastronómicas.

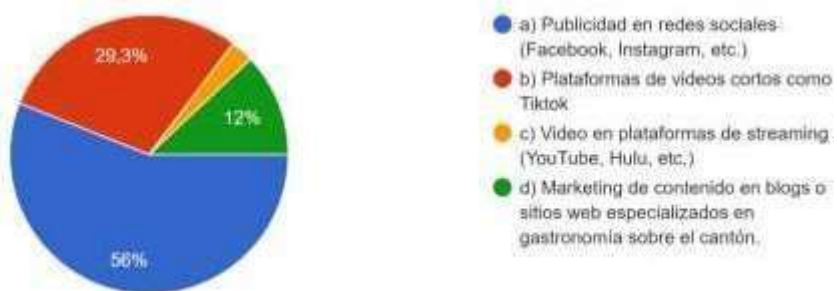


P.9 ¿Qué medio digital de promoción crees que sería más recomendable para difundir comida tradicional de Bolívar-Carchi?

Figura 11

Medio digital de promoción

Medio digital de promoción



6.1.2. Análisis de resultados de encuestas

Las encuestas aplicadas revelan un perfil demográfico y comportamental interesante respecto a la gastronomía tradicional de la región. La mayoría de los encuestados eran mujeres, representando el 61,6% de la muestra. El grupo predominantemente se ubica en edades que van desde los 18 hasta 24 años, abarcando el 72,6 % de los participantes. Este

dato es relevante ya que indica una alta participación de jóvenes adultas, lo que podría influir en las tendencias y hábitos de consumo observados.

El conocimiento sobre la gastronomía tradicional de Bolívar es considerablemente alto, con un 66.7% de los encuestados afirmando tener un buen conocimiento sobre este tema. Este nivel de conocimiento es crucial para la preservación y promoción de las prácticas culinarias tradicionales, ya que una población bien informada tiende a valorar y mantener vivas sus tradiciones.

Sin embargo, la relación de los encuestados con la gastronomía tradicional es moderada, con un 48% indicando una conexión significativa con este tipo de gastronomía. Este aspecto sugiere que, aunque la mayoría tiene un buen conocimiento, menos de la mitad se siente profundamente conectada con estas prácticas culinarias, lo que podría reflejar una falta de integración de estas tradiciones en su vida diaria.

La frecuencia de consumo de la cocina ancestral y tradicional del cantón Bolívar-Carchi muestra una tendencia hacia la rareza, con el 36% de los encuestados consumiéndola rara vez y otro 40% haciéndolo ocasionalmente. Esta distribución indica que, aunque hay un buen nivel de conocimiento y una conexión moderada, la práctica real de consumir estos alimentos tradicionales no es frecuente entre los jóvenes adultos del cantón.

En cuanto a los productos específicos, la papa es el ingrediente más utilizado, con un 85,3% de los encuestados mencionándola. Este dato resalta la importancia de la papa en la dieta local y su versatilidad en la cocina tradicional. Los bizcochuelos son la preparación tradicional más apreciada, obteniendo un puntaje del 67.6%, lo que indica su popularidad y aceptación en la comunidad.

El plato más consumido es la fritada, con un 66,7% lo que sugiere una preferencia marcada por este tipo de preparación, conocida por su sabor distintivo y su capacidad de reunir a las familias en torno a la mesa. Este dato es significativo porque la fritada no solo es un plato, sino una experiencia social y cultural que fortalece los lazos comunitarios.

Finalmente, el conocimiento de los lugares de referencia para la gastronomía tradicional está bien establecido, con los encuestados mencionando lugares icónicos como los Bizcochuelos y helados de la Virgen, la picantería del parque central, y los productos ofertados en el

mercado del cantón Bolívar. Este conocimiento refleja una geografía culinaria compartida que actúa como un punto de conexión cultural para los residentes y visitantes del cantón. Lo que hace único al cantón Bolívar su gastronomía tradicional son sus ingredientes autóctonos es de 48%. En cuanto preservar y promover la cocina ancestral y tradicional del Cantón Bolívar, Carchi es de 89,3%. Por ultimo las plataformas aceptables para ser usadas como medio de promoción en la comida tradicional del Cantón Bolívar fue Facebook, Instagram, WhatsApp con 56%.

Aunque los jóvenes adultos del cantón Bolívar-Carchi muestran un buen nivel de conocimiento y un cierto grado de relación con la gastronomía tradicional, la frecuencia con la que consumen estos alimentos sugiere que la integración de estas prácticas en su vida diaria es limitada. La papa y la fritada destacan como elementos clave en la dieta local, mientras que los bizcochuelos reflejan una preparación tradicional bien valorada. Estos hallazgos subrayan la importancia de iniciativas que fomenten la valorización y el consumo regular de la gastronomía tradicional para asegurar su continuidad y apreciación entre las nuevas generaciones.

6.1.3. Resultados de las entrevistas

6.1.3.1. Datos de los entrevistados.

Código	Nombre y apellido	Fecha de la entrevista	Ocupación
E.1	Elvia Genoveva Pozo Armas	21/06/2024	Ama de casa/chef de tradición
E. 2	Ilda Lucía Portilla Mena	21/06/2024	Ama de casa
E.3	Esperanza Villacis Terán	21/06/2024	Sastrería
E.4	Rosa Eugenia Arévalo Tapia	21/06/2024	Ama de casa

6.1.4. Guion de entrevista

ENTREVISTA APLICADA PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL CANTON BOLÍVAR, CARCHI.

¿Podría contarme sobre algún plato tradicional de Bolívar que recuerde de su juventud y que haya sido parte de su vida cotidiana?

¿Cree que la comunidad debería tomar medidas para preservar estas tradiciones culinarias y ha notado algún cambio en las recetas de los platos tradicionales de Bolívar a lo largo de los años?

¿Podría compartir alguna experiencia especial relacionada con la comida en Bolívar durante su vida y si ha participado en la preparación de alguna comida tradicional de Bolívar, qué recuerdos tiene al respecto?

¿Cree que es importante preservar estas tradiciones gastronómicas para las generaciones futuras?

¿Cómo describiría la importancia de la gastronomía tradicional en la identidad cultural de Bolívar?

Transcripción de las entrevistas

- **E1. Entrevista a Sra. Elvia Genoveva Pozo Armas**

¿Podría contarme sobre algún plato tradicional de Bolívar que recuerde de su juventud y que haya sido parte de su vida cotidiana?

El plato tradicional de Bolívar el principal es la elaboración de los delicados es una tradición de hace 80 años que los aprendí desde que era niña, no tengo 80 sino 60 pero es de la bisabuela.

¿Cree que la comunidad debería tomar medidas para preservar estas tradiciones culinarias y ha notado algún cambio en las recetas de los platos tradicionales de Bolívar a lo largo de los años?

Digamos que se debería tomar medidas especiales, yo como chef de tradición estaría gustosa de enseñarles a la juventud de hoy en día para que esta tradición no se pierda porque las recetas que hoy en día las hacen no son iguales a las tradicionales.

