Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Revalorización de la Cocina Ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciado en Gastronomía

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

11. Diseño, infraestructura y sistemas sociales y ambientales para hábitat sostenible
Sub línea: Sociedad, Cultura, Patrimonio e Identidad.

AUTORA: María Belén Quespaz Hurtado

ASESOR: Mgs. Kleber Ronny Soriano Olvera

IBARRA, Agosto – 2023

CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 18 de agosto de 2023

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f:)

Mgs. Ronny Soriano O.

C.C.: 0923906747

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

(f): .....

Mgs. Ronny Soriano O.

C.C.: 0923906747

(f): .....

Mgs. Patricia Saltos.

C.C.: 1002683017

(f): .....

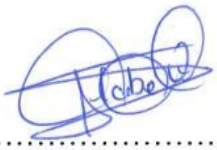
Mgs. Juan Carlos Echeverría

C.C.: 1002081212

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo María Belén Quespaz Hurtado, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la 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 utilizaciones de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia".

Ibarra, 18 de agosto de 2023



f): .....

María Belén Quespaz Hurtado

C.C.: 0402171201

AUTORÍA

Yo, María Belén Quespaz Hurtado, portador de la cédula de ciudadanía N° 0402171201, declaró que la presente investigación es de total responsabilidad del (los) autor (es), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f): .....

María Belén Quespaz Hurtado

C.C.: 0402171201

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Quespaz Hurtado María Belén con CC: 0402171201, autor del trabajo de grado titulado: "Revalorización de la Cocina Ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi", previo a la obtención del título de "Licenciado en Administración de Empresas Gastronómicas" en la Escuela de gestión en empresas turísticas, hoteleras y gastronómicas.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene a Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENECYT en forma digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión púbica respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 18 de agosto de 2023

f): .....

María Belén Quespaz Hurtado

C.C.: 0402171201

DEDICATORIA

Con profundo amor y gratitud, dedico este trabajo de investigación, "Revalorización de la Cocina Ancestral en las Comunidades de la Parroquia San José de Montúfar, Carchi", a mis queridos padres, quienes me brindaron amor incondicional y me guiaron con sabiduría en cada paso de mi camino académico.

A mis amados abuelos, cuyo legado de tradiciones y recetas ha sido mi fuente de inspiración constante, les dedico este logro con admiración y cariño.

A mis hermanos, compañeros de aventuras y apoyo inquebrantable, les agradezco por estar siempre a mi lado, alentando en cada desafío.

Y en especial, a todos quienes proporcionaron información de alta relevancia para la elaboración de este proyecto de tal manera que honramos y revitalizar las raíces culinarias de nuestra parroquia, manteniendo viva la llama de nuestra historia y cultura.

AGRADECIMIENTO

En este momento de culminación y gratitud, quiero expresar mi sincero agradecimiento a todas aquellas personas y entidades que contribuyeron de manera significativa a la realización de esta tesis sobre la "Revalorización de la Cocina Ancestral en las Comunidades de la Parroquia San José de Montúfar, Carchi".

En primer lugar, quiero expresar mi profunda gratitud a mis asesores y profesores, cuya orientación experta y valiosos consejos fueron fundamentales para dar forma y dirección a este trabajo. Sus conocimientos compartidos han enriquecido mi perspectiva y me han guiado en cada etapa de este proceso.

Mis más sinceros agradecimientos van dirigidos a los miembros de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi. Su amabilidad y disposición para compartir sus conocimientos, historias y experiencias culinarias han sido esenciales para la realización de esta investigación. Ha sido un honor aprender de ustedes y contar sus relatos.

Agradezco a mi familia por su apoyo inquebrantable a lo largo de este viaje. A mis padres, abuelos y hermanos, por ser mi fuente constante de amor, aliento y comprensión. Su apoyo ha sido la base sobre la cual he construido cada paso de este camino.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DE ASESOR II
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL III
AUTORÍA V
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN VI
DEDICATORIA VII
AGRADECIMIENTO VIII
2.ABSTRACT XVIII
3. INTRODUCCIÓN 1
4. MARCO TEÓRICO 3
4.1 ESTADO DEL ARTE. 3
4.1.1 Investigaciones Internacionales. 3
4.1.2 Investigaciones Nacionales. 4
4.1.3 Investigaciones Locales. 6
4.2 Marco Conceptual 7
4.2.1 Cocina Ancestral 7
4.2.2 Platos Ancestrales 8
4.2.4.1 Morocho De Dulce 9
4.2.4.2 Champús 10
4.2.4.3 Humitas 10
4.2.4.4 Tortillas en Tiesto 11
4.2.4.5 Poleada 12
4.2.4.6 Caldo de Gallina 13
4.2.4.7 Cuy Asado 14
4.2.4.8 Sango 14
4.2.4.9 Dulce de Calabazo 15
4.2.4.10 Ají de Pepas de Sambo 16
4.2.4.11 Vicundos 16
4.2.4.12 Arroz de Mora 17
4.2.4.13 Morocho de Sal 17
4.2.4.14 Pinol 18
4.2.5 Utensilios Ancestrales 19

4.2.5.1 Cuchara de palo 19
4.2.5.2 Olla de Barro 20
4.2.5.3 Tiesto 21
4.2.5.4 Horno de barro 22
4.2.5.5 La Batea 22
4.2.5.7 Vaporera de barro. 22
4.2.5.8 Molino de piedra 23
4.2.5.9. Pailas de Bronce 23
4.2.5.10 Chuspa 23
4.2.6 Técnicas de Cocción 24
4.2.6.1 Cocción en Seco 24
4.2.6.2 Cocción Húmedo 25
4.2.6.2 Cocción Mixta 25
4.2.7 Patrimonio Cultural 26
4.2.8 Costumbres y tradiciones culinarias en festividades locales 27
4.2.8 Catálogo Digital 27
4.3 Marco Legal 28
5. MATERIALES Y MÉTODOS 30
5.1 Enfoque de investigación 30
5.2 Tipos de Investigación 30
5.3.1 Método inductivo-deductivo 30
5.3.2 Método histórico-comparativo 31
5.3.3 Método Analítico Sintético 32
5.4 Técnicas 33
5.4.1 Documental 33
5.4.2 Encuesta 34
5.4.3 Entrevista 34
5.5 Instrumentos: 34
5.6 Cálculo de la Muestra 35
5.7 Procedimiento. 37
5.8 Matriz Metodológica 42
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 43

6.1 Tabulación de Encuestas. 44
6.1.1 Análisis general de las encuestas 56
6.1.2 Resumen de las entrevistas 60
6.1.2.1 Datos de las personas entrevistadas 60
6.1.2.2 Guion de la entrevista 60
6.1.2.3 Transcripción de las entrevistas 62
6.1.2.4 Categorización de datos 73
6.1.2.5 Análisis general de las entrevistas. 73
6.2 Discusión 76
6.3 Propuesta 78
6.4 Marco Geográfico 79
6.4.1 Macro localización 79
6.4.2 Micro localización 80
6.5 Fase de validación de Catálogo 121
6.5.1 Fase de validación 121
6.5.2 Fase de validación 3: Evaluación 122
6.5.3 Resultados de la validación 125
6.5.4 Análisis de validación 125
7. CONCLUSIONES 127
8. RECOMENDACIONES 128
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 129
10. Anexos 132

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 35
Cálculo de la muestra a través de una aplicación 35
Figura 2 *Esquema de la Encuesta aplicarse* 37
Figura 7 *Tiempo de residencia en el sector* 46
Figura 8 *Conocimiento de Preparaciones Ancestrales* 47
Figura 9 *Platos ancestrales propios de la niñez* 48
Figura 10 49
Conocimiento acerca de la elaboración de Recetas Ancestrales 49
Figura 11 50
Medio Digital 50
Figura 12 51
Medio accesible para las recetas ancestrales 51
Figura 13 52
Medio de información gastronómica 52
Figura 14 53
Importancia de la presente investigación 53
Figura 15 54
Pérdida de cultura ancestral 54
Figura 16 55
Información relevante en medio digital 55
Figura 17 81
Mapa Parroquia San José 81
Figura 18 82
Portada Catálogo Digital 82
Figura 19 83
Tema Catálogo 83
Figura 20 84
Índice 84
Figura 21 85
Introducción 85

Figura 22 86
Marco Geográfico 86
Figura 23 87
Recetas Ancestrales 87
Figura 24 *Historia del Morocho de Sal* 88
Figura 25 89
Receta del Morocho de Sal 89
Figura 26 *Historia de Poleada de Maíz* 90
Figura 27 91
Poleada de Maíz 91
Figura 28 92
Historia Sango 92
Figura 29 93
Receta de Sango 93
Figura 30 94
Historia Cuy Asado 94
Figura 31 95
Receta de Cuy Asado 95
Figura 32 96
Historia Ají de Pepas de Sambo (Pepiango) 96
Figura 33 97
Receta de Ají de Pepas de Sambo (Pepiango) 97
Figura 34 98
Historia de Vicundos 98
Figura 35 99
Receta de Vicundos 99
Figura 36 100
Historia Humitas 100
Figura 37 101
Receta de Humitas 101
Figura 38 102
Historia Tortillas de Tiesto 102

Figura 39 103
Receta de Tortillas de Tiesto 103
Figura 40 104
Historia Champús 104
Figura 41 105
Receta de Champús 105
Figura 42 106
Historia Arroz de Mora 106
Figura 43 107
Receta de Arroz de Mora 107
Figura 44 108
Historia Morocho Dulce 108
Figura 45 109
Receta de Morocho Dulce 109
Figura 46 110
Historia Pinol 110
Figura 47 111
Receta de Pinol 111
Figura 48 112
Historia Habas Tostadas 112
Figura 49 113
Receta de Habas Tostadas 113
Figura 50 114
Historia Dulce de Calabazo 114
Figura 51 115
Receta de Dulce de Calabazo 115
Figura 52 116
Glosario 116
Figura 53 117
Agradecimiento 117
Figura 54 118
Referencias Bibliográficas 118

Figura 55 119
Contraportada 119
Figura 56 120
Código QR 120
Figura 57 121
Ficha de validación 121
Figura 58 122
Ficha evaluada 122
Figura 59 123
Ficha evaluada 123
Figura 60 124
Ficha evaluada 124

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 42
Matriz Metodológica 42
Tabla 2 60
Datos de Entrevistados 60
Tabla 4 125
Resultados de validación 125
Tabla 3 138
Análisis de Entrevistas 138

1.RESUMEN

El objetivo de esta investigación es revalorizar la identidad gastronómica de la parroquia San José de Montúfar, ubicada en el cantón Montúfar, Carchi. Para llevar a cabo esta investigación se empleó un enfoque mixto combinando elementos cualitativos y cuantitativos por medio de los cuales se recabó información de encuestas realizadas a 163 personas y entrevistas a conocedores en el área de cocina y utensilio ancestrales del sector, al igual que una revisión bibliográfica minuciosa. Para la realización del catálogo digital sobre recetas ancestrales del sector, se aplicó los métodos: inductivo- deductivo, histórico- comparativo y analítico- sintético. Los resultados de las encuestas aplicadas revelan que el 51 % de los encuestados desconocen la elaboración de recetas ancestrales de las cuales se destacan Vicundos, Champús, Morocho, Arroz de Mora, Cuy Asado, Habas tostadas, entre otras. Un aspecto importante a recalcar es que el 46 % asegura que la pérdida de este conocimiento se debe a las nuevas costumbres de la sociedad actual y a la poca demanda de estas preparaciones con un 35 % lo cual implica que la elaboración de un catálogo digital que exponga las diferentes recetas por medio de un código QR como se asegura en las encuestas con un 58% ayudaría de manera significativa a la revalorización de las mismas. Se identificaron 13 recetas ancestrales, al igual que la importancia de los diferentes utensilios de gran valor cultural y que resaltan la identidad del pueblo y la importancia de las raíces ancestrales que se demuestran a través de la elaboración de estas recetas. Se concluye que la cocina ancestral tiene un gran valor significativo en la parroquia y aunque se ha perdido mucho interés por estas preparaciones su legado aún perdura y un catálogo digital puede convertirse en un gran aliado al momento de elaborar una receta ancestral.

Palabras claves: cocina ancestral, utensilios, identidad, recetas, patrimonio.

2.ABSTRACT

The objective of this research is to revalue the gastronomic identity of the San José de Montúfar parish, located in the Montúfar canton, Carchi. To carry out this research, a mixed approach was used combining qualitative and quantitative elements through which information was collected from surveys carried out with 163 people and interviews with experts in the area of ancestral cooking and utensils of the sector, as well as a review thorough bibliography. To create the digital catalog of ancestral recipes from the sector, the following methods were applied: inductive-deductive, historical-comparative and analytical-synthetic. The results of the surveys carried out reveal that 51% of those surveyed are unaware of the preparation of ancestral recipes, among which Vicundos, Champús, Morocho, Arroz de Mora, Roasted Cuy, Toasted Beans, among others, stand out. An important aspect to emphasize is that 46% assure that the loss of this knowledge is due to the new customs of today's society and the low demand for these preparations with 35% which implies that the preparation of a digital catalog that exposes the different recipes through a QR code, as stated in the surveys with 58%, would significantly help their revaluation. 13 ancestral recipes were identified, as well as the importance of different utensils of great cultural value that highlight the identity of the town and the importance of the ancestral roots that are demonstrated through the preparation of these recipes. It is concluded that ancestral cuisine has great significant value in the parish and although much interest in these preparations has been lost, its legacy still endures and a digital catalog can become a great ally when preparing an ancestral recipe.