¿Podría compartir alguna experiencia especial relacionada con la comida en Bolívar durante su vida y si ha participado en la preparación de alguna comida tradicional de Bolívar, qué recuerdos tiene al respecto?

En primer lugar, nosotros tenemos mucha experiencia porque al hacer la entrega del plato tradicional son los delicados, se los ha mandado internacionalmente a muchos lugares en el área de turismo que teníamos en la megafauna ahí se llegó a conocer este producto, este se fue a EE. UU, Europa, Italia, pero lo que nos falta es un poquito de incentivación de las autoridades locales y un apoyo para las emprendedoras.

¿Cree que es importante preservar estas tradiciones gastronómicas para las generaciones futuras?

Obviamente tenemos que preservar estas tradiciones para la futura juventud ya que es saludable, digamos no es comida chatarra, son golosinas de los productos que se dan aquí en esta tierra.

¿Cómo describiría la importancia de la gastronomía tradicional en la identidad cultural de Bolívar?

La importancia que tenemos nosotros para la identidad con Bolívar, nuestra cultura, tenemos que mantenerla porque viene mucha gente especialmente en las fiestas tradicionales del Señor de la Buena Esperanza y lo que hacen es buscar la tradición de Bolívar, los platos tradicionales de Bolívar, estos se están perdiendo y obviamente somos pocas las que quedamos con estas tradiciones.

- **E2. Entrevista a Sra. Ilda Lucía Portilla Mena.**

¿Podría contarme sobre algún plato tradicional de Bolívar que recuerde de su juventud y que haya sido parte de su vida cotidiana?

A mí me gustaba mucho el morocho con leche que mi madre nos sabia dar y hasta ahora lo hago yo, desde hace unos 55 años que yo me acuerde de esa comida, también hacíamos los vicundos, tortillas de tiesto, tortillas de papa que cocinábamos en la leña.

¿Cree que la comunidad debería tomar medidas para preservar estas tradiciones culinarias y ha notado algún cambio en las recetas de los platos tradicionales de Bolívar a lo largo de los años?

Por su puesto, eran en comidas sanas y no como ahora que todo es fumigado, nos están matando.

¿Podría compartir alguna experiencia especial relacionada con la comida en Bolívar durante su vida y si ha participado en la preparación de alguna comida tradicional de Bolívar, qué recuerdos tiene al respecto?

Me gustaba mucho la sopa de menú de res que sabía traer mi abuelita de allá de Pimampiro, ella le sabía decir, “el locrito de mondongo de res”

¿Cree que es importante preservar estas tradiciones gastronómicas para las generaciones futuras?

Por supuesto esto deberíamos seguir comiendo esto porque es bueno para la salud.

¿Cómo describiría la importancia de la gastronomía tradicional en la identidad cultural de Bolívar?

Debería ser que los padres, los abuelitos les enseñe a estas generaciones porque son buenas.

- **E3. Entrevista a Srta. Esperanza Villacís Terán.**

¿Podría contarme sobre algún plato tradicional de Bolívar que recuerde de su juventud y que haya sido parte de su vida cotidiana?

Bueno de mi juventud había los platos tradicionales, los granos el arroz de cebada el morocho que lo preparaban moliendo en piedra.

¿Cree que la comunidad debería tomar medidas para preservar estas tradiciones culinarias y ha notado algún cambio en las recetas de los platos tradicionales de Bolívar a lo largo de los años?

Claro porque antes hacían todo orgánico no había tanto pesticida, fumigada, todo era más sano con relación a ahora.

¿Podría compartir alguna experiencia especial relacionada con la comida en Bolívar durante su vida y si ha participado en la preparación de alguna comida tradicional de Bolívar, qué recuerdos tiene al respecto?

Bueno yo recuerdo que mi mami o mi abuelita, ellas sabían preparar el pinol así mismo tostando los granos, moliendo en piedra y eso se llevaba como había para las mingas.

¿Cree que es importante preservar estas tradiciones gastronómicas para las generaciones futuras?

Claro porque eso es muy nutritivo pues especialmente de todos los granos que se cosecha aquí mismo que siembra los agricultores de Bolívar

¿Cómo describiría la importancia de la gastronomía tradicional en la identidad cultural de Bolívar?

Porque eso es parte de que las nuevas generaciones tengan mejor salud y mejor alimentación

- **E4. Entrevista a Sra. Rosa Eugenia Arévalo Tapia**

¿Podría contarme sobre algún plato tradicional de Bolívar que recuerde de su juventud y que haya sido parte de su vida cotidiana?

Nosotros hemos aprendido de mi madre todo lo que es comida gastronomía, vicundos, pan de maíz, panuchas, buñuelos, humitas, champús, eso nos ha enseñado mi madre y nosotros hemos seguido con esa tradición.

¿Cree que la comunidad debería tomar medidas para preservar estas tradiciones culinarias y ha notado algún cambio en las recetas de los platos tradicionales de Bolívar a lo largo de los años?

En la actualidad ahora poca gente es la que hace la comida tradicional, ahora ya no se hace porque esto es de la gente de antes que hacía está tradición.

¿Podría compartir alguna experiencia especial relacionada con la comida en Bolívar durante su vida y si ha participado en la preparación de alguna comida tradicional de Bolívar, qué recuerdos tiene al respecto?

Por ejemplo, los vicundos se hacen en familia porque es un poco laborioso, necesitamos ir a coger las hojas, pelar el mote, hacer la harina, buscar los demás ingredientes y elaborarlos, mi experiencia es realizarlos con mi familia.

¿Cree que es importante preservar estas tradiciones gastronómicas para las generaciones futuras?

Sería bueno seguir con esta tradición porque estas cosas no se deben de perder, debe de seguir adelante porque es una tradición de nuestro antaño.

¿Cómo describiría la importancia de la gastronomía tradicional en la identidad cultural de Bolívar?

Sería bueno que no se pierda la gastronomía del cantón Bolívar porque es muy importante, la gente que viene de otras ciudades pregunta de la cosa y es importante que haya estas cosas aquí Bolívar para que no se pierda la tradición de nuestro pueblo.

6.1.5. Análisis general de resultados de las entrevistas

Las entrevistas que se han realizado en Bolívar-Carchi revelan un profundo aprecio por la gastronomía tradicional, destacando platos como los delicados, el morocho con leche, los bizcochuelos y las tortillas de tiesto, que han sido parte integral de la vida cotidiana y festiva de sus habitantes. Estos platos no solo representan sabores únicos, sino que también encapsulan historias y técnicas ancestrales que han sido heredadas a lo largo de las generaciones. Los entrevistados coinciden en la necesidad de preservar estas tradiciones culinarias, ya que las recetas han cambiado con el tiempo, a menudo debido a la influencia de técnicas modernas y productos no orgánicos.

La preparación de estos platos es vista como una experiencia social y cultural, fortaleciendo los lazos familiares y comunitarios. Por ejemplo, la elaboración de los delicados es una actividad que reúne a diferentes integrantes de la familia, de todas las edades, participando

juntos en una colaboración que trasciende la mera preparación de comidas. Es una oportunidad para compartir historias, aprender sobre los orígenes de las recetas y mantener viva la memoria colectiva de la comunidad.

La gastronomía tradicional no solo forma parte de la identidad cultural de Bolívar, sino que también es una atracción para los visitantes, quienes buscan una experiencia auténtica y enriquecedora al probar estos platos. Es esencial que estas prácticas se transmitan a las nuevas generaciones para mantener su legado y los beneficios para la salud que ofrecen. Los alimentos tradicionales suelen estar hechos con ingredientes locales y métodos de preparación que han sido desarrollados para maximizar su valor nutricional, en contraste con las opciones más procesadas y menos saludables que predominan hoy en día.

Además, la preservación de la gastronomía tradicional puede tener un impacto positivo en la economía local. Promover estos platos en eventos culinarios y turísticos puede atraer a visitantes nacionales e internacionales, generando ingresos y creando oportunidades de empleo para los habitantes del Cantón Bolívar. En este sentido, las autoridades locales y las organizaciones culturales tienen un papel crucial en apoyar y fomentar la continuidad de estas prácticas culinarias. La creación de programas educativos y talleres de cocina podría incentivar a los jóvenes a involucrarse y apreciar su herencia cultural, asegurando que los sabores y técnicas de Bolívar sigan vivos en el futuro.

En resumen, la gastronomía tradicional de Bolívar no es solo una serie de recetas, sino una manifestación viva de la cultura y la historia de la región. Su preservación y promoción son vitales para mantener la identidad cultural, fortalecer el tejido social y fomentar el desarrollo económico, todo mientras se celebra la riqueza culinaria que ha sido pasada de generación en generación.

6.2. Discusión.

La relación entre la evolución humana y los cambios en sus hábitos alimenticios ha sido un aspecto crucial en la comprensión del desarrollo de la humanidad. La gastronomía, como señala Gutiérrez (2012), va más allá del simple acto de cocinar; es una disciplina interdisciplinaria que conecta la alimentación con la cultura, la historia, y las emociones de las personas. Este marco teórico proporciona una base sólida para analizar cómo las tradiciones culinarias no solo nutren el cuerpo, sino también la psique y el espíritu,

integrando conocimientos de diversas disciplinas como las bellas artes y las ciencias sociales y naturales.

Las entrevistas realizadas con residentes del cantón Bolívar destacan la importancia de preservar las tradiciones culinarias. La Sra. Elvia Genoveva Pozo Armas, por ejemplo, enfatiza la necesidad de medidas especiales para mantener las recetas tradicionales, las cuales han cambiado significativamente con el tiempo. Este sentimiento es compartido por la Sra. Ilda Lucía Portilla Mena, quien recuerda con cariño los platos preparados con ingredientes orgánicos y métodos tradicionales, sugiriendo que la preservación de estas prácticas es esencial para la salud y el patrimonio e identidad cultural de la comunidad.

Las respuestas de los entrevistados subrayan la influencia de la modernización y la globalización en las prácticas culinarias locales. La Srta. Esperanza Villacís Terán menciona cómo antes los alimentos se preparaban de manera orgánica sin pesticidas, contrastando con los métodos modernos que, según ella, han disminuido la calidad nutricional de los alimentos. Este cambio en las prácticas culinarias puede estar vinculado a la pérdida de conocimientos y habilidades ancestrales y la interrupción de la transmisión cultural de estas entre generaciones, como se observa en el caso del cantón Bolívar.

La gastronomía andina y su evolución, como lo menciona Izquierdo (2015), es un claro ejemplo de cómo los alimentos autóctonos como la yuca, el maíz y la papa han sido incorporados y adaptados a lo largo del tiempo, reflejando la historia y la adaptación cultural de la región. Esta adaptación no es única de los Andes; la gastronomía francesa, reconocida por la UNESCO (2010), también demuestra cómo la preservación y transmisión de conocimientos culinarios fortalecen los vínculos sociales y familiares, reafirmando la identidad cultural.

En el contexto del cantón Bolívar, la resistencia a la pérdida de tradiciones culinarias es notable. La comunidad sigue preparando platos tradicionales como el hornado pastuso y los delicados, manteniendo así una conexión con sus raíces y su identidad cultural. Estas prácticas no solo celebran la herencia culinaria de la región, sino que también actúan como un medio para fortalecer los lazos comunitarios y transmitir conocimientos a las futuras generaciones.

La globalización y la modernización han tenido un impacto significativo en las prácticas culinarias del cantón Bolívar. La influencia extranjera y la implementación de cocinas modernas han alterado las características de las preparaciones culinarias tradicionales. Sin embargo, algunos pobladores se esfuerzan por conservar estas prácticas, reconociendo su valor cultural y nutricional. La Sra. Elvia Genoveva Pozo Armas, por ejemplo, señala que los delicados, un dulce tradicional, se han enviado internacionalmente, mostrando cómo estas tradiciones pueden trascender fronteras y generar interés más allá de la comunidad local.

El turismo también juega un papel crucial en la preservación y promoción de la gastronomía local. Las festividades y eventos locales, que incluyen desfiles, juegos y música, están intrínsecamente vinculados con la oferta de comida tradicional, atrayendo tanto a residentes como a turistas. La gastronomía se convierte así en una parte integral de la experiencia turística, ofreciendo a los visitantes una inmersión en la cultura local a través de sus sabores y prácticas culinarias.

La gastronomía no solo alimenta el cuerpo, sino que también nutre el alma y el espíritu, conectando a las personas con su historia y su comunidad. La preservación de las tradiciones culinarias es esencial para mantener la identidad cultural y garantizar que las futuras generaciones puedan disfrutar y aprender de estos conocimientos. Los esfuerzos por documentar y promover estas prácticas, como se observa en el cantón Bolívar, son fundamentales para asegurar que esta rica herencia no se pierda en el tiempo.

6.3. Propuesta.

6.3.1. Recetario

En el contexto del presente documento que, sobre la cocina tradicional y autóctona del Cantón Bolívar, se llevó a cabo la elaboración de un recetario que documenta las recetas más emblemáticas de la región. Este recetario no solo incluye los ingredientes y pasos de preparación de cada platillo, sino también un análisis cultural e histórico de cada receta, lo que añade un valor significativo al conocimiento culinario de la comunidad


El proceso de elaboración del recetario comenzó con una fase de recolección de datos, donde se realizaron entrevistas a chefs locales, amas de casa, y otros ciudadanos que pertenecen al

cantón. Se identificaron recetas que han sido transmitidas por varias generaciones y se documentaron meticulosamente los ingredientes y técnicas de preparación. Este esfuerzo permitió captar la esencia de la gastronomía local, reflejando la autenticidad de cada platillo.

Cada receta empleada en el recetario fue probada y ajustada según las instrucciones recibidas de los expertos locales. Además de los ingredientes y métodos de preparación. Este enfoque garantizó que el recetario no solo fuera una guía de cocina, sino también un recurso educativo que celebra y preserva la herencia cultural del Cantón Bolívar.