Keywords: ancestral cuisine, utensils, identity, recipes, heritage

3. INTRODUCCIÓN

La cocina ancestral es mucho más que la simple preparación y degustación de alimentos, es una manifestación viva de la identidad cultural y el legado de generaciones pasadas. En la parroquia San José de Montúfar, ubicada en la provincia del Carchi, Ecuador, esta tradición culinaria arraiga profundamente en el tejido social y se entrelaza con la historia, la naturaleza y las creencias de sus comunidades. En medio de la rápida globalización y los cambios en los hábitos alimentarios, rescatar y preservar la cocina ancestral se ha convertido en un imperativo cultural y patrimonial.

A través del registro de testimonios orales, se ha logrado capturar un tesoro invaluable de conocimientos culinarios que han sido transmitidos de generación en generación. Estas voces ancestrales narran las historias detrás de platos emblemáticos como el Cuy Asado, las Papas con Berro, el Caldo de Gallina Criolla, el Champús, los Vicundos, el Morocho y el Arroz con Leche. Cada bocado de estas preparaciones lleva consigo la herencia de antepasados que, con destreza y amor, crearon y perfeccionaron recetas que trascienden el tiempo y conectan las mesas actuales con un pasado lleno de significado.

La importancia cultural y patrimonial de estas riquezas culinarias radica no solo en los ingredientes y técnicas utilizados, sino en su capacidad para contar historias de comunidades que han tejido la trama de su vida cotidiana alrededor de fogones y aromas que evocan recuerdos. Los platos mencionados no son simplemente mezclas de sabores, sino representaciones tangibles de la relación armoniosa que estas comunidades mantenían con la naturaleza y los recursos locales. Los ingredientes ancestrales como el maíz, el ají, el haba y el zapallo, además de aportar valor nutricional, añaden diversidad de sabores y colores que enriquecen la experiencia culinaria y nos transportan a un pasado enriquecedor.

Estas preparaciones culinarias no solo son una expresión de la identidad de la parroquia San José de Montúfar, sino que también reflejan la sabiduría acumulada durante siglos en torno a técnicas de cocción y utensilios tradicionales. La cocción en hornos de tierra y el uso de recipientes de barro, por ejemplo, eran métodos fundamentales que conectaban a las personas con la tierra y su entorno natural. Cada paso en la preparación de estos platos tiene un propósito, una tradición y una historia que ha

sido transmitida de abuelos a padres, de padres a hijos, tejiendo una red de conexiones intergeneracionales que abarca tanto la cocina como el corazón de la comunidad.

No obstante, se observa con preocupación que, en medio de la modernidad y la globalización, muchas de estas prácticas culinarias ancestrales están en riesgo de desaparecer. Los cambios en los estilos de vida, la influencia de la comida rápida y la pérdida de tiempo dedicado a la cocina tradicional amenazan con relegar estas tradiciones a la memoria y el olvido. La tecnología, que ha acercado al mundo de maneras nunca antes imaginadas, también ha traído consigo el riesgo de alejarnos de nuestras raíces culinarias y separarnos de las historias que los alimentos cuentan.

En este contexto, la creación de un catálogo digital se alza como una estrategia esencial para rescatar, revalorizar y salvaguardar el patrimonio culinario ancestral de la parroquia San José de Montúfar. A través de la tecnología, este catálogo no solo permitirá un acceso universal a las recetas y técnicas ancestrales, sino que también revitalizará y mantendrá vivas las raíces culturales. Este recurso digital asegurará que las generaciones presentes y futuras puedan no solo aprender sobre estas tradiciones, sino también apreciar, experimentar y preservar el legado culinario que es parte integral de la identidad de la comunidad. En última instancia, la cocina ancestral se convierte en un vínculo tangible entre el pasado y el futuro, un puente que une a las comunidades actuales con las generaciones que les precedieron, transmitiendo sabores, conocimientos y valores a través del tiempo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 ESTADO DEL ARTE.

4.1.1 Investigaciones Internacionales.

La importancia de la cocina ancestral trasciende fronteras y se manifiesta de manera destacada en países como México, donde la culinaria tradicional no solo es un aspecto fundamental de la identidad cultural, sino también un reflejo de la historia y la diversidad del país. La cocina ancestral mexicana, reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, encierra siglos de tradiciones transmitidas de generación en generación, capturando la esencia de la mezcla de culturas y la riqueza de los ingredientes autóctonos.

Según Gastélum (2017) "La cocina es la cultura, es historia, es identidad, es tradición; es un regalo que nuestros antepasados nos han dejado y que debemos cuidar y preservar para las futuras generaciones" (p. 31). La comida se convierte en una conexión tangible con las raíces, permitiendo que las comunidades se conecten con su pasado, honren sus ancestros y compartan su herencia con las generaciones futuras. La cocina ancestral mexicana no solo satisface el apetito, sino que también nutre el alma y mantiene viva una historia cultural que sigue influyendo en la sociedad contemporánea.

Además, la cocina ancestral desempeña un papel de vital importancia en diversos países de América Latina, siendo Perú un ejemplo elocuente de cómo esta tradición culinaria no solo alimenta el cuerpo, sino también el alma y el sentido de identidad de una nación. La gastronomía peruana es un reflejo de su historia multicultural, fusionando sabores autóctonos con influencias de otras culturas, como afirma Pérez (2019), "La cocina peruana, con su riqueza de ingredientes y técnicas ancestrales, es un patrimonio vivo que conecta a las personas con su historia y arraigo cultural" (p. 72). Estas tradiciones culinarias no solo son una delicia para los sentidos, sino también un poderoso vínculo entre las generaciones y una ventana a la herencia cultural de la región.

La cocina ancestral y sus utensilios representan tesoros culturales en países latinoamericanos, encarnando tradiciones arraigadas y vínculos con la historia ancestral. En naciones como México, Perú y Ecuador, estos utensilios han sido testigos de generaciones de cocineros que han utilizado

métodos y herramientas transmitidas a lo largo de los años como asegura Gonzales (2018), "Los utensilios ancestrales de cocina son portadores de nuestra memoria y tradiciones, cada rasguño y cada marca cuenta una historia que conecta el pasado con el presente" (p. 56). La utilización de utensilios ancestrales no solo aporta autenticidad y sabor a las comidas, sino que también refleja un profundo respeto por las raíces y el pasado de una comunidad. Estas prácticas culinarias, a menudo heredadas de los antepasados, se convierten en símbolos tangibles de identidad y continuidad cultural en una sociedad en constante evolución, como lo son los alimentos ancestrales que conforman una parte fundamental de la identidad cultural y la tradición culinaria de muchas comunidades alrededor del mundo. Según el estudio de Smith (2015), "la cocina ancestral refleja los conocimientos y prácticas transmitidas de generación en generación, y representa un valioso patrimonio gastronómico que debe ser preservado" (p. 15). Esta afirmación resalta la importancia de valorar y promover la cocina ancestral como una forma de salvaguardar las raíces culturales de las comunidades.

La cocina ancestral no solo es importante desde el punto de vista cultural, sino también por sus beneficios para la salud humana. De acuerdo con la investigación realizada por García et al. (2018), "los alimentos ancestrales suelen ser altos en nutrientes y bajos en grasas saturadas y aditivos artificiales, lo que los convierte en una opción más saludable que muchos productos procesados disponibles actualmente" (p.33). Estos hallazgos destacan la relevancia de fomentar el consumo de alimentos ancestrales como parte de una dieta equilibrada y nutritiva.

4.1.2 Investigaciones Nacionales.

Los conocimientos sobre la cocina ancestral se transmiten principalmente de forma oral y mediante la observación y práctica directa. Al igual que las diferentes técnicas ancestrales que fueron empleadas ya que se involucran procesos específicos de preparación y cocción de alimentos que reflejan la sabiduría ancestral y la relación de las comunidades con su entorno natural.

De acuerdo con Herrera et al. (2021), Los métodos que se utilizaban antes y después de la conquista. Durante la época prehispánica, se empleaban principalmente técnicas de preparación y conservación de alimentos, como cocinar directamente sobre el fuego, ya sea colocando los alimentos sobre brasas o piedras calientes, o utilizando ollas de barro. Para mantener los alimentos en buen estado, se utilizaban diferentes métodos como exponerlos al sol, secarlos, ahumarlos, cocinarlos o incluso congelarlos para deshidratar algunos tubérculos.

Al hablar de cocina ancestral hablamos también de los utensilios usados en el proceso los cuales son objetos que se han utilizado tradicionalmente en la cocina y otras actividades relacionadas con la preparación de alimentos a lo largo de generaciones. Según Unigarro (2010), se ha planteado que la cultura Inca tuvo una influencia importante en la región andina durante los siglos XV y XVI, lo cual incluye el territorio de Ecuador. Esta influencia se manifestó en la adopción de ciertas técnicas y utensilios de cocina que se mantienen presentes en la actualidad en algunas recetas ancestrales de la cocina local, además según la investigación realizada por Torres (2020), “la cocina ancestral juega un papel fundamental en la seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades rurales del Ecuador” (p. 47). Estos conocimientos tradicionales sobre la selección y preparación de alimentos locales contribuyen a una dieta equilibrada y saludable.

De acuerdo con Ordoñez (2023)

> los primeros utensilios que se desarrollan para que las mujeres puedan alimentar a su comunidad son piedras, ralladores, cedazos, barro, aprovechando a su vez elementos que la naturaleza les proporciona, tales como las hojas de los árboles, el fuego, agua y humo, los cuales, son la base de las principales técnicas culinarias, brindando un sabor diferente a cada alimento. Inclusive se facilitaba el transporte, utilización y almacenamiento de la comida (p. 20).

Por lo tanto, los utensilios son parte integral de la cultura y tradiciones de distintos pueblos y reflejan su conexión con la naturaleza y el entorno en el que viven.

La cocina ancestral y los saberes ancestrales juegan un papel fundamental en que, la preservación y transmisión de conocimientos tradicionales que se han desarrollado a lo largo del tiempo como asegura Garrido (2021), “La revalorización de la sabiduría de la cocina ancestral que poseen los pueblos originarios contribuye al enriquecimiento del conocimiento general y puede ser un verdadero aporte en las actividades de interacción social, formación e investigación” (p. 11). Los mismos que se enfocan y han demostrado ser sostenibles a lo largo del tiempo.

4.1.3 Investigaciones Locales.

La cocina ancestral hace referencia a las tradiciones culinarias y técnicas de cocina que han sido transmitidas a través de generaciones a lo largo de los siglos. Estas prácticas culinarias se han desarrollado en diferentes culturas y regiones del mundo, y se caracterizan por utilizar ingredientes, utensilios y métodos de preparación que han sido utilizados durante mucho tiempo. De acuerdo a Chiriboga (2013), “La comida ancestral ecuatoriana es variada y específicamente en la provincia del Carchense ha identificado diferentes platos que se han ido perdiendo en el pasar del tiempo, y se hace necesario rescatar como una identidad del pueblo carchense” (p. 2). Por lo tanto, es una parte integral de la identidad cultural y está sujeto a la historia de un pueblo.

Un aspecto importante de la cocina ancestral es su relación con la cultura y la identidad de una comunidad, según Cerón (2020) “La valorización de los recursos y los saberes ancestrales promueven el crecimiento cultural y tradicional de un pueblo a través de los diferentes platillos que se pueden preparar dentro de la localidad” (p. 28). Es por eso que la gastronomía no se limita solo a técnicas o métodos de cocción, sino que también abarca la relación que las personas establecen con su entorno, del cual obtienen los recursos alimenticios, y la forma en que los utilizan, así como todos los aspectos sociales o culturales relacionados con el consumo de las preparaciones culinarias.

Por último, el estudio de Flores et al. (2018) examina la influencia de la cocina ancestral en el turismo gastronómico en Ecuador. Estos investigadores señalan que la comida tradicional de las comunidades

indígenas y campesinas tiene un gran potencial para atraer a turistas interesados en experiencias auténticas y culturales. Según Flores et al. (2018), el conocimiento culinario transmitido de generación en generación es considerado un activo invaluable para el desarrollo del turismo sostenible y la promoción de la identidad cultural local.

4.2 Marco Conceptual

4.2.1 Cocina Ancestral

La cocina ancestral representa un valioso patrimonio culinario que conecta con las raíces y les permite explorar la riqueza de las tradiciones gastronómicas de sus antepasados. Como menciona Pérez (2015), "la cocina ancestral es un reflejo de nuestra historia y cultura alimentaria" (p. 23), ya que se fundamenta en el conocimiento ancestral transmitido de generación en generación. Cada plato lleva consigo historias, creencias y técnicas culinarias únicas, como lo resalta González (2010), quien afirma que "cada platillo es un relato viviente de nuestra herencia culinaria" (p 56).

La cocina ancestral se distingue por el uso de ingredientes autóctonos y técnicas culinarias tradicionales que han perdurado a lo largo del tiempo, como argumenta Rivas (2008) al mencionar que "nuestra cocina ancestral es un tesoro de sabiduría gastronómica transmitida de generación en generación" (p. 34). Al degustar estos platillos, pueden apreciar la estrecha relación que existía entre las comunidades y su entorno natural, así como la sagacidad de los antiguos pobladores para aprovechar los recursos disponibles en su entorno.

Según Cevallos (2012), "la cocina ancestral es un testimonio de la armonía entre el ser humano y la naturaleza" (p. 42). La cocina ancestral también brinda la oportunidad de valorar y salvaguardar la diversidad cultural y la biodiversidad alimentaria, dado que cada región y comunidad posee sus propias especialidades y prácticas culinarias arraigadas en su identidad. Como subraya Mendoza (2017), "cada plato es un tributo a la diversidad cultural de nuestras comunidades" (p. 78). A través de la cocina ancestral, tienen la posibilidad de reconectar con sus raíces, rendir homenaje a sus

ancestros y apreciar la relevancia de la alimentación como una manifestación cultural y un legado que deben preservar y transmitir a las futuras generaciones.