- **Recetas empleadas**

Delicados:

RECETA ESTÁNDAR #1												
NOMBRE DEL PLATO: Delicados				Porción Estánd ar (g): 40 g		No-PAX:	50					
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Tecnica	Método	FOTO						
				Homeado	Aéreo							
100,00%	1800	g	Harina de maiz cruda									
11,11%	200	g	huevos									
66,67%	1200	g	panela rayada									
1,56%	28	g	royal									
0,06%	1	g	Bicarbonato de sodio									
27,78%	500	g	Mantequilla									
27,78%	500		Manteca vegetal									
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro						
<p>Elaboramos la miel en un litro y medio de agua colocamos los ladrillos de dulce a temperatura media (tibia) En un recipiente colocamos la harina de maiz cruda previamente tamizada, royal, bicarbonato y mezclamos. Derretir la manteca y mantequilla en un sartén y dejamos enfriar a temperatura media (tibia) Agregamos la miel, manteca y mantequilla en el recipiente con harina Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea y dejar reposar 20 minutos. Fregar la masa en una tabla de madera sin dejar grumos. Elaborar en tamaño de galleta no muy delgados (30 g) Meter al horno precalentado por 20.</p>				FRIA	CALIENTE	5	15	20	30	45	60	H.
				GRADO DE DIFICULTAD:		Baja	Media	Alta				
				INSTRUMENTACIÓN								
bol				Tabal de picar								
Cuchara de palo												
Olla grande												
Manteles												
Cuchillo												


Dulce de higos

CODIGO: GREC002


RECETA ESTÁNDAR #1															
NOMBRE DEL PLATO: Dulce de higos con cuajada.				Porción Estándar (g):	60 g	No-PAX:	100								
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Tecnica	Método	FOTO									
				Hervir	Acuoso										
100,00%	5000	g	queso												
8,00%	400	g	higos												
60,00%	3000	g	Panela												
2,00%	100	g	Café minerva												
0,04%	2	g	ramas de canela												
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s)	Otro								
<p>1 día anterior cortar los higos en la parte de arriba en cruz y cortar los tallos, dejar en agua remojando por 12 horas</p> <p>Cocinar el higo en agua por apropiadamente por 20 min con una pizca de sal.</p> <p>Sacar el agua y tapparlos para que se evapore el agua por 30 minutos.</p> <p>Elaboramos la miel en un litro y medio de agua colocamos los ladrillos de dulce a temperatura media hasta que se forme la miel</p> <p>Luego en una olla mediana ponemos a cocinar los higos con la miel por 3 horas</p> <p>Colamos el café en la cantidad de medio vaso y agregamos a nuestra preparación y dejamos que hierva por media hora más.</p> <p>En lonjas cortamos la cuajada</p>				FRIA	CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	H.			
				GRADO DE DIFICULTAD: <input type="checkbox"/> Baja <input checked="" type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/>											
				INSTRUMENTACIÓN											
				Cuchara de palo											
				Olla											
				Bol											
				Cuchara metálica											
				Manteles											

Champús


CODIGO: GREC002

RECETA ESTÁNDAR #1							
NOMBRE DEL PLATO: Champús				Porción Estándar (g/ml):	250	No-PAX:	25
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Tecnica	Método	FOTO	
				Hervir	Acuoso		
100,00%	500	g	Maiz blanco				
60,00%	300	g	piña				
90,80%	454	g	Naranja				
50,00%	250	g	Panela				
200,00%	1000	g	Mote				
0,20%	1	g	canela				
0,20%	1	g	clavos de olor				
400,00%	2000	ml	Agua				
0,20%	1	g	Hojas de eucalipto				
0,20%	1	g	hojas de hierbabuena				
0,00%							
0,00%							
0,00%							
0,00%							
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto) <small>Otro</small>	
<p>Lava el maíz blanco y ponlo a cocinar en abundante agua hasta que esté tierno por 6 h</p> <p>Corta la naranja y en una licuadora con un poco de agua y licua hasta obtener un jugo y cuela para eliminar las semillas.</p> <p>haga cubos de piña y con el litro de agua en una olla grande incorpore la canela y los clavos de olor, Cocine a fuego medio hasta que la piña esté suave y el agua se haya reducido un poco.</p> <p>Añade la panela en trozos pequeños a la olla con la piña, Cocina a fuego medio, removiendo ocasionalmente, hasta que la panela se disuelva por completo.</p> <p>Añade el maíz cocido a la olla y mezcla bien. Deja cocinar a fuego lento por unos 20 minutos para que los sabores se integren y agrega las hojas de eucalipto.</p> <p>Incorpora el jugo de la naranja a la olla y mezcla bien. Cocina por otros 10 minutos a fuego bajo.</p> <p>Agrega el mote</p>				<input type="checkbox"/> FRIA	<input checked="" type="checkbox"/> CALIENTE	<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 45 <input checked="" type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/> Otro	
				GRADO DE DIFICULTAD: <input type="radio"/> Baja <input type="radio"/> Media <input type="radio"/> Alta			
				INSTRUMENTACIÓN			
				Bol			
				Olla			
				Cuchara de palo			
				Maneteles			
				Tarrinas de plástico			


Vicundos

RECETA ESTÁNDAR #1														
NOMBRE DEL PLATO: Vicundos					Porción Estándar (g):	60 g	No-PAX:	30						
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO								
				Vapor	Aéreo									
100,00%	500	g	Harina de maíz precocida											
40,00%	200	g	panela rayada											
20,00%	100	g	Queso											
20,00%	100	g	Mantequilla											
100,00%	500	g	Leche											
40,00%	200	g	huevos											
2,00%	10	g	Sal											
0,00%			Hojas de vicundo											
0,00%														
0,00%														
0,00%														
0,00%														
0,00%														
0,00%														
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro								
<p>Lava bien las hojas de vicundo y aplanar</p> <p>En un bol grande, mezcla la harina de maíz con la panela rallada. Añade la mantequilla derretida y mezcla bien.</p> <p>En otro recipiente, bate los huevos y agrégalos la leche, Incorpora esta mezcla líquida a la harina de maíz y mezcla hasta obtener una masa homogénea.</p> <p>Agrega la sal y el queso rallado, Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.</p> <p>Coloca una porción de la masa en el centro de cada hoja de vicundo. La cantidad puede variar según el tamaño de los vicundos que desees hacer, pero aproximadamente 1/2 taza de masa por envuelto es una buena cantidad.</p> <p>Dobla los bordes de la hoja de plátano sobre la masa para formar un triángulo</p> <p>Coloca agua en una tamalera y esperar a que hierva el agua y luego colocar los vicundos para que se cocine con el vapor, aproximadamente 45 min</p>				FRIA	CALIENTE	5	15	20	30	45	60	H.		
				GRADO DE DIFICULTAD: <input type="checkbox"/> Baja <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/>										
				INSTRUMENTACIÓN										
				bol		Cuchillo								
				Tamalera										
				Mantel										
				Licuadora										
				Cuchara de palo										