4.2.2 Platos Ancestrales

En línea con las ideas de Padilla (2006), se destaca que las cocinas ejercen una influencia significativa en la vida de las comunidades, abarcando diversos aspectos como la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales y las tradiciones culinarias. Según este autor, las cocinas también sirven como epicentro de intercambios culturales regionales que contribuyen a la formación de identidades locales en constante evolución (p.2). Por otro lado, Counihan (1997) plantea que la acción de comer va más allá de la simple satisfacción de las necesidades básicas, ya que refleja y transmite otros comportamientos, convirtiéndose en un rasgo cultural distintivo.

Siguiendo estas perspectivas, se puede afirmar que los platos ancestrales se erigen como una ventana hacia el pasado culinario de diversas culturas. Estos platos representan la esencia de las tradiciones y conocimientos transmitidos a lo largo de generaciones, sustentándose en ingredientes autóctonos y técnicas culinarias ancestrales. Cada bocado nos transporta a épocas remotas en las que se valoraba la armonía con la naturaleza y se aprovechaban los recursos de manera sostenible. Los platos ancestrales no sólo deleitan el paladar, sino que también encierran significados culturales profundos, narrando historias de raíces, rituales sagrados y celebraciones festivas.

Al disfrutar de estos platos, se rinde homenaje a la memoria de los antepasados y se preserva la identidad cultural que caracteriza a cada comunidad. Además, invitan a apreciar la diversidad gastronómica y a reconocer la importancia de proteger y fomentar esta herencia culinaria para las futuras generaciones

4.2.4.1 Morocho De Dulce

Dentro del enriquecedor panorama culinario de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, el morocho se erige como un tesoro gastronómico arraigado en las tradiciones ancestrales de la comunidad. El morocho, una mezcla exquisita de maíz tierno molido y sabores autóctonos, trasciende su papel como simple alimento para convertirse en un símbolo vivo de la identidad cultural y la conexión profunda entre el pueblo y su tierra. De acuerdo con Pérez (2015), investigador local y autor del libro "Culinaria Ancestral de Carchi: Sabores que Perduran" (p. 78), el morocho es "un legado tangible de nuestras raíces, una expresión de nuestra historia que se cuece a fuego lento en cada hogar de la parroquia" (p. 78).

La preparación del morocho es un proceso meticuloso y retablista, que involucra la selección cuidadosa del maíz tierno y su posterior molienda. Según Pérez (2015)

> este proceso no solo es una manifestación culinaria, sino una reverencia a la tierra y a las tradiciones transmitidas a lo largo de generaciones. Los ingredientes utilizados, desde el maíz hasta los condimentos autóctonos, reflejan la relación profunda entre la comunidad y su entorno natural. Al cocinar el morocho, cada hogar de San José de Montúfar se convierte en un laboratorio de memoria, donde los sabores y aromas evocan recuerdos compartidos y honran la persistencia de una herencia que se niega a desvanecer (p. 78).

En las celebraciones comunitarias y las festividades locales, el morocho adquiere un significado más allá de lo culinario. Es un lazo que une a las personas con su pasado y, al mismo tiempo, fortalece los lazos sociales en el presente. Como menciona Pérez (2015), el morocho es "mucho más que un plato en nuestras mesas; es una forma de preservar nuestra historia y mantener viva la esencia de quienes somos" (p. 78). A medida que se comparte en familias y entre amigos, el morocho crea un espacio de encuentro donde la tradición se entrelaza con la contemporaneidad, y donde la cocina ancestral sigue siendo un vínculo invaluable entre las generaciones.

4.2.4.2 Champús

Dentro del universo culinario de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, el champús se alza como un plato icónico que encarna las tradiciones ancestrales y la riqueza gastronómica de la comunidad. El champús, una bebida ancestral a base de maíz, panela y especias, trasciende su carácter de simple alimento para convertirse en una experiencia multisensorial que transporta a quienes la degustan a los legados culinarios de generaciones pasadas. Como señala Rodríguez (2018), en su obra "Sabores Ancestrales de Carchi: Un Viaje a Través del Tiempo" afirma que el champús es "un vínculo tangible con las raíces, una ventana a la historia y a la relación íntima entre la tierra y la comunidad" (p. 56).

La elaboración del champús involucra una alquimia cuidadosa de ingredientes autóctonos, donde el maíz se convierte en el corazón de la preparación. Rodríguez (2018), destaca cómo esta receta no solo es una manifestación gastronómica, sino un homenaje a la diversidad de productos de la región y a la habilidad de las comunidades para transformar ingredientes simples en creaciones llenas de significado. El proceso de cocción lento y constante, que puede llevar varias horas, no solo fusiona los sabores, sino que también une a las personas alrededor del fogón, compartiendo historias y fortaleciendo los lazos comunitarios.

En festividades y eventos especiales, el champús trasciende su función alimentaria y se convierte en un catalizador de encuentros y tradiciones compartidas. La preparación y el consumo del champús se convierten en un testimonio vivo de la persistencia cultural de San José de Montúfar. Como afirma Rodríguez (2018), el champús es "mucho más que una bebida; es una conexión con nuestra memoria colectiva, una forma de mantener intacta nuestra identidad a través de las generaciones" (p. 43). En un mundo en constante cambio, el champús se erige como un faro que guía a la comunidad hacia la preservación de su herencia culinaria y su arraigada relación con la tierra.

4.2.4.3 Humitas

Las humitas, emblemáticas y deliciosas, se alzan como un tesoro culinario en la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Estos suculentos tesoros, elaborados a base de maíz tierno y

condimentos locales, no solo satisfacen el paladar, sino que también encierran historias ancestrales transmitidas a través de generaciones. Como destaca Castillo (2019), en su investigación "Sabores Ancestrales de Carchi: Un Viaje a la Gastronomía del Pasado" (p. 45), las humitas representan "un legado vivo de nuestra cultura, una conexión directa con la tierra y la habilidad de nuestras comunidades para transformar ingredientes simples en manjares llenos de significado".

La preparación de humitas es un proceso que trasciende la mera combinación de ingredientes. Castillo (2019), subraya cómo la elaboración de humitas es una manifestación de la identidad cultural de la parroquia, donde cada paso, desde la selección del maíz hasta el doblado de las hojas, está impregnado de tradiciones que honran a los antepasados y celebran la conexión con la tierra. La técnica precisa y la selección de condimentos autóctonos son una forma de mantener viva la memoria colectiva y de transmitir conocimientos de una generación a la siguiente.

Las humitas también son un faro de convivencia comunitaria y celebración. En festividades y ocasiones especiales, las familias se reúnen para elaborar humitas en un espíritu de colaboración y unión. Como menciona Castillo (2019), las humitas "son más que alimentos; son la encarnación de la hospitalidad y la generosidad de nuestras comunidades"(p. 78). Cada plato de humitas compartido es un recordatorio tangible de la importancia de mantener viva la tradición y de cómo la cocina puede ser un vehículo poderoso para la transmisión de la cultura.

4.2.4.4 Tortillas en Tiesto

Las Tortillas en tiesto, un tesoro culinario profundamente arraigado en la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, destacan como un ejemplo sublime de cómo la tradición ancestral se funde con la gastronomía local. Estas exquisitas creaciones, elaboradas con maíz tierno y cocinadas en tiestos de barro sobre leña, no solo son una muestra del ingenio humano, sino también un homenaje al vínculo indisoluble entre las comunidades y su entorno natural. Como menciona Morales (2020), en su obra "Cocina Ancestral de Carchi: Sabores que Perduran en el Tiempo", las Tortillas en tiesto son "un viaje al pasado que resalta la habilidad de nuestras comunidades para transformar ingredientes simples en manjares extraordinarios" (p. 62).

La preparación de las Tortillas en tiesto es un ritual que evoca la conexión ancestral entre las personas y la tierra. Morales (2020) enfatiza que cada paso del proceso, desde la molienda del maíz hasta la cocción lenta en tiestos de barro, refleja siglos de saberes transmitidos de generación en generación. La elección de ingredientes autóctonos y la técnica precisa empleada para cocinar las tortillas son un testimonio tangible de la sabiduría acumulada de las comunidades a lo largo del tiempo.

En ocasiones especiales y eventos comunitarios, las Tortillas en tiesto adquieren un significado más profundo, trascendiendo su papel como alimento para convertirse en un lazo cultural que une a las personas y celebra la herencia compartida. Según Morales (2020), las Tortillas en tiesto son "mucho más que un plato; son un legado que nutre tanto el cuerpo como el espíritu". Cada mordisco de estas tortillas es una oportunidad para saborear la historia y conectarse con las tradiciones de antaño.

4.2.4.5 Poleada

La Poleada, un manjar de tradiciones ancestrales y sabores arraigados, ocupa un lugar central en la rica culinaria de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Esta deliciosa preparación, elaborada con maíz, leche y una cuidadosa selección de ingredientes autóctonos, trasciende su función alimentaria para convertirse en un emblema de la conexión entre las comunidades y su herencia cultural. Como resalta Pérez (2018), la Poleada es "un viaje sensorial que nos transporta a los tiempos de nuestros antepasados, una experiencia culinaria que encierra siglos de conocimientos compartidos" (p. 73).

La preparación de la Poleada es un proceso que refleja la compleja interacción entre las personas y los recursos naturales de la región. Pérez (2018), destaca que cada paso, desde la molienda del maíz hasta la cocción lenta de la mezcla en la olla, es un testimonio del conocimiento transmitido de generación en generación. Los ingredientes utilizados en la Poleada son seleccionados cuidadosamente para honrar la tierra y resaltar los sabores únicos de la zona, estableciendo un puente directo entre las prácticas culinarias del pasado y la preservación de la cultura en el presente.

En festividades y momentos de encuentro comunitario, la Poleada adquiere un significado más profundo, convirtiéndose en un símbolo de la unidad y la identidad compartida. Pérez (2018), recalca

cómo la Poleada es "mucho más que un postre; es una conexión tangible con nuestras raíces y un medio para fortalecer los lazos familiares y comunitarios" (p. 56). Compartir la Poleada en las mesas locales es un acto de celebración que refuerza la importancia de mantener vivas las tradiciones y perpetuar la memoria cultural a través de la experiencia gastronómica.

4.2.4.6 Caldo de Gallina

El Caldo de Gallina, una preparación culinaria profundamente enraizada en las tradiciones de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, emerge como un símbolo sabroso y reconfortante de la herencia ancestral transmitida a lo largo de generaciones. Este nutritivo elixir, creado a partir de ingredientes sencillos como gallina, papas y hierbas autóctonas, trasciende su función alimentaria para convertirse en un vínculo tangible con la historia y la identidad de la comunidad. Como destaca Gutiérrez (2017), el Caldo de Gallina es "mucho más que una sopa; es un reflejo de nuestra conexión con la tierra y un homenaje a nuestras raíces" (p. 56).

La preparación del caldo de Gallina es un arte que fusiona conocimientos ancestrales con el respeto por los ciclos naturales. Gutiérrez (2017), subraya cómo la selección de ingredientes frescos y la técnica de cocción lenta son reflejos de la sabiduría compartida por las comunidades a lo largo de los siglos. Cada paso, desde la limpieza de la gallina hasta la elección de las hierbas aromáticas, es una expresión tangible de la relación entre las personas y la tierra que los sustenta.

En celebraciones comunitarias y momentos de compartir, el Caldo de Gallina trasciende su papel como alimento para convertirse en un lazo que une a las personas y honra la memoria colectiva. Gutiérrez (2017), afirma que el Caldo de Gallina "reúne a familias y amigos alrededor de la mesa, creando un espacio donde la tradición es celebrada y la historia compartida" (p. 56). Cada cucharada de esta sopa evoca no solo sabores exquisitos, sino también recuerdos compartidos y la sensación de pertenecer a una comunidad que valora sus raíces.

4.2.4.7 Cuy Asado

El Cuy Asado, una delicia culinaria icónica y de profundo significado, ocupa un lugar central en las tradiciones gastronómicas de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Esta preparación, que involucra la cocción lenta y cuidadosa de cuyes sobre leña, trasciende su función como alimento para convertirse en un símbolo arraigado de la relación entre las comunidades y la tierra. Como menciona Rivas (2019), el Cuy Asado es "una manifestación culinaria que une a las personas con la naturaleza y con la historia de nuestros antepasados" (p. 67).

La preparación del Cuy Asado es un arte que refleja la conexión íntima entre las prácticas culinarias y la tierra que provee. Rivas (2019), enfatiza que esta tradición, transmitida de generación en generación, es un testimonio vivo de la habilidad de las comunidades para adaptarse a su entorno y transformar los recursos naturales en manjares llenos de sabor y significado (p. 67). La elección de ingredientes autóctonos y el proceso de cocción, que imparte un aroma ahumado y sabores únicos, representan la maestría acumulada a lo largo de los años.

En celebraciones comunitarias y festividades especiales, el Cuy Asado adquiere un valor más profundo, siendo mucho más que una fuente de nutrición. Rivas (2019), resalta que el Cuy Asado "no solo es una exquisitez para el paladar; es un recordatorio constante de nuestra identidad y nuestra capacidad para adaptarnos y preservar nuestras tradiciones"(p. 67). El aroma del cuy asado sobre las brasas no solo aguza el apetito, sino que también evoca la camaradería y la importancia de mantener viva la herencia cultural.

4.2.4.8 Sango

El Sango, plato tradicional y emblemático que lleva consigo siglos de historia culinaria, emerge como una joya gastronómica en la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Este manjar, elaborado a partir de ingredientes locales, trasciende su función alimentaria para convertirse en un testimonio vivo de la relación entre las comunidades y la tierra que las sustenta. En palabras de Torres (2018), el Sango es "un tributo a nuestras raíces, un homenaje a los sabores que han sido transmitidos a través de generaciones" (p. 78).

La preparación del Sango es un arte que fusiona habilidades culinarias con conocimientos ancestrales. Torres (2018), enfatiza que cada paso del proceso, desde la selección de ingredientes frescos hasta la técnica precisa de cocción, refleja la herencia compartida por las comunidades y su habilidad para aprovechar los recursos naturales. La combinación de ingredientes autóctonos y especias locales crea un mosaico de sabores que conecta el paladar con la tierra y la historia de la región.

En ocasiones especiales y celebraciones comunitarias, el Sango adquiere un significado más profundo, convirtiéndose en un vínculo tangible entre el pasado y el presente. Torres (2018), subraya que el Sango "es más que una comida; es un símbolo de identidad y un recordatorio constante de nuestras raíces culturales" (p. 45). Cada cucharada de Sango es un acto de preservación cultural, una oportunidad para honrar a los antepasados y celebrar la diversidad culinaria que define a la parroquia San José de Montúfar.

4.2.4.9 Dulce de Calabazo

El dulce de calabazo es un postre tradicional que ha sido parte fundamental de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, ubicada en la provincia de Carchi. La preparación de este delicioso dulce comienza con la selección cuidadosa de un calabazo maduro. Luego, se corta en trozos pequeños y se hierve en agua con azúcar hasta obtener una consistencia suave y caramelizada.

La historia del dulce de calabazo se remonta a tiempos ancestrales, donde era considerado como un alimento sagrado utilizado en rituales ceremoniales. A lo largo del tiempo, esta preparación culinaria fue transmitida de generación en generación, convirtiéndose en un símbolo de identidad cultural para las comunidades locales.

Según el estudio realizado por García (2015), el dulce de calabazo tiene sus raíces en las técnicas culinarias indígenas precolombinas. Por otro lado, Jiménez (2010) destaca que el dulce de calabazo es apreciado no solo por su exquisito sabor, sino también por sus propiedades nutricionales. El calabazo utilizado en su preparación es rico en vitaminas A y C, así como en minerales como el calcio y el potasio.

4.2.4.10 Ají de Pepas de Sambo

La preparación del ají de pepa de sambo es un proceso tradicional que se ha transmitido de generación en generación dentro de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, ubicada en Carchi. Esta deliciosa salsa picante se caracteriza por su intenso sabor y aroma, que provienen de los ingredientes utilizados en su elaboración.

Para preparar el ají de pepa de sambo, se comienza seleccionando cuidadosamente los pimientos rojos maduros conocidos como "pepa de sambo". Estos pimientos son triturados junto con otros componentes como cebolla, ajo, tomate y especias diversas. La mezcla resultante se cocina a fuego lento durante un tiempo determinado para lograr una consistencia espesa y sabrosa.

Las investigaciones sobre el ají de pepa de sambo son muy pocas, pero Martínez et al. (2015) quienes realizaron un estudio sobre la diversidad genética y características morfológicas del Capsicum spp., incluyendo a la pepa de sambo. Por otro lado, García et al. (2017) abordaron el tema desde una perspectiva antropológica, explorando la importancia cultural e histórica del ají en la región.

La historia del ají de pepa de sambo se remonta a siglos atrás, cuando las comunidades indígenas de la zona comenzaron a utilizar este condimento picante en sus alimentos. A lo largo del tiempo, esta receta ancestral ha sido conservada y transmitida oralmente entre las familias locales, siendo un vívido reflejo de la cultura culinaria y tradiciones gastronómicas propias del lugar.

4.2.4.11 Vicundos

Es un platillo tradicional de la provincia de Carchi, en Ecuador, y de otras regiones de los Andes. Es una especie de tamal, preparado con masa de maíz y envuelto en hojas. En cuanto a su contexto como comida ancestral, hay varios aspectos que se pueden considerar.

El maíz como ingrediente principal es uno de los alimentos más antiguos de las Américas, con evidencia de su cultivo que data de hace al menos 9,000 años. Los tamales y otros platos similares hechos de masa de maíz envuelta y cocida son comunes en muchas culturas indígenas de las Américas

(Matsuoka et al. 2002). La técnica de cocinar alimentos envueltos en hojas es común en muchas culturas alrededor del mundo y se remonta a tiempos prehistóricos. Así, Toussaint-Samat (2009), en su obra "The History of Food", señala que los pueblos indígenas de las Américas utilizaban hojas para envolver alimentos antes de la llegada de los europeos.

Es importante señalar que muchas tradiciones culinarias ancestrales se transmiten oralmente y no siempre se documentan por escrito. Por lo tanto, la falta de referencias bibliográficas no disminuye la importancia cultural e histórica de estas tradiciones.

4.2.4.12 Arroz de Mora

El "arroz de cebada con mora" se erige como un símbolo culinario profundamente arraigado en las raíces históricas y culturales de la parroquia San José de Montúfar. Su origen se remonta a las épocas en que la comunidad forjaba su identidad entre las laderas y campos fértiles de Carchi. Según González (2022), el "arroz de cebada" nació de la necesidad de aprovechar los recursos locales, en particular la cebada, un cultivo resistente y adaptado a las condiciones climáticas de la región. Este plato encarna la esencia de la relación simbiótica entre la comunidad y la tierra, donde la cebada crece como un testigo silencioso de la historia y el esfuerzo compartido. La receta, como explica Rodríguez (2020), es un legado transmitido de generación en generación, un vínculo tangible entre las abuelas y sus descendientes, portador de tradiciones que se mezclan con la cebada, el agua y el calor. En el proceso de cocción, como relata Martínez (2019), cada grano de cebada se ablanda y absorbe los sabores de los ingredientes locales que se añaden, creando una sinfonía de aromas que evocan memorias ancestrales. Las manos que agitan la cuchara y los corazones que esperan en la mesa convergen en el "arroz de cebada", un plato que no solo saciar el hambre, sino que también nutre la historia y el alma de la comunidad.

4.2.4.13 Morocho de Sal

El morocho de sal es un plato tradicional que forma parte del legado culinario ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montufar. Su historia se remonta a tiempos pre coloniales, donde los indígenas ecuatorianos utilizaban el maíz como uno de sus alimentos principales. El

morocho de sal era una preparación común en muchas culturas indígenas, y su consumo estaba asociado con rituales y celebraciones especiales.

La receta del morocho de sal consiste en cocinar el maíz en agua con sal y otros condimentos, hasta que adquiera una consistencia cremosa. Posteriormente, se sirve caliente acompañado de diferentes ingredientes como queso fresco, cebolla picada y ají. La combinación de sabores y texturas resulta en un plato reconfortante y nutritivo.

Diversos autores han investigado sobre la cocina ancestral ecuatoriana y mencionan al morocho de sal como parte importante de esta tradición culinaria. En el libro "Gastronomía Tradicional Ecuatoriana" escrito por Eduardo Benavides Delgado (2010), “se hace referencia al morocho de sal como una preparación típica en diversas regiones del país” (p. 72).

4.2.4.14 Pinol

El pinol es una bebida tradicional de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, cuya historia se remonta a tiempos ancestrales. Según los registros encontrados en el libro según Pacheco (1998) el pinol era consumido por los antiguos habitantes de la región como una fuente de energía y nutrientes durante largas jornadas de trabajo en el campo (p. 72).

La receta del pinol varía ligeramente entre las diferentes comunidades, pero generalmente consiste en tostar granos de maíz blanco o amarillo, molido finamente hasta obtener una harina gruesa. Esta harina se mezcla con agua caliente y azúcar morena para darle dulzor. La preparación se lleva a cabo mediante un proceso artesanal que ha sido transmitido de generación en generación.

Como afirma Torres (2005) “el pinol es considerado un alimento sagrado para estas comunidades, ya que representa la conexión con sus raíces culturales y sus ancestros” (p. 40). Además, destaca que esta bebida también es utilizada en rituales, ceremonias y festividades tradicionales.

4.2.5 Utensilios Ancestrales

Los utensilios ancestrales, auténticas reliquias culinarias que trascienden el tiempo, desempeñan un papel esencial en la preservación y transmisión de las tradiciones gastronómicas en la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Como afirma Pérez (2019), en su trabajo "Saberes y Sabores de Nuestros Antepasados", estos utensilios son "testigos mudos de la historia, portadores de la sabiduría que ha guiado a nuestras comunidades a lo largo de generaciones" (p. 28). Cada cucharón de madera, mortero de piedra y jarra de barro lleva consigo una historia, evocando una conexión tangible entre las personas y sus antecesores.

La importancia de estos utensilios ancestrales se refleja en su uso continuo en las prácticas culinarias de la parroquia. Según González (2020), en su investigación "Utensilios Ancestrales en la Cocina del Carchi: Un Vínculo con Nuestro Pasado" (p. 42), estos objetos son "instrumentos de transmisión cultural que enriquecen cada receta con la memoria colectiva de nuestras comunidades". El moler ingredientes en un metate o el cocinar en una olla de barro no solo es un acto funcional, sino también un acto de conexión con las raíces y una manera de honrar las técnicas transmitidas de generación en generación.

Estos utensilios ancestrales también juegan un papel fundamental en las celebraciones y rituales comunitarios. González (2020), resalta que, durante festividades y eventos especiales, "los utensilios se convierten en símbolos de identidad, uniendo a las personas en torno a la mesa y resaltando la importancia de la comunidad en la cocina"(p. 50). La utilización de utensilios ancestrales en la preparación y consumo de alimentos no solo enriquece los sabores, sino que también infunde un sentido de pertenencia y respeto por las costumbres que han perdurado a lo largo del tiempo.

4.2.5.1 Cuchara de palo

La cuchara de palo, un instrumento rudimentario pero esencial en la culinaria de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, trasciende su función utilitaria para convertirse en un símbolo vívido de la conexión entre las tradiciones ancestrales y la preparación de alimentos. Como lo describe Sánchez (2018), la cuchara de palo es "un testigo silencioso de la historia, un enlace tangible con

nuestras raíces gastronómicas". El uso de la cuchara de palo en la cocina cotidiana se convierte en una manifestación tangible de la continuidad cultural de las comunidades. Sánchez (2018), destaca cómo este instrumento, al ser pasado de generación en generación, se convierte en "un transmisor de saberes, un puente entre el pasado y el presente que une a las personas a través de la experiencia culinaria"(p. 36). La madera, extraída de los bosques circundantes, se convierte en una herramienta que forja un lazo con la naturaleza y materializa la relación entre las personas y su entorno.

Además de su función práctica, la cuchara de palo también adquiere un significado simbólico en las celebraciones y momentos de compartir comunitario. Según Sánchez (2018), "la cuchara de palo se convierte en un símbolo de unidad y comunidad, un elemento que une a las personas en torno a la comida y resalta la importancia de la colaboración y el respeto mutuo" (p. 80). La cuchara de palo, al mezclar y servir alimentos tradicionales, se convierte en un medio para mantener viva la historia colectiva y fortalecer los lazos culturales en una era de cambio rápido.

4.2.5.2 Olla de Barro

Las ollas de barro, auténticos tesoros culinarios que han perdurado a lo largo del tiempo, ocupan un lugar fundamental en la tradición gastronómica de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Como destaca Fernández (2020), estas ollas son "guardianas de la historia y portadoras de la esencia de nuestras raíces culinarias" (p. 52). Cada olla de barro, moldeada a mano con destreza y amor, encierra una parte importante de la identidad cultural y la sabiduría de las comunidades.

El uso de ollas de barro en la preparación de alimentos es un acto que va más allá de la simple funcionalidad. Fernández (2020), enfatiza que estas ollas son "instrumentos que conectan el pasado con el presente, una forma de transmitir la técnica y el respeto por la naturaleza de generación en generación" (p. 4). La elección del barro como material y la técnica de cocción en fuego lento encapsulan siglos de conocimientos acumulados y la habilidad de las personas para aprovechar los recursos de su entorno.

Además de su contribución a la práctica culinaria diaria, las ollas de barro también desempeñan un papel crucial en las celebraciones y rituales comunitarios, durante festividades y eventos especiales,

como afirma Fernández (2020), "las ollas de barro se convierten en protagonistas de la cocina colectiva, en símbolos de unidad y colaboración que resaltan la importancia de compartir y preservar las tradiciones" (p.45). Las ollas de barro no solo cocinan alimentos, sino que también cocinan historias y vínculos que fortalecen la cohesión comunitaria.

4.2.5.3 Tiesto

El tiesto, un elemento emblemático que trasciende su utilidad física para convertirse en un símbolo culinario de profundo significado, despliega su presencia en la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Como señala Martínez (2017), este utensilio es "un testigo silencioso de la historia que refleja la habilidad de nuestras comunidades para aprovechar los recursos naturales y transmitir saberes a través del tiempo" (p. 45). Cada tiesto de barro, forjado por manos hábiles y modelado con cariño, encarna la interacción armoniosa entre la cultura y la naturaleza.

La utilización del tiesto en la preparación de alimentos va más allá de su función como contenedor. Martínez (2017), resalta que el tiesto es "una herramienta que conecta el pasado con el presente, una manera de honrar a los antepasados y mantener viva la identidad cultural"(p. 45). La elección de este material ancestral y la técnica de cocción sobre fuego directo reflejan la maestría transmitida de generación en generación, además de mantener una relación íntima con el entorno geográfico de la parroquia.

Además de su importancia funcional, el tiesto también desempeña un papel fundamental en las celebraciones y festividades comunitarias. Martínez (2017), enfatiza que, durante eventos especiales, "el tiesto se convierte en el epicentro de la cocina colectiva, un punto de encuentro que resalta la colaboración y el sentido de comunidad" (p. 56). A través de su uso en la cocción de platos ancestrales y la compartición de manjares, el tiesto actúa como un puente que une el pasado con el presente y fortalece los lazos culturales.