Bebida de yuca

RECETA ESTÁNDAR #1												
NOMBRE DEL PLATO: Bebida de yuca					Porción Estándar (g): 350 ml		No-PAX: 10					
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO						
				Hervir	Acuoso							
100,00%	500	g	Yuca pelada y rallada									
200,00%	1000	g	agua									
40,00%	200	g	Panela									
0,20%	1	g	canela									
0,20%	1	g	clavos de olor									
100,00%	500	ml	Leche									
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro						
<p>Pela y ralla la yuca.</p> <p>En una olla grande, añade el agua y la yuca rallada. Lleva a ebullición y cocina a fuego medio, removiendo constantemente para evitar que se pegue, hasta que la yuca esté suave y transparente (aproximadamente 20-30 minutos).</p> <p>Si deseas una bebida más cremosa, añade la leche en este punto y cocina por unos 10 minutos adicionales, removiendo ocasionalmente.</p> <p>Retira las ramas de canela y los clavos de olor.</p> <p>Sirve la bebida caliente en tazas o vasos. También se puede disfrutar fría si prefieres, simplemente deja enfriar y refrigera antes de servir.</p>				FRÍA	CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	H.
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input checked="" type="radio"/> Media <input type="radio"/> Alta <input type="radio"/>								
				INSTRUMENTACIÓN								
bol				mantel								
olla				Tabla de picar								
Cuchillo												
Cuchara												
vaso de cristal												


Pastel de yuca

RECETA ESTÁNDAR #1							
NOMBRE DEL PLATO: Pastel de yuca				Porción Estándar (g):	100	No-PAX:	10
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO	
				Horneado	Aéreo		
100,00%	1000	g	Yuca rayyada				
15,00%	150	g	Huevos				
10,00%	100	g	Mantequilla				
40,00%	400	ml	Leche de coco				
20,00%	200	g	Azucar				
15,00%	150	g	queso				
0,50%	5	g	Polvo de hornear				
0,30%	3	g	sal				
0,00%							
0,00%							
0,00%							
0,00%							
0,00%							
0,00%							
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro FRÍA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	
En un bol grande, mezcla la yuca rallada con los huevos, la mantequilla derretida, la leche de coco, el azúcar, el queso rallado, el polvo de hornear y la sal. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea. Engrasa un molde para hornear y vierte la mezcla de yuca en el molde, distribuyéndola de manera uniforme. Hornea en el horno precalentado durante 45-60 minutos, o hasta que el pastel esté dorado y al insertar un palillo en el centro, este salga limpio. Deja enfriar un poco antes de cortar y servir.				5 15 20 30 45 60 2 H			
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input type="checkbox"/> Media <input checked="" type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/>			
INSTRUMENTACIÓN							
Bol							
Licuadora							
mantel							
Cuchilla							
Cuchara de palo							


Dulce de sambo

RECETA ESTÁNDAR #1									
NOMBRE DEL PLATO: Dulce de sambo con queso				Porción Estándar (g):	40 g	No-PAX: 50			
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO			
				Hervir	Acuoso				
100,00%	1000	g	Sambo pelado y cortado en cubos						
50,00%	500	g	Panela						
0,10%	1	g	canela						
0,05%	0,5	g	Clavos de olor						
100,00%	1000	ml	Agua						
0,50%	5	g	ralladura de una naranja						
0,00%									
0,00%									
0,00%									
0,00%									
0,00%									
0,00%									
0,00%									
0,00%									
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro			
<p>Pela el sambo y córtalo en cubos pequeños.</p> <p>En una olla grande, coloca los cubos de sambo y cúbrelos con el agua. Añade las ramas de canela y los clavos de olor.</p> <p>Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego. Cocina a fuego medio hasta que el sambo esté tierno y el agua se haya reducido a la mitad (aproximadamente 30-40 minutos).</p> <p>Agrega la panela rallada a la olla. Remueve bien para que se disuelva y se integre con el sambo.</p> <p>Cocina a fuego bajo, removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla espese y adquiera una consistencia similar a la mermelada (aproximadamente 20-30 minutos más).</p> <p>añade la ralladura de naranja</p> <p>Retira las ramas de canela, los clavos de olor</p> <p>Deja enfriar el dulce de sambo antes de servir.</p>				FRÍA	CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	5 15 20 30 45 60 H.			
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input checked="" type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/>					
				INSTRUMENTACIÓN					
Olla			Cuchara metálica						
Bol									
Cuchara de palo									
Mantel									
Cuchillo									

Dulce de chocho

RECETA ESTÁNDAR #1												
NOMBRE DEL PLATO: Dulce de chocho					Porción Estándar (g.):	40 g	No-PAX:	15				
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO						
				Hervir	Acuoso							
100,00%	500	ml	leche									
90,80%	454	g	chochos									
0,20%	1	g	canela									
100,00%	500	g	panela									
0,20%	1	g	clavo de olor									
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
0,00%												
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro						
Licuar el chocho junto a la leche En una olla grande incorporar la mezcla junto a la panela Agregar las especias dulces Mezclar constantemente aproximadamente 30 minutos Dejar enfria y servir				FRÍA	CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	H.
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> Media <input type="checkbox"/> Alta <input type="checkbox"/>								
				INSTRUMENTACIÓN								
				olla								
				bol								
				cuchara de palo								
				mantel								
				recipiente de vidrio								

Hornado

RECETA ESTÁNDAR #1												
NOMBRE DEL PLATO: Hornado				Porción Estándar (g.):	500	No-PAX:	20					
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO						
				Horneado	Aéreo							
100,00%	5000	g	pierna de cerdo (con piel)									
1,00%	50	g	Ajo picado:									
8,00%	400	g	Cebolla picada									
10,00%	500	g	Cerveza									
10,00%	500	g	Jugo de naranja									
0,40%	20	g	Comino									
0,40%	20	ml	Achiote									
0,20%	10	g	Orégano									
0,60%	30	g	Sal									
1,20%	60	g	Pimienta									
20,00%	1000	g	Mote cocido									
4,00%	200	g	Encurtido: (cebolla, tomate, limon)									
100,00%	5000	g	Papa cocinada									
0,00%												
PROCEDIMIENTO				ÁREA				TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s)				
<p>En un bol grande, mezcla ajo picado, cebolla picada, cerveza, jugo de naranja, de comino, de achiote en polvo, de orégano, de sal y de pimienta.</p> <p>Coloca la pierna de cerdo en un recipiente grande o en una bolsa de marinado. Vierte el adobo sobre el cerdo, asegurándote de que quede bien cubierto. Deja marinar en el refrigerador por al menos 12 horas, preferiblemente toda la noche.</p> <p>Precalienta el horno a 180°C</p> <p>Coloca la pierna de cerdo con la piel hacia arriba en una bandeja para hornear. Cubre la bandeja con papel de aluminio.</p> <p>Hornea por 4-5 horas, rociando ocasionalmente con el adobo, hasta que la carne esté tierna y jugosa.</p> <p>Retira el papel de aluminio y sube la temperatura del horno a 220°C (425°F). Hornea por 30-45 minutos adicionales, o hasta que la piel esté dorada y crujiente.</p> <p>Deja reposar el hornado unos minutos antes de cortarlo</p>				FRIA	CALIENTE	5	15	20	30	45	60	Otro
				GRADO DE DIFICULTAD: D: Baja <input checked="" type="radio"/> Med ia <input type="radio"/> Alta <input type="radio"/>								
				INSTRUMENTACIÓN								
				Bandejas				Platos				
				Ollas				Sernidor				
				Cuchillo								
				tabla								
				mantel								

Cuy asado

RECETA ESTÁNDAR #1

NOMBRE DEL PLATO: Cuy asado

Porción Estándar (g): 250 No-PAX: 12

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Tecnica	Método
				Asado	Aéreo
100,00%	600	g	Cuy		
0,67%	4	g	Ajo picado		
0,33%	2	g	Comino molido		
1,67%	10	g	Sal		
0,17%	1	g	Pimienta		
0,17%	1	g	Ramitas de romero fresco		
5,00%	30	ml	Aceite vegetal		
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					

FOTO



PROCEDIMIENTO

En un tazón pequeño, mezcla el ajo picado, el comino molido, la sal, la pimienta, romero
Lava los cuyes y sécalos con papel de cocina.
Frota los cuyes con la mezcla de adobo, asegurándote de cubrirlos por completo. Puedes usar un pincel de cocina para aplicar el adobo uniformemente.
Coloca los cuyes en una vara
Asa los cuyes durante aproximadamente 40-50 minutos o hasta que estén bien dorados y cocidos por completo.
Girar los cuyes constantemente
retirar y servir acompañado de papas, tostado, salsa de maní

ÁREA


FRÍA CALIENTE TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) 5 15 20 30 45 60 Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

Vara _____
cuchillo _____
tabla _____
olla _____
fundas plasticas _____

Caldo de gallina

RECETA ESTÁNDAR #1						
NOMBRE DEL PLATO: Caldo de gallina				Porción Estándar (g.):	400	No-PAX: 10
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO
				Hervir	Acuoso	
100,00%	1000	g	Gallina despedazada			
200,00%	2000	ml	Agua			
15,00%	150	g	Cebolla blanca			
1,60%	16	g	Ajo			
20,00%	200	g	Zanahorias			
5,00%	50	g	Apio			
20,00%	200		Papa			
15,00%	150		Plátano verde			
2,00%	20		Cilantro fresco			
0,50%	5		Sal			
0,10%	1		Pimient			
0,00%						
0,00%						
0,00%						
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) <small>Otro</small>
<p>Lava y corta la gallina en piezas más pequeñas si es necesario. corta la cebolla en trozos grandes, Pela y machaca los dientes de ajo. Pela y corta las zanahorias en rodajas. Corta los tallos de apio en trozos grandes.</p> <p>Pela y corta la papa en trozos medianos. Pela y corta el plátano verde en cubos.</p> <p>Lava el cilantro fresco y reserva.</p> <p>En una olla grande, coloca la gallina y cubre con agua. Lleva a ebullición y luego reduce el fuego a medio-bajo. Deja cocinar durante aproximadamente 1 hora</p> <p>agrega la cebolla, el ajo, las zanahorias, el apio, la papa y el plátano verde a la olla. Cocina a fuego medio-bajo durante 20-30 minutos más</p> <p>Agrega la sal y pimienta.</p> <p>Retira la olla del fuego y sirve el caldo caliente con el cilantro.</p>				FRÍA	CALIENTE	5 15 20 30 45 60 H.
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input checked="" type="radio"/> Media <input type="radio"/> Alta <input type="radio"/>		
				INSTRUMENTACIÓN		
				Olla		
				Cuchillo		
				mantel		
				cuchara de palo		

Ají de pepa de sambo

RECETA ESTÁNDAR #1

NOMBRE DEL PLATO: Ají con pepa de sambo

Porción Estándar (g): 10 ml No-PAX: 25

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método
100,00%	100	g	Ají	Machacar	
50,00%	50	g	Pepa de sambo tostada		
10,00%	10	ml	Agua		
5,00%	5	g	sal		
10,00%	10	ml	Limon		
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					
0,00%					



PROCEDIMIENTO

Las pepas de sambo deben de ser tostadas en un tiesto en leña para obtener ese sabor ahumado

En un mortero de piedra colocar el ají previamente lavado y troceado junto con la sal y el limon y machacar

Una vez obtenido la salsa agregamos las pepas de sambo y realizamos el mismo proceso de machacar hasta que todo se integre una vez que tengamos la mezcla agregamos el chorro de agua y unimos todo

Se puede acompañar con papas.

ÁREA

FRIÁ CALIENTE



TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) 5 15 20 30 45 60 H. Otro

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

Mortero	
Cuchara de palo	
piedra	

Fritada

RECETA ESTÁNDAR #1															
NOMBRE DEL PLATO: Fritada en leña					Porción Estándar (g):	40 g	No-PAX:	50							
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Técnica	Método	FOTO									
				Acuoso/frito	Mixto										
100,00%	500	g	Carne de cerdo												
6,00%	30	ml	Aceite vegetal												
30,00%	150	g	Cebolla blanca												
3,20%	16	g	Ajo												
30,00%	150	g	Pimientos verdes												
0,60%	3	g	Comino molido												
1,00%	5	g	Orégano seco												
2,00%	10	g	Sal												
0,40%	2	g	Pimienta												
20,00%	100	ml	Aceite o manteca de cerdo												
0,00%															
0,00%															
0,00%															
0,00%															
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) Otro									
<p>Corta la carne de cerdo en trozos medianos. Pela y corta la cebolla en rodajas. Pela y pica finamente el ajo. Corta los tomates y los pimientos verdes en trozos medianos. En una olla agrega, Las especias y el agua hasta cubrir la carne y deja que reduzca Pon un poco de manteca de cerdo o aceite para que se doren las carnes. Retira y sirve. Puedes acompañar la preparacion con mote, maduro frito, tostado, papas y encurtido</p>				FRÍA	CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	H.			
				GRADO DE DIFICULTAD : Baja <input checked="" type="radio"/> Media <input type="radio"/> Alta <input type="radio"/>											
				INSTRUMENTACIÓN											
				paila grande											
				Cuchillo											
				tabla											
				mantel											

Guiso de achogchas

RECETA ESTÁNDAR #1

NOMBRE DEL PLATO: Guiso de achogchas

Porción Estándar (g.): 200 No-PAX: 15

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Tecnica	Método
100,00%	500	g	Achogcha silvestre	frito	graso
60,00%	300	g	Tocino o carne de cerdo		
90,80%	454	g	Papas chauchas		
1,00%	5	g	Sal		
0,20%	1	g	Hierba buena		
2,00%	10	g	Ajo		
0,60%	3	g	cilantro		
0,20%	1	g	Comino		
4,00%	20	ml	aceite		
40,00%	200	g	Cebolla		
20,00%	100	g	tomate riñon		
0,00%					
0,00%					
0,00%					

FOTO



PROCEDIMIENTO

Lavar las achogchas y retirar las semillas, cortar en cuadritos y procedemos a cocinarla en agua de 6 a 8 minutos retiramos del fuego, escurrimos y conservamos en un recipiente Cortamos el tocino en cuadritos, condimentamos y procedemos a freir, retiramos y conservamos ponemos a cocinar las papas chauchas con casacara 10 min Hacemos un sofrito con la cebolla, ajo y hierba buena Agregamos los condimentos junto al tomate y esperamos a que se cocine, agregamos los ingredietes reservados y mezclamos Servimos y listo para la degustacion.