4.2.5.4 Horno de barro

El horno es un utensilio esencial en muchas culturas culinarias, incluyendo las de América Latina. En el contexto de la cocina ancestral de la provincia de Carchi en Ecuador, es posible que los hornos de barro hayan sido utilizados para diversas preparaciones culinarias.

Este horno es construido con arcilla o barro y a menudo reforzado con paja, se calientan tradicionalmente con madera y se utilizan para cocinar una variedad de alimentos, desde carnes y pescados hasta panes y otros productos horneados. Según Fast y Fast (2016) los hornos de barro son valorados por su capacidad para retener y distribuir uniformemente el calor, lo que puede resultar en una cocción más uniforme y en sabores y texturas únicos (p. 3). Por supuesto, los métodos de cocción pueden variar significativamente de una cultura a otra, y es posible que haya técnicas específicas de la provincia de Carchi que no estén reflejadas en esta descripción general.

4.2.5.5 La Batea

La batea es un utensilio de madera tradicionalmente utilizado en muchas culturas de América Latina, incluyendo la de Ecuador. Como afirma Fast y Fast (2016) “Las bateas pueden tener una variedad de formas y tamaños, pero generalmente son recipientes poco profundos que pueden ser usados para una serie de propósitos, desde el lavado de granos y la preparación de alimentos hasta el lavado de ropa o la recolección de agua.” (p. 5). En la provincia del Carchi y en otras regiones de Ecuador, es probable que las bateas hayan sido utilizadas en la preparación de alimentos tradicionales, aunque las prácticas específicas pueden variar. Por ejemplo, las bateas podrían haber sido utilizadas para lavar o secar granos de maíz, para mezclar ingredientes, o para otros propósitos.

4.2.5.7 Vaporera de barro.

Se utiliza tanto para cocinar granos como para servir como un instrumento en los rituales. La cazuela vaporera de barro tradicional comprende un par de asas, cuerpo principal, fondo y orificios. Como afirma Valenzuela (2015). “La olla vaporera no se puede colocar directamente sobre el fuego, y debe tener una pieza, como pote para calentar el agua.” (p. 6).

4.2.5.8 Molino de piedra

El molino de piedra, también conocido como metate en algunas culturas, es un utensilio de cocina ancestral comúnmente utilizado en muchas culturas indígenas de América Latina, incluyendo la región andina en Ecuador. Tradicionalmente, los molinos de piedra se utilizan para moler granos y semillas para hacer harinas o pastas. Un molino de piedra generalmente consta de una piedra grande y plana, a menudo con una ligera depresión, y una piedra más pequeña que se utiliza para moler. Según Stahl y Zeidler (2009)" La piedra más pequeña pasa por encima de la piedra más grande, con los granos o semillas entre ellas, y el movimiento repetitivo y la presión de las piedras muelen el grano." (p.34). En el contexto de la provincia del Carchi en Ecuador, es probable que los molinos de piedra hayan sido utilizados en la preparación de una variedad de alimentos tradicionales.

4.2.5.9. Pailas de Bronce

Las pailas de bronce son recipientes que han sido tradicionalmente utilizados en muchas culturas en América Latina, incluyendo Ecuador. Estas pailas son valoradas por su capacidad para conducir el calor de manera uniforme, lo que las hace ideales para la cocción de ciertos platos. Las pailas de bronce pueden ser utilizadas para una variedad de tareas en la cocina, como la preparación de salsas, la cocción de guisos y caldos, o incluso la cocción de dulces Fast y Fast (2016). En el contexto específico de la provincia del Carchi en Ecuador, es posible que las pailas de bronce hayan sido utilizadas en la preparación de una variedad de platos tradicionales, aunque las prácticas específicas pueden variar.

4.2.5.10 Chuspa

En la tradición cafetera de muchas regiones principalmente en la provincia del Carchi, se ha utilizado históricamente un método de filtrado de café que emplea una bolsa o saco de tela. Como afirma Vélez (2008). "Este tipo de bolsa se utiliza para contener el café molido mientras el agua caliente se vierte sobre él y se filtra a través de la tela, produciendo café filtrado." (p. 32). Aunque este método no es exclusivo de la provincia del Carchi en Ecuador, y es utilizado en diversas formas alrededor del mundo, es posible que este tipo de filtrado de café sea una parte de la tradición culinaria de la región.

La preparación del café puede variar significativamente de una región a otra, dependiendo de factores como las variedades de café disponibles, las técnicas de preparación preferidas y los gustos locales.

4.2.6 Técnicas de Cocción

4.2.6.1 Cocción en Seco

La cocción en seco, una técnica culinaria arraigada en las tradiciones de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, se erige como un testimonio elocuente de la relación íntima entre las comunidades y los recursos naturales que las rodean. Como menciona Gómez (2019) la cocción en seco es "una manifestación de la creatividad y la adaptabilidad de nuestros antepasados, una forma de preparar alimentos que resalta la riqueza de nuestros ingredientes locales" (p. 62). Esta técnica culinaria, que involucra la cocción lenta de alimentos sin agregar líquidos, es un reflejo del conocimiento ancestral y la habilidad para aprovechar los recursos de la región.

La cocción en seco no solo es una técnica funcional, sino que también imparte un valor simbólico profundo en la cultura de la parroquia. Gómez (2019), subraya que esta técnica "nos conecta con nuestras raíces y nos permite apreciar la riqueza de la naturaleza que nos rodea". Al utilizar ingredientes autóctonos y recurrir a la paciencia y el ingenio para lograr platos sabrosos y sustanciosos, las comunidades honran la tradición y transmiten la importancia de la sostenibilidad en la cocina.

En festividades y momentos de compartir comunitario, la cocción en seco adquiere un significado aún más profundo. Gómez (2019), observa que, durante celebraciones especiales, "la cocción en seco se convierte en un acto de unión y colaboración, un esfuerzo colectivo que resalta la importancia de la comunidad en la preparación de alimentos". Este enfoque en la colaboración y la conexión entre las personas a través de la cocina refuerza los lazos sociales y reafirma la identidad cultural.

4.2.6.2 Cocción Húmedo

La cocción en húmedo, una técnica culinaria que ha perdurado a lo largo de generaciones en la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi, emerge como un vínculo directo entre la naturaleza y la cultura. Como resalta Rivas (2020), la cocción en húmedo es "una manifestación tangible de la relación armoniosa entre la tierra y las personas, una forma de resaltar la riqueza de nuestros ingredientes locales" (p. 78). Esta técnica culinaria, que implica la utilización de líquidos como caldo o agua durante la cocción, encapsula siglos de sabiduría acumulada y el respeto por los ciclos naturales.

La cocción en húmedo no solo es una técnica funcional, sino también un vehículo para la preservación de tradiciones y sabores. Rivas (2020), enfatiza que esta técnica "nos conecta con nuestros antepasados y nos permite apreciar la diversidad de nuestra tierra y sus productos". Al combinar ingredientes autóctonos y utilizar líquidos locales en la preparación de platos, las comunidades reafirman su relación con la tierra y la importancia de utilizar recursos sostenibles.

En festividades y momentos de compartir comunitario, la cocción en húmedo adquiere un significado aún más profundo. Rivas (2020), observa que, durante celebraciones especiales, "la cocción en húmedo se convierte en un acto de generosidad y hospitalidad, un modo de honrar a nuestros invitados y compartir nuestra cultura a través de la comida". Esta técnica, que a menudo involucra largas horas de cocción lenta, refleja el cuidado y el cariño que se dedican a la preparación de platos significativos.

4.2.6.2 Cocción Mixta

La cocción mixta, una técnica culinaria que fusiona elementos de cocción en seco y en húmedo, despliega su presencia en la rica tradición gastronómica de la parroquia San José de Montúfar en la provincia de Carchi. Según Ruiz (2018) la cocción mixta es "una expresión culinaria de nuestra versatilidad y adaptabilidad, una manera de resaltar la diversidad de sabores y texturas en un solo plato" (p. 54). Esta técnica, que implica iniciar la cocción en seco para luego agregar líquidos,

encapsula la habilidad de las comunidades para aprovechar al máximo los ingredientes locales y crear experiencias gastronómicas ricas y complejas.

La cocción mixta no solo es una técnica, sino también un reflejo de la relación entre las personas y su entorno. Ruiz (2018), destaca que esta técnica "nos invita a apreciar la interacción entre la tierra y nuestras manos, a comprender cómo cada ingrediente contribuye de manera única al resultado final" (p. 54). Al combinar ingredientes autóctonos con líquidos locales, la cocción mixta subraya la importancia de la sostenibilidad y el equilibrio en la preparación de alimentos.

En festividades y ocasiones especiales, la cocción mixta adquiere un significado aún más profundo. Ruiz (2018), observa que, durante celebraciones comunitarias, "la cocción mixta se convierte en un acto de creatividad y colaboración, un modo de compartir experiencias culinarias únicas que resaltan nuestra identidad cultural". Esta técnica, que a menudo involucra la cooperación de varias manos en la cocina, resalta la importancia de la comunidad en la preservación y transmisión de las tradiciones.

4.2.7 Patrimonio Cultural

La cocina ancestral de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, emerge como un invaluable patrimonio cultural que trasciende el tiempo y conecta a las generaciones presentes con sus raíces más profundas. Como sostiene Mendoza (2017), esta cocina ancestral es "mucho más que la preparación de alimentos; es un reflejo de la historia, la geografía y las tradiciones de nuestras comunidades" (p. 23). Cada receta transmitida de generación en generación, cada técnica culinaria, y cada ingrediente autóctono utilizado son vehículos que transportan a las personas a través del tiempo y les permiten experimentar la identidad y la esencia de sus antepasados.

El patrimonio cultural culinario se convierte en un lente a través del cual se puede observar el entrelazamiento de diferentes aspectos de la vida de la parroquia. Mendoza (2017), destaca que "la cocina ancestral es un vínculo tangible entre el pasado y el presente, un testimonio de la forma en que las comunidades han evolucionado y se han adaptado a lo largo de los años". (p. 56). La preparación de platos tradicionales no solo refleja las prácticas culinarias, sino que también revela detalles sobre la vida cotidiana, las creencias y los valores de las personas que habitaron estas tierras durante siglos.

La cocina ancestral de la parroquia San José de Montúfar también adquiere un papel importante en la preservación de la diversidad cultural. Como menciona Torres (2020) "cada plato ancestral es un eslabón en la cadena que une a las generaciones pasadas y futuras, y que demuestra la riqueza y la singularidad de nuestras comunidades" (p. 40). A medida que las costumbres culinarias se transmiten de padres a hijos y de abuelos a nietos, se refuerzan los lazos de pertenencia y se preserva la singularidad cultural frente a la homogeneización global.

4.2.8 Costumbres y tradiciones culinarias en festividades locales

En la mayoría de las culturas, de la provincia del Carchi, la comida desempeña un papel importante en las festividades y celebraciones. Es común que ciertos platos se preparan especialmente para ciertas fiestas y que estas comidas se compartan con familiares, amigos y vecinos. Según Pilcher (2006). “La comida puede ser una forma de celebrar, de recordar el pasado y de conectarse con la comunidad y la tradición.” (p.23). En la provincia del Carchi, es común el uso de ingredientes como el maíz, las papas, las alubias y diversas carnes en la cocina tradicional. Estos ingredientes pueden ser utilizados de diferentes maneras en diferentes festividades, En cuanto a las festividades locales, cada región y comunidad tiene sus propias celebraciones. Estas pueden estar ligadas a eventos religiosos, a la cosecha u otras actividades agrícolas, o a eventos históricos o culturales.

4.2.8 Catálogo Digital

Un catálogo digital, en el contexto de la investigación sobre la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, se erige como una herramienta esencial para la preservación y difusión de la riqueza gastronómica y cultural. Según Sánchez (2019) un catálogo digital es "una plataforma en línea que permite documentar, organizar y compartir de manera accesible y ordenada la información sobre los platos, ingredientes, técnicas y tradiciones culinarias propias de una región" (p. 87). Este recurso digital se convierte en una ventana virtual que abre un mundo de conocimiento sobre la cocina ancestral de la parroquia, permitiendo que tanto los miembros de la

comunidad como investigadores y entusiastas de la gastronomía puedan explorar, aprender y conectarse con las tradiciones arraigadas en cada receta.

La creación de un catálogo digital no solo contribuye a la preservación del patrimonio culinario, sino que también posibilita la difusión y el intercambio de saberes. Como lo plantea Fernández (2020), en su artículo "El Uso de la Tecnología en la Salvaguardia del Patrimonio Gastronómico" (p. 112), "un catálogo digital puede trascender las barreras geográficas y temporales, permitiendo que las recetas y técnicas ancestrales lleguen a audiencias globales y perduren para las generaciones venideras". Mediante la plataforma digital, es posible documentar no solo los ingredientes y las preparaciones, sino también las historias y las vivencias asociadas a cada plato, enriqueciendo así la experiencia culinaria con contextos culturales y sociales.

4.3 Marco Legal

Esta investigación toma como base la “Ley Orgánica de Cultura”, la revalorización de las tradiciones.

En el artículo 13 se detalla:

> Según Lorsa (2009) Las personas y las colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales, para lo cual el Estado deberá promover la soberanía alimentaria (p. 3)

A nivel internacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2003) “despliega un rol crucial en la protección del patrimonio cultural inmaterial. La Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO” (p. 1); así mismo, define su objetivo principal como "asegurar la salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial, reconociendo su función social y su importancia para las identidades culturales"(p. 34). Esto subraya la relevancia de las tradiciones culinarias ancestrales como elementos esenciales para la identidad cultural y la cohesión social de las comunidades.

En el ámbito nacional, la Constitución de la República del Ecuador (2008) establece en su artículo 71 el derecho de las personas, comunidades y pueblos a "mantener, desarrollar y fortalecer su identidad y patrimonio cultural, y a preservar la memoria colectiva" (p. 15). Esta disposición legal reconoce directamente la importancia de la preservación de las prácticas culinarias ancestrales como parte integral del patrimonio cultural de la parroquia San José de Montúfar.

Con este párrafo la investigación toma relevancia ya que al hablar de tradiciones culturales hablamos de las tradiciones que sostiene un pueblo y por lo tanto sus alimentos y el rescate de la tradición alimentaria que mantienen las mujeres de las zonas aledañas que se hablará.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

En esta sección se detalla el marco metodológico tratando de cumplir con el segundo objetivo específico de este trabajo de titulación que es: Identificar las recetas ancestrales dentro de las comunidades de la parroquia San José por medio de un registro de ingredientes y procedimientos por medio de testimonios orales.

5.1 Enfoque de investigación

Esta investigación empleó un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos. Esto permitió obtener una perspectiva sobre la cocina ancestral de la parroquia San José, así como de los diferentes utensilios y técnicas asociadas, con el fin de cumplir la propuesta que se denomina; Elaborar un catálogo digital con las recetas ancestrales de la parroquia San José de Montufar.

5.2 Tipos de Investigación

La investigación llevada a cabo es de tipo aplicada ya que la investigación tipo aplicativa en el contexto, se materializa a través de la creación de un catálogo digital que busca generar conocimiento sobre las diferentes recetas ancestrales de la parroquia San José para promover así su preservación. Siguiendo el enfoque propuesto por González (2021), esta investigación busca "aplicar el conocimiento obtenido a la resolución de problemas prácticos y concretos"(p. 36). La plataforma digital, que incluye recetas detalladas, técnicas de preparación y contextos culturales, se concibe como una herramienta práctica y accesible para las comunidades locales, al tiempo que se comparte con el público en general, fomentando así la participación activa en la preservación de este patrimonio intangible.

5.3 Tipo de métodos

5.3.1 Método inductivo-deductivo

El enfoque metodológico de tipo inductivo-deductivo aplicado a la investigación sobre la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, se traduce en un proceso

analítico que combina la observación detallada de las prácticas culinarias tradicionales con la formulación y verificación de hipótesis, permitiendo así una comprensión más profunda y sistemática de este patrimonio cultural. Siguiendo a Hernández et al. (2020), el método inductivo implica "partir de la observación de casos particulares para llegar a conclusiones generales", mientras que el enfoque deductivo "consiste en deducir conclusiones a partir de premisas o teorías establecidas" (p. 56).

En esta investigación, la fase inductiva implica la recolección y análisis detallado de información sobre las recetas, ingredientes, técnicas de preparación y contextos socioculturales asociados a la cocina ancestral de la parroquia. Mediante la observación directa y la interacción con miembros de la comunidad, se construye un conocimiento profundo de las tradiciones culinarias arraigadas en el lugar. A partir de esta base de datos, se procede a la fase deductiva, donde se formulan hipótesis y se establecen relaciones generales entre las prácticas culinarias y sus significados culturales más amplios. Como mencionan Johnson y Dubois (2018), "la combinación del método inductivo y deductivo permite un enfoque riguroso y bien fundamentado que evita interpretaciones superficiales y descontextualizadas" (p. 89).

Este enfoque metodológico inductivo-deductivo también se aplica en el diseño del catálogo digital. A partir de la información recopilada, se identifican patrones y características comunes en las recetas y se deducen principios generales de preparación y presentación de los platos ancestrales. Estos principios se utilizan para desarrollar el recetario digital, que se convierte en una herramienta práctica y educativa para las comunidades locales y el público en general.

5.3.2 Método histórico-comparativo

El método histórico-comparativo aplicado a la investigación de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, despliega un enfoque analítico que permite explorar la evolución de las prácticas culinarias a lo largo del tiempo y en comparación con otras tradiciones gastronómicas. Según García (2019), este método "busca identificar similitudes y

diferencias entre contextos históricos y culturales, con el propósito de comprender patrones de cambio y continuidad" (p. 42). En este contexto, el enfoque histórico-comparativo se convierte en una lente a través de la cual se puede analizar cómo las recetas y técnicas culinarias han perdurado, evolucionado o interactuado con otras tradiciones en el transcurso de la historia.

En la fase histórica, se investigan registros documentales, crónicas y testimonios orales que arrojen luz sobre las prácticas culinarias ancestrales de la parroquia. Siguiendo a Smith (2020), este enfoque histórico busca "reconstruir y contextualizar las prácticas culinarias en su contexto sociocultural original"(p. 73). Se indaga en archivos locales, relatos de generaciones anteriores y registros históricos para comprender cómo se preparaban y consumían los platos tradicionales en el pasado.

Posteriormente, en la fase comparativa, se establecen conexiones y contrastes entre la cocina ancestral de la parroquia San José de Montúfar y otras tradiciones gastronómicas de la región o incluso de otras partes del país. Como señala Martínez (2018), "la comparación permite resaltar particularidades y destacar influencias culturales que pueden haber influido en la cocina ancestral" (p. 56). Este análisis comparativo puede revelar conexiones históricas, intercambios culturales y adaptaciones a lo largo del tiempo.

La aplicación del método histórico-comparativo también se refleja en la identificación de patrones de cambio y continuidad en las prácticas culinarias. Se busca comprender cómo ciertos ingredientes, técnicas o platos han perdurado a lo largo de las generaciones, manteniendo su esencia en medio de transformaciones culturales y sociales. Como afirma Rodríguez (2017), "el método histórico-comparativo es una herramienta valiosa para capturar la esencia de las tradiciones culinarias que han persistido a lo largo de los años" (p. 102).

5.3.3 Método Analítico Sintético

El enfoque metodológico analítico-sintético aplicado a la investigación de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, implica un proceso riguroso de descomposición y reconstrucción de las prácticas culinarias tradicionales. Siguiendo a Rodríguez (2018), este método "descompone las prácticas culinarias en sus componentes esenciales para luego

sintetizarlos y analizar su interrelación"(p. 45). Esta descomposición permite examinar cada elemento, desde ingredientes hasta técnicas, a fin de comprender en profundidad su significado y función dentro de la cocina ancestral.

La fase sintética involucra la reconstrucción y la síntesis de los componentes analizados para comprender la cocina ancestral en su conjunto. Siguiendo a Johnson (2019), este proceso de síntesis "busca integrar las partes en una visión holística, resaltando cómo interactúan y se influyen mutuamente"(p. 89). A través de esta etapa, se obtiene una comprensión más profunda de cómo los ingredientes, técnicas y tradiciones se entrelazan para dar forma a la riqueza culinaria de la parroquia.

El método analítico-sintético también se refleja en la identificación de patrones culturales y la contextualización de las prácticas culinarias. Se explora cómo la cocina ancestral de la parroquia refleja valores, creencias y dinámicas socioculturales únicas. Siguiendo a Fernández (2020), "la síntesis de los elementos culinarios permite vislumbrar las conexiones entre la gastronomía y la identidad cultural"(p. 112).

5.4 Técnicas

5.4.1 Documental

La aplicación de la técnica documental en la investigación de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, se revela como un enfoque esencial para obtener una comprensión enriquecedora de las prácticas culinarias transmitidas a lo largo de generaciones. Como plantea González (2017), "la técnica documental implica la búsqueda, selección y análisis de fuentes escritas y visuales relevantes para la investigación" (p. 25). En este contexto, se accede a una amplia variedad de recursos documentales, tales como crónicas históricas, archivos fotográficos y testimonios orales, para trazar un retrato vívido y auténtico de la cocina ancestral arraigada en la parroquia.

La fase de búsqueda de fuentes documentales implica la exploración meticulosa de archivos locales, nacionales y digitales en busca de documentos históricos y culturales que arrojen luz sobre las

tradiciones culinarias locales. Las crónicas históricas, por ejemplo, proporcionan una ventana al pasado, permitiendo rastrear la evolución de los ingredientes, técnicas de preparación y prácticas alimenticias a lo largo de los años. Los archivos fotográficos, por su parte, capturan momentos y eventos significativos en la historia culinaria local, proporcionando pistas visuales sobre la vida cotidiana y las costumbres alimentarias.

5.4.2 Encuesta

Se diseñó un cuestionario de 10 preguntas cerradas y se aplicó una encuesta estructurada a 162 personas de la PEA de la Parroquia San José de Montúfar, el mismo que fue diseñado con la herramienta Google Forms, su difusión fue a través de redes sociales Siguiendo la perspectiva de Smith (2020), "las encuestas permiten recopilar datos cuantitativos y cualitativos que brindan una visión holística de las actitudes y comportamientos de los participantes" (p. 78). A través de cuestionarios cuidadosamente diseñados se pudo recabar información relevante para la investigación.

5.4.3 Entrevista

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a informantes clave, se diseñó 2 guiones de entrevistas que contiene 7 preguntas cada una; estas fueron dirigidas a 2 cocineras ancestrales de la parroquia, a un investigador de utensilios ancestrales y una ceramista, para obtener perspectivas cualitativas y enriquecer la comprensión sobre la cocina ancestral, al igual que los utensilios y métodos ancestrales. Estas se realizaron de forma personal, para lo cual se concertó mediante citas previas; estas fueron grabadas en audio con el consentimiento del entrevistado, la duración promedio de las entrevistas fue de 15 minutos, donde se logró recabar información de suma importancia.

5.5 Instrumentos:

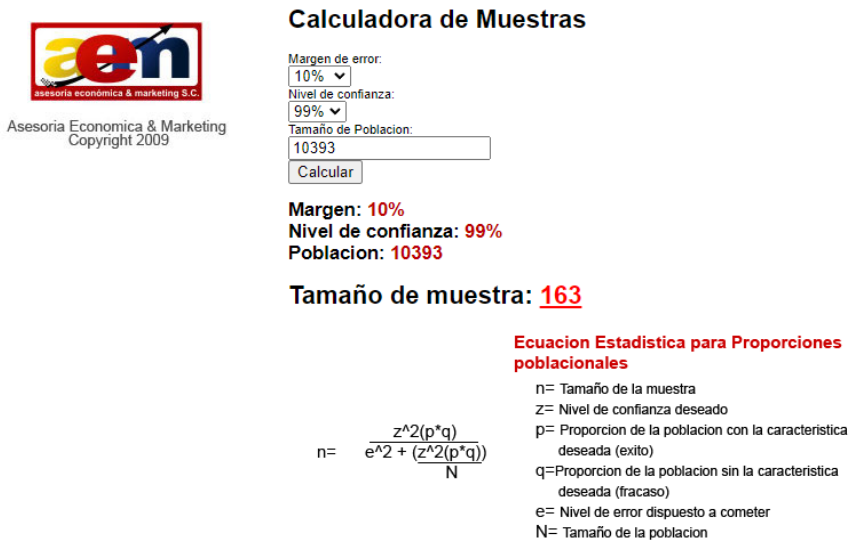
- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Ficha de Observación

5.6 Cálculo de la Muestra

Para calcular la muestra se tomó como universo de estudio, el cantón Montufar, parroquia San José. En base a esto se tomó la PEA (Población Económicamente Activa) de este cantón que es 10.393 habitantes, que al aplicar la fórmula dio como resultado 163 encuestas por realizar, esto se detalla en la figura 1.

Figura 1

Cálculo de la muestra a través de una aplicación



Nota. Tomado de Corporación AEM Asesoría Económica y Márketing (2009). Calculadoras de muestras. https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Los datos utilizados para el cálculo tienen 10% del margen de error, con un nivel de confiabilidad del 95%, aplicando la fórmula se obtuvo como resultado 163 sujetos a encuestar.

Para determinar el tamaño de la muestra representativa, se utilizó la siguiente fórmula:

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

Donde:

n= representa el tamaño de la muestra.

z= es el valor crítico de la distribución normal estándar correspondiente al nivel de confianza deseado.

p= es la proporción estimada de la población que presenta la característica de interés.

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

he= es el nivel de precisión deseado.

N= Tamaño de la población

En este caso, se utilizó una población económicamente activa (PEA) de 10.393 habitantes en la zona geográfica seleccionada. El nivel de confianza deseado fue del 95% y una precisión del 99% en donde el margen de error es el 10%. Para calcular la muestra, se debe tener una estimación previa de la proporción (p) de la población que consume paico en la gastronomía imbabureña.

Datos:

N= 10.393 z= 1,96

p= 0,5 q= 0,5

he= 0,1

Resolución:

$$n = \frac{1{,}96^2(0{,}5 * 0{,}5)}{0{,}1^2 + \frac{1{,}96^2(0{,}5 * 0{,}5)}{10393}} = \frac{0{,}9604}{0{,}1^2 + \frac{1{,}96^2(0{,}5 * 0{,}5)}{10393}} =$$

$$n = \frac{0{,}9604}{\frac{935201}{93280000}} = \frac{0{,}9604 * 93280000}{935201}$$

$$n = \frac{89586112}{935201}$$

n=95,79

5.7 Procedimiento.

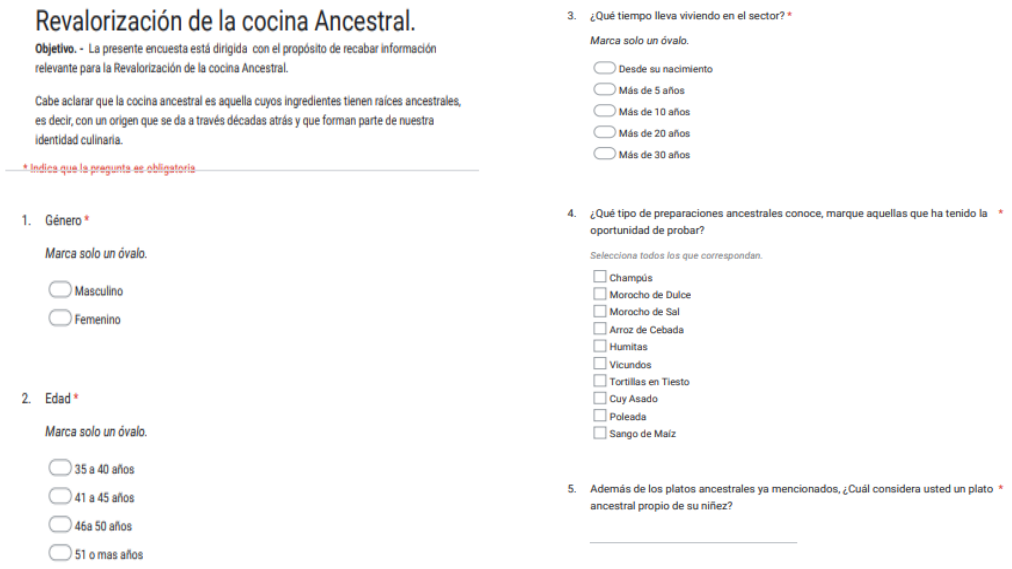
Para la solución de los problemas planteados en esta investigación que se resumen en: La cocina ancestral de la parroquia San José en Ecuador, amenazada por el declive en su identidad culinaria debido al desinterés de las nuevas generaciones, influencias externas y pérdida de saberes tradicionales., se ha diseñado la siguiente metodología.