ÁREA


FRÍA CALIENTE TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 15 20 30 45 60 Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media Alta

INSTRUMENTACIÓN

Sarten	
cuchara de palo	
mantel	
cuchillo	
tabla de picar	

Chorizo artesanal

RECETA ESTÁNDAR #1											
NOMBRE DEL PLATO: Chorizo artesanal					Porción Estándar (g):	60 g	No-PAX:	25			
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Tecnica	Método	FOTO					
				Aéreo/ frito	mixto						
100,00%	1500	g	Lomo de cerdo								
30,27%	454	g	Tocino								
30,27%	454	g	Intestinos de cerdo lavadas								
0,67%	10	g	Sal								
0,13%	2	g	Pimienta								
1,07%	16	g	Ajo								
0,27%	4	g	comino								
0,67%	10	ml	Achiote								
6,67%	100	g	naranja agria								
0,13%	2	g	Canela molida								
0,00%											
0,00%											
0,00%											
0,00%											
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minuto s) <small>Otro</small>					
<p>Cortar en trozos pequeños el lomo y el tocino aliñar con todas las especias</p> <p>Luego de 3 horas de aliñada el tocino y el lomo proceder a rellenar en las vísceras de chancho, amarrando con hilo las puntas.</p> <p>Ahumar por 4 días y Freír</p>				FRÍA <input type="checkbox"/> CALIENTE <input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 45 <input checked="" type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/> H.					
				GRADO DEDIFICULTAD: Baja <input checked="" type="radio"/> Media <input type="radio"/> Alta <input type="radio"/>							
				INSTRUMENTACIÓN							
				Ahumador							
cuchillo											
olla											
Tabla de picar											
NOMBRE DEL ALUMNO:											

6.3.2. Producción del Video Promocional

Paralelamente a la creación del recetario, se produjo un video promocional visualmente atractivo, diseñado para promover la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar a un público más amplio.

La producción del video comenzó con la planificación de los platos o comidas tradicionales y las vistas panorámicas del Cantón Bolívar. Video que fue diseñado con fines informativos además de resultar atractivo puesto que capta la atención, no solo de residentes locales sino también de potenciales turistas.

La fase de edición del video involucró la adición de música tradicional del Cantón Bolívar, y la inserción de gráficos informativos que destacaban los puntos clave de cada receta. El objetivo fue crear un video atractivo que no solo instruyera sobre la preparación de los platillos, sino que también inspirara orgullo y aprecio por la cultura culinaria local.

Link del video en la plataforma YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=MgYkcfCpTG0>

- QR del video



6.3.3. Impacto del Recetario y el Video Promocional

La culminación del proyecto resultó en dos productos clave: un recetario de la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar y un video promocional que realza la riqueza cultural de la región. Ambos productos diseñados para trabajar en conjunto, proporcionando recursos accesibles y atractivos para la comunidad local y los visitantes.

El recetario funciona como una herramienta educativa y de referencia, disponible tanto en formato impreso como digital, permitiendo a los usuarios explorar y recrear las recetas tradicionales en sus propios hogares. Por otro lado, el video promocional actúa como una poderosa herramienta de marketing, capaz de llegar a una audiencia global a través de plataformas digitales. Dicho video no solo promueve la gastronomía del Cantón Bolívar, sino que también destaca la región como un destino turístico culinario, potencialmente impulsando la economía local a través del aumento del turismo gastronómico.

En conjunto, estos esfuerzos cumplen con los objetivos propuestos en el presente documento: investigar y documentar la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar, identificar su situación actual y potencial, y desarrollar contenido digital visual para su promoción. El proyecto no solo rescata y preserva la herencia culinaria del Cantón Bolívar, sino que también proporciona herramientas prácticas para su valorización y promoción a nivel nacional e internacional.

7. CONCLUSIONES

- La investigación ha proporcionado una base sólida de información sobre la cocina ancestral y tradicional del Cantón Bolívar, revelando una rica variedad de platos y técnicas culinarias únicas. Se documentaron recetas, ingredientes y métodos de preparación que han sido transmitidos por años a las nuevas generaciones, como los "delicados", un plato emblemático de la región.
- La investigación de campo reveló que la gastronomía tradicional del Cantón Bolívar enfrenta varios desafíos, incluyendo la falta de conocimiento entre las generaciones más jóvenes y la ausencia de apoyo institucional. A pesar de estos retos, la comunidad muestra un fuerte compromiso con la preservación de sus prácticas culinarias.
- La creación de contenido digital visual, incluyendo videos, fotografías y artículos informativos, ha sido efectiva para documentar y promover las recetas tradicionales del Cantón Bolívar. Este enfoque no solo facilita el acceso a la información, sino que también atrae a un público más amplio y diverso.
- La difusión de estos materiales a través de plataformas digitales ha comenzado a generar un mayor interés en la gastronomía del Cantón Bolívar, tanto dentro como fuera de la comunidad. Esto demuestra el potencial del medio digital como herramienta para el rescate y la promoción cultural.

8. RECOMENDACIONES

- Organizar talleres y clases de cocina para la comunidad, donde se enseñen las recetas tradicionales documentadas. Estos talleres pueden ser impartidos por chefs locales y miembros de la comunidad con conocimientos tradicionales.
- Solicitar el apoyo de autoridades locales y nacionales para financiar y promover iniciativas que preserven la gastronomía tradicional. Esto puede incluir la creación de subvenciones para proyectos de preservación y promoción.
- Promover la creación de mercados y ferias locales dedicados a la gastronomía tradicional. Estos mercados pueden ser puntos de venta para productos locales y platos tradicionales, apoyando a los productores y emprendedores locales.
- Crear aplicaciones móviles que proporcionen información sobre recetas, historias culinarias y eventos gastronómicos en el Cantón Bolívar.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Amado, S. (2022). *Documental Barro y Cristal: tradiciones ancestrales en vía de extinción en La Aguada, Santander*. Obtenido de <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/51655/TESIS%20BARRO%20Y%20CRISTAL%20FINAL%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amara ingeniera de marketing. (2016). *Amara*. Obtenido de El impacto del video marketing en el turismo y el customer journey: <https://amara-marketing.com/blog-turismo/video-marketing-turistico-como-influye/>
- Barrera, J. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito: Corporación Editora Nacional.
- Chacón, A. (2017). *Gastronomía tradicional del cantón Bolívar, provincia del Carchi; como alternativa del desarrollo turístico a través de la implementación de un centro cultural gastronómico*. Universidad Técnica del Norte (tesis de pregrado), Ibarra . Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/7740/1/02%20TUR%20062%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Coque, M. (2013). *La gastronomía ancestral y su influencia en el turismo cultural del cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Universidad Técnica de Ambato (tesis de pregrado), Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/5177>
- Frade, I. (03 de abril de 2014). *Diario de cardiz*. Obtenido de Cocina ancestral.
- GADM Cantón Bolívar (2020). Dirección de Unidad de Turismo y Patrimonio; *Plan de Desarrollo Turístico del Cantón Bolívar*. Obtenido de https://www.municipiobolivar.gob.ec/images/PDF/2020/11/PLANDESARROLLO_TURISTICOCANTONAL2020.pdf