Fase 1: Diseño de los instrumentos.

Se diseñó una encuesta con 10 preguntas cerradas que fueron aplicadas al número de la muestra que salió según el cálculo en la fórmula que dio como resultado 163 personas.

Figura 2

Esquema de la Encuesta aplicarse



Revalorización de la cocina Ancestral.

Objetivo. - La presente encuesta está dirigida con el propósito de recabar información relevante para la Revalorización de la cocina Ancestral.

Cabe aclarar que la cocina ancestral es aquella cuyos ingredientes tienen raíces ancestrales, es decir, con un origen que se da a través décadas atrás y que forman parte de nuestra identidad culinaria.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Género *

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino

2. Edad *

Marca solo un óvalo.

- 35 a 40 años
- 41 a 45 años
- 46a 50 años
- 51 o mas años

3. ¿Qué tiempo lleva viviendo en el sector? *

Marca solo un óvalo.

- Desde su nacimiento
- Más de 5 años
- Más de 10 años
- Más de 20 años
- Más de 30 años

4. ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales conoce, marque aquellas que ha tenido la oportunidad de probar? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Champús
- Morocho de Dulce
- Morocho de Sal
- Arroz de Cebada
- Humitas
- Vicundos
- Tortillas en Tiesto
- Cuy Asado
- Poleada
- Sango de Maíz

5. Además de los platos ancestrales ya mencionados, ¿Cuál considera usted un plato ancestral propio de su niñez? *

6. ¿Tiene conocimiento de la manera como se preparan estas recetas ancestrales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

7. ¿Por qué medio digital accesible desearía conocer acerca de las preparaciones ancestrales? *

Marca solo un óvalo.

- Catálogo Digital
- Guía Culinaria Digital
- Recetario Digital
- Otro: _____

8. ¿Cómo le gustaría que sea accesible un medio digital de recetas ancestrales? *

Marca solo un óvalo.

- Redes Sociales
- Página Web
- Código QR
- Otro: _____

9. ¿Ha podido visualizar alguna vez un medio digital de información gastronómica? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

10. ¿Para qué cree usted que es importante este tipo de investigación se realice dentro de la comunidad? *

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Afianzar los conocimientos.
- [ ] Mantener una tradición a través del tiempo.
- [ ] Motivar a los jóvenes a no perder su identidad.

11. ¿Cuál cree usted que fueron los motivos que provocan la pérdida de esta cultura ancestral? *

Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Escasez de productos.
- [ ] Falta de interés por aprender.
- [ ] Las nuevas costumbres.
- [ ] La poca demanda de consumo de estas preparaciones.

12. ¿Qué tipo de información le gustaría encontrar en un medio digital de preparaciones ancestrales? *

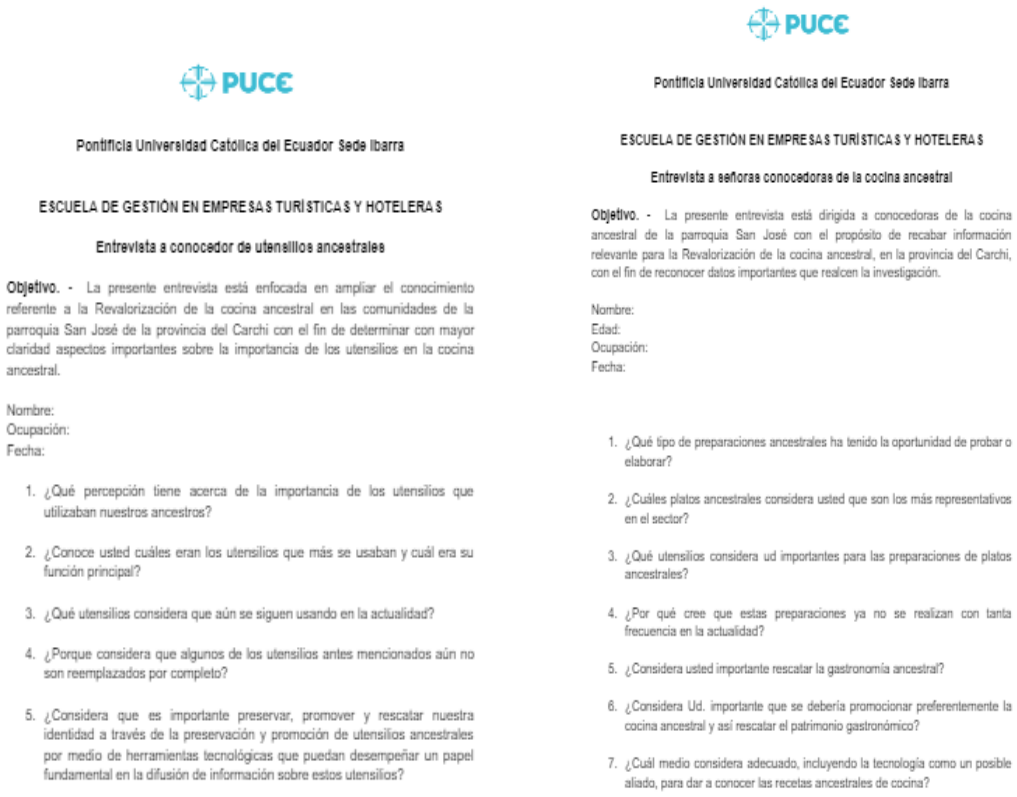
Selecciona todos los que correspondan.

- [ ] Fotos
- [ ] Receta de la Preparación
- [ ] Historia de las preparaciones
- [ ] Técnicas de Preparación
- [ ] Utensilios
- [ ] Otro: _____

Así mismo se elaboraron dos guiones de entrevista con 7 preguntas abiertas en el ámbito de cocina y 5 preguntas en el ámbito de utensilios. Se entrevistó a 2 cocineras ancestrales, 1 investigador de utensilios y 1 Ceramista con las siguientes preguntas.

Figura 3

Guion de entrevista



PUCE

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Entrevista a conocedor de utensilios ancestrales

Objetivo. - La presente entrevista está enfocada en ampliar el conocimiento referente a la Revalorización de la cocina ancestral en las comunidades de la parroquia San José de la provincia del Carchi con el fin de determinar con mayor claridad aspectos importantes sobre la importancia de los utensilios en la cocina ancestral.

Nombre:
Ocupación:
Fecha:

1. ¿Qué percepción tiene acerca de la importancia de los utensilios que utilizaban nuestros ancestros?
2. ¿Conoce usted cuáles eran los utensilios que más se usaban y cuál era su función principal?
3. ¿Qué utensilios considera que aún se siguen usando en la actualidad?
4. ¿Porque considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completo?
5. ¿Considera que es importante preservar, promover y rescatar nuestra identidad a través de la preservación y promoción de utensilios ancestrales por medio de herramientas tecnológicas que puedan desempeñar un papel fundamental en la difusión de información sobre estos utensilios?

PUCE

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Entrevista a señoras conocedoras de la cocina ancestral

Objetivo. - La presente entrevista está dirigida a conocedoras de la cocina ancestral de la parroquia San José con el propósito de recabar información relevante para la Revalorización de la cocina ancestral, en la provincia del Carchi, con el fin de reconocer datos importantes que realcen la investigación.

Nombre:
Edad:
Ocupación:
Fecha:

1. ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales ha tenido la oportunidad de probar o elaborar?
2. ¿Cuáles platos ancestrales considera usted que son los más representativos en el sector?
3. ¿Qué utensilios considera ud importantes para las preparaciones de platos ancestrales?
4. ¿Por qué cree que estas preparaciones ya no se realizan con tanta frecuencia en la actualidad?
5. ¿Considera usted importante rescatar la gastronomía ancestral?
6. ¿Considera Ud. importante que se debería promocionar preferentemente la cocina ancestral y así rescatar el patrimonio gastronómico?
7. ¿Cuál medio considera adecuado, incluyendo la tecnología como un posible aliado, para dar a conocer las recetas ancestrales de cocina?

Se diseñó una ficha de observación en donde se recogieron datos relevantes sobre el las diferentes recetas y utensilios relevantes para la investigación

Figura 4

Ficha de observación

PUCE IBARRA

FICHA DE OBSERVACIONES

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

La información que se obtendrá en la siguiente ficha de observación será utilizada para elaborar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.

Número de ficha de Observación	# 1

Nombre Observación	
Observaciones	

Anexo	
Comentario	

Los instrumentos indicados anteriormente fueron validados por un docente universitario de Gastronomía.

Fase 5: Aplicación de los instrumentos.

La aplicación de las encuestas en el cantón Montúfar, provincia del Carchi, parroquia San José fue diseñada en Google Forms y su enlace fue enviado por medios digitales y redes sociales.

El cuestionario de entrevista se elaboró en Word y su aplicación fue mediante reuniones presenciales tanto como en oficinas, museos y hogares de las entrevistadas,

Las fichas de observación contienen datos como información, ingredientes, recetas, utensilios técnicos, observaciones y datos relevantes proporcionados por las entrevistadas.

5.8 Matriz Metodológica

Tabla 1

Matriz Metodológica

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	SUJETOS DE ESTUDIO	MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO	RESULTADOS
Extraer información bibliográfica sobre la historia y técnicas de cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar. Identificar las recetas ancestrales dentro de las comunidades de la parroquia San José por medio de un registro de ingredientes y procedimientos por medio de testimonios orales. Elaborar un catálogo digital con las recetas ancestrales de la parroquia San José de Montufar. Validar el catálogo de las principales recetas ancestrales de la parroquia San José	Historia y técnicas de cocina ancestral de la parroquia San José de Montufar. Recetas ancestrales. Testimonios Orales Catálogo Digital Recetas Ancestrales Catálogo Digital	Inductivo Deductivo Analítico Sintético Histórico Comparativo	Documental Encuesta Entrevista Observación no participante Encuesta Entrevista Observación no Participante Observación no Participante	Fuentes secundarias Cuestionario Guión de Entrevista Ficha de Observación Cuestionario Guión de Entrevista Ficha de Observación Ficha de Validación	Marco Teórico Listado de recetas de cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José. Catálogo digital con las recetas ancestrales de la parroquia San José de Montufar. Catálogo aprobado

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Esta sección constituye el corazón del estudio, donde se desglosan y discuten tanto los datos cuantitativos como los cualitativos obtenidos durante la investigación. El análisis se basó en una muestra representativa de 163 individuos pertenecientes a la Población Económicamente Activa (PEA) de la parroquia San José, quienes generosamente compartieron sus perspectivas y experiencias relacionadas con la cocina ancestral de la comunidad.

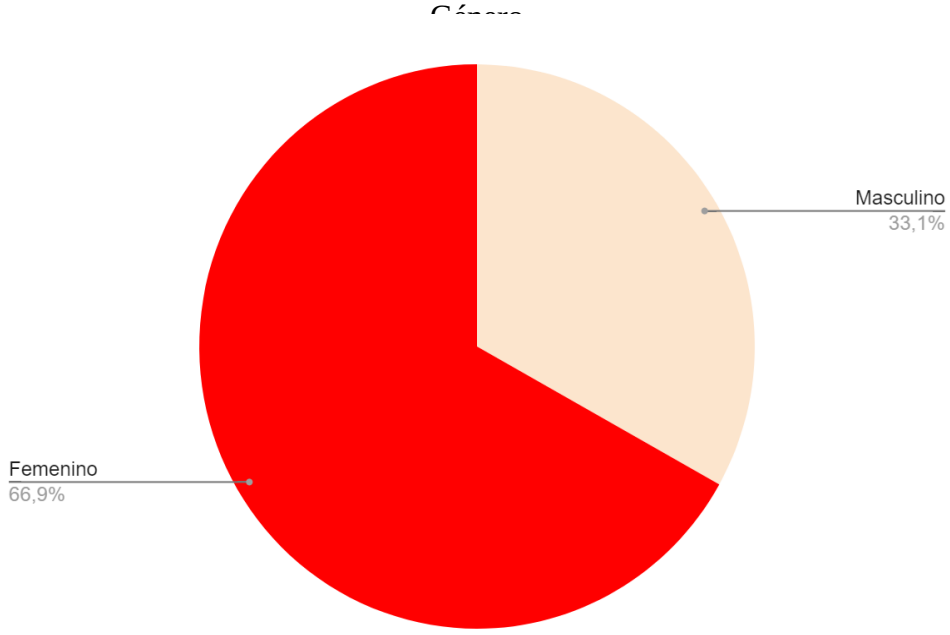
En lo que respecta a los resultados numéricos, se emplearon gráficos de sectores y barras para visualizar de manera efectiva las preferencias y prácticas culinarias de la población. Estas representaciones visuales permitieron una comprensión rápida y clara de los patrones emergentes en la elección de ingredientes, métodos de preparación y preferencias de platos característicos en la cocina ancestral de la región. Después de cada representación gráfica, se realizó un análisis global de los hallazgos cuantitativos para destacar tendencias significativas y variaciones en las respuestas.