- GoRaymi. (2018 de diciembre de 2023). *Mapa Gastronómico del Carchi*. Obtenido de <https://www.goraymi.com/es-ec/carchi/rutas-gastronomicas/mapa-gastronomico-carchi-aab7rh24b>
- Gutiérrez, C. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México: Red Tercer Milenio. Obtenido de https://apps.utel.edu.mx/recursos/files/r161r/w24910w/Tema_3_Historia_de_la_Gastronomia_en_Mexico.pdf
- Herrera Calvo, M., & Ayora Guamán, D. (30 de marzo de 2022). *Potencialización de la cocina tradicional a partir del uso de ollas de barro en la elaboración de caldos tradicionales en el Austro*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2664-09022022000100060&script=sci_arttext
- Izquierdo, M. (13 de marzo de 2015). *Blog teleSUR*. Obtenido de El mestizaje gastronómico y la diversidad culinaria en América: <http://www.pensandoamericas.com/el-mestizaje-gastronomico-y-la-diversidad-culinaria-en-america-latina>
- Leyva, K., & Santamaría. (2013). *Cultura Gastronómica*. Obtenido de http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf
- Moreira, Y., & Peñafiel, D. (2021). *RESCATE DE LA IDENTIDAD CULTURAL GASTRONÓMICA DE LA PARROQUIA PIARTAL*. Universidad Técnica del Norte (tesis de pregrado), Ibarra. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11415/2/02%20LGAS%20056%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (18 de diciembre de 2023). *Gastronomía Patrimonio Inmaterial*. Obtenido de <http://www.boletin-turistico.com>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2017). Patrimonio Mundial. *Biblioteca Digital*. Obtenido de Icom,

Patrimonio Mundial, y el papel de los museos:

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000249542_spa

Pazos Carrillo, S. (2010). *Permanencias culturales del Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz en Quito (Ecuador): protocolos, cocina tradicional y formas de preparación.*

Obtenido de Universidad Andina Simón Bolívar Sede Ecuador:

<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/2727/1/T0890-MEC-Pazos-Permanencias%20culturales.pdf>

Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria.* Obtenido de

<https://archive.org/details/ELSABORDELAMEMORIA/page/n3/mode/2up>

Potosí, J. (2019). “*RESCATE DE LA GASTRONOMÍA INDÍGENA DEL CANTÓN OTAVALO, PROVINCIA DE IMBABURA, A TRAVÉS DEL DISEÑO DE UN CATÁLOGO DE LAS PREPARACIONES GASTRONÓMICAS*”. Pontifica Universidad Católica del Ecuador (tesis de pregrado), Ibarra.

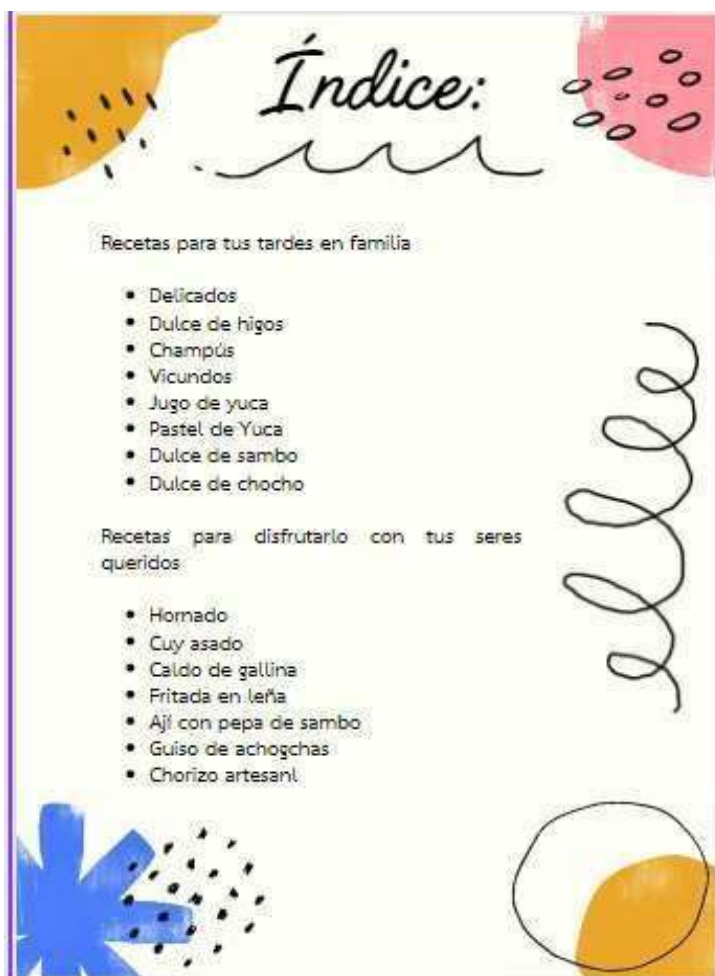
Prefectura del Carchi. (18 de diciembre de 2023). *Cantón Bolívar.* Obtenido de

<https://www.carchi.gob.ec/2016f/index.php/informacion-cantonal/canton-bolivar.html>

Simbaña, R. (2016). “*GASTRONOMÍA DE LA PROVINCIA DEL CARCHI COMO PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DEL ECUADOR PARROQUIA MONTE OLIVO*”. Universidad Técnica del Norte (tesis de pregrado), Ibarra.

10. ANEXOS.

Anexo 1 Índice de recetario



Anexo 2 Entrevistas



Anexo 3 Participación del concurso de comidas tradicionales.



Anexo 4 Certificado de la participación.

 **GAD
SAN RAFAEL** Administración 2023 - 2027
San Rafael, Caldera, El Rosal y El Sical
San Rafael, 03 de junio del 2024

Yo, CRISTIAN STALIN DELGADO ROJAS, con número de cédula, 0401428289.

**PRESIDENTE DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
PARROQUIAL RURAL SAN RAFAEL.**

A petición verbal del interesado.

Tengo a bien:

CERTIFICAR

Que, el CHEF. GUERRERO ARMAS JOHANN ALEJANDRO, formó parte del jurado calificador del "Concurso de platos tradicionales de la Parroquia San Rafael 2024", mismo que se desarrolló el día domingo 02 de junio del presente año, en el coliseo ubicado en la cabecera parroquial San Rafael, del Cantón Bolívar, Provincia Del Carchi.

Cabe mencionar que nuestra institución agradece su valiosa colaboración en dicho evento.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, y confío el presente certificado para los fines pertinentes menos en trámites judiciales.

Atentamente,


Sr. Cristian Delgado
**PRESIDENTE DEL GAD
PARROQUIAL SAN RAFAEL.**


GAD Parroquial Rural
San Rafael
R.M.C. 0400210001
Bolívar - Carchi

Dirección: Av. Simón Bolívar y Eloy Alfaro
Telf: 062 962-029
Email: gadorrafel1990@gmail.com
San Rafael - Bolívar - Carchi