6.1 Tabulación de Encuestas.

Según la Figura 5, del porcentaje total encuestado el 66, 9 % corresponde al género femenino mayoritariamente considerando que son quienes más participan en las actividades culinarias y quienes más conocen de recetas ancestrales, el 33.1 % correspondiente al género masculino.

Figura 5

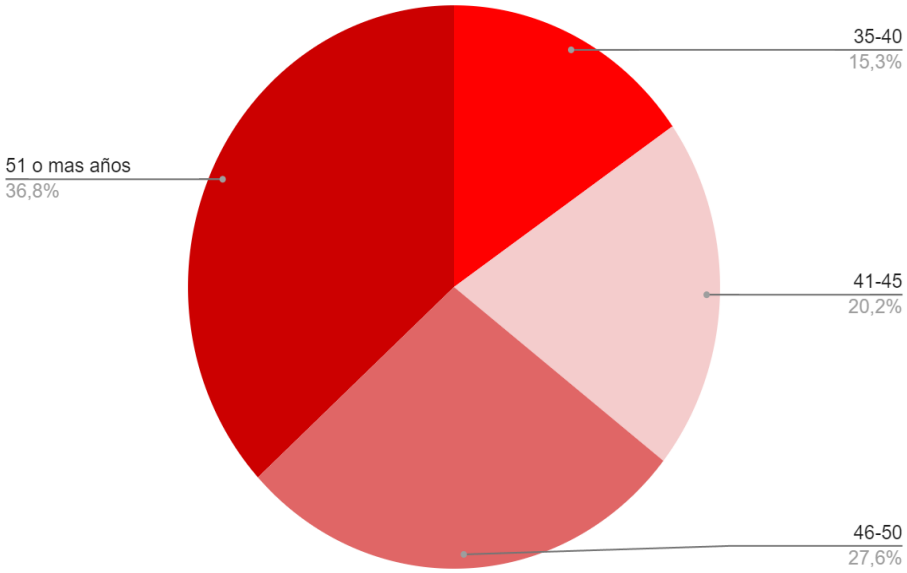
Composición de Género



Según la Figura 6, en relación con la edad de las personas encuestadas el 36. 8 % se encuentra alrededor de los 51 años a más, seguido por 27,65 que corresponde a una edad entre 46 y 50, lo que resulta de suma importancia en relación a quienes tienen conocimiento y también tienen la experiencia, y el saber ancestral en su memoria, así mismo el último rango que corresponde al 15,3 % con edades 34 y 40 años también considerando que es una edad que representa un conocimiento importante en relación con la cocina ancestral.

Figura 6

Composición por edad de las personas encuestadas



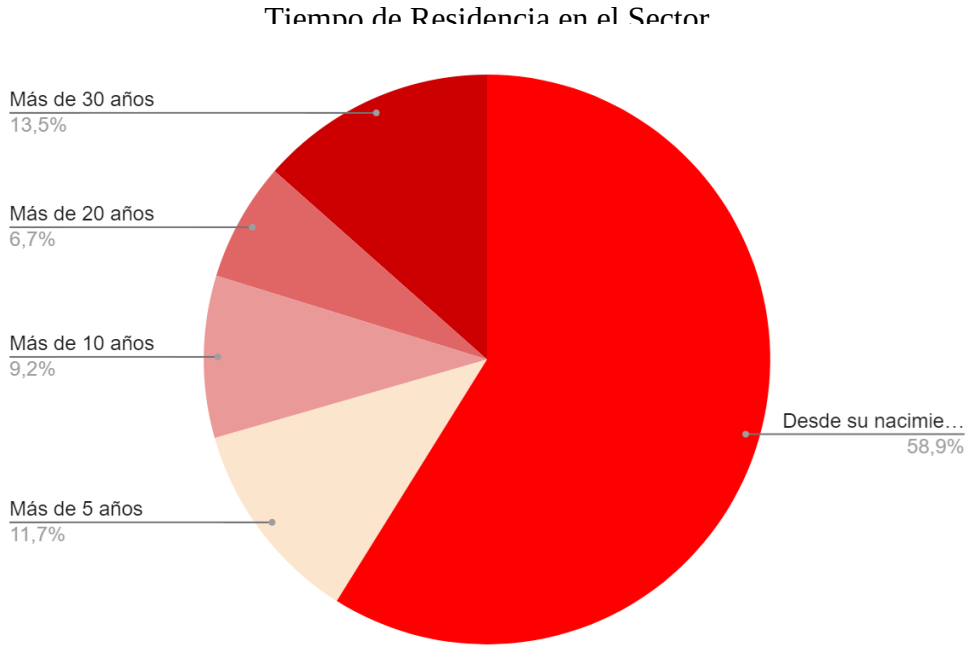
Pregunta 1

1.- ¿Qué tiempo lleva viviendo en el sector?

Según la Figura 7, en relación al tiempo de residencia en el sector el 58,9% se encuentra viviendo en el sector desde su nacimiento, seguido por el 13,5 % que corresponde a que permanecen en el lugar hace más de 30 años, lo que resulta de suma importancia en relación a que son quienes conocen tienen la experiencia y el saber ancestral en su memoria y los datos proporcionados son similares en todos los encuestados debido a tiempo de permanencia en el lugar.

Figura 7

Tiempo de residencia en el sector



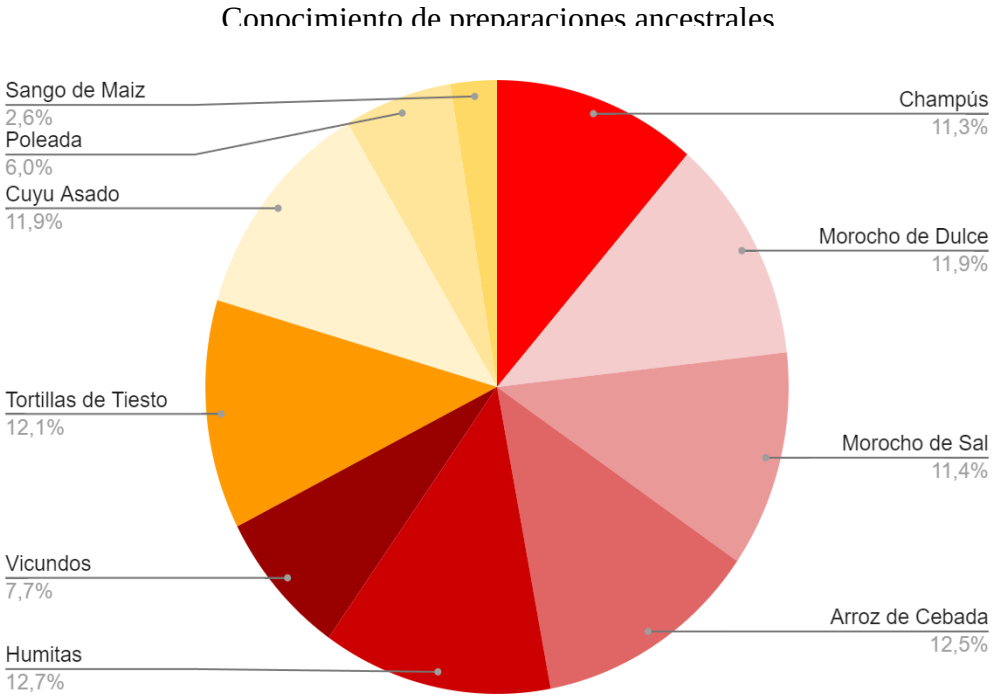
Pregunta 2

2.- ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales conoce, marque aquellas que ha tenido la oportunidad de probar?

Según la Figura 8, en relación a los conocimientos de las preparaciones ancestrales un promedio entre el 12 y 13 % tiene conocimiento y han probado alguna vez, las diferentes preparaciones como el sango de maíz, cuy asado, champús, morocho de sal, arroz de cebada, humitas, tortillas de tiesto, poleada, sango de maíz, todos los encuestados reconocen estas recetas ancestrales.

Figura 8

Conocimiento de Preparaciones Ancestrales



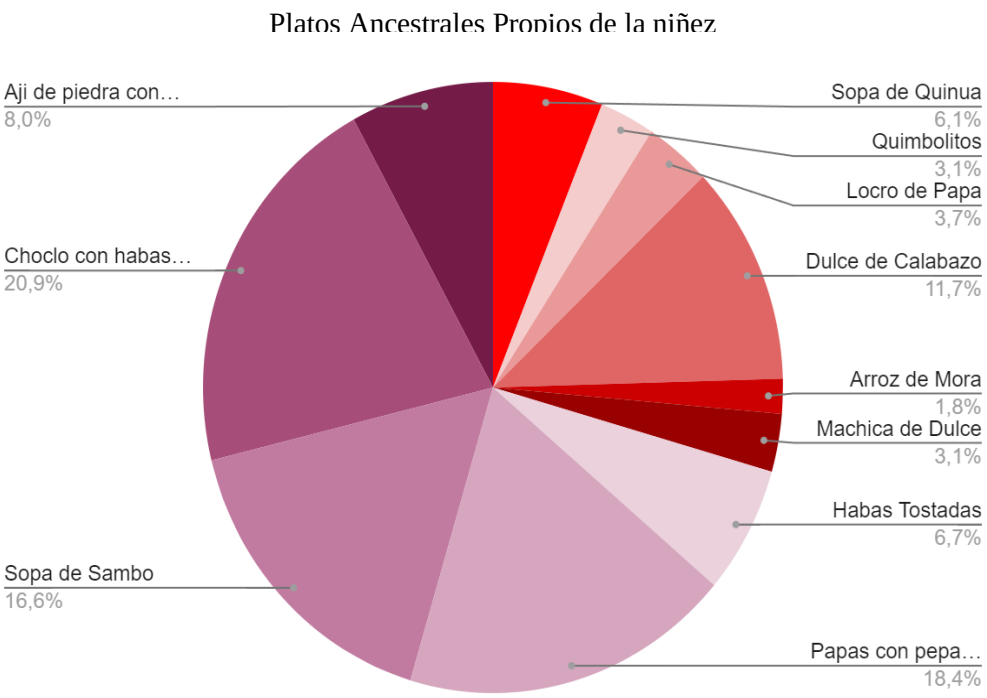
Pregunta 3

3.- Además de los platos ancestrales ya mencionados, ¿Cuál considera usted un plato ancestral propio de su niñez?

Según la Figura 9, el plato ancestral propio de la niñez el 20,9 % de la población encuestada corresponde al choclo con habas, seguido por, el 18,4% en relación a las papas con pepa y el 16,6% sopa de Sambo. Platos que sin duda se relacionan con la cultura ancestral andina considerando que son alimentos que se cultivan en la zona.

Figura 9

Platos ancestrales propios de la niñez



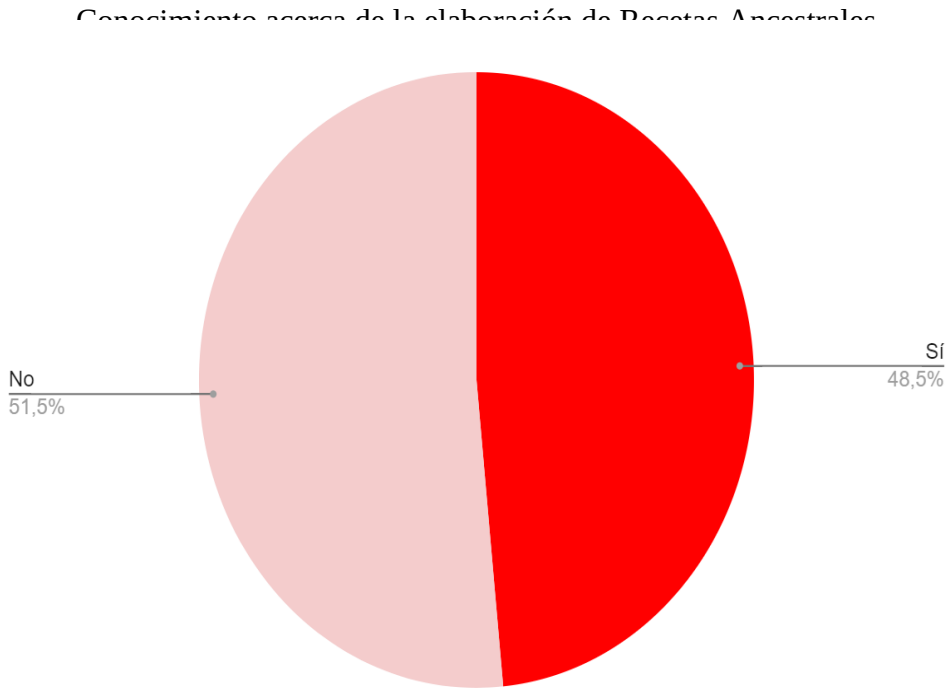
Pregunta 4

4.- ¿Tiene conocimiento de la manera como se preparan estas recetas ancestrales?

Según la Figura 10, respecto al conocimiento de recetas ancestrales, el 48, 5 % manifiesta tener conocimiento pleno de la forma en cómo se preparan las recetas ancestrales. Por lo que se puede decir que hasta la presente fecha se realizan las preparaciones, sin embargo, el 51,5% desconoce la forma de prepararlas.

Figura 10

Conocimiento acerca de la elaboración de Recetas Ancestrales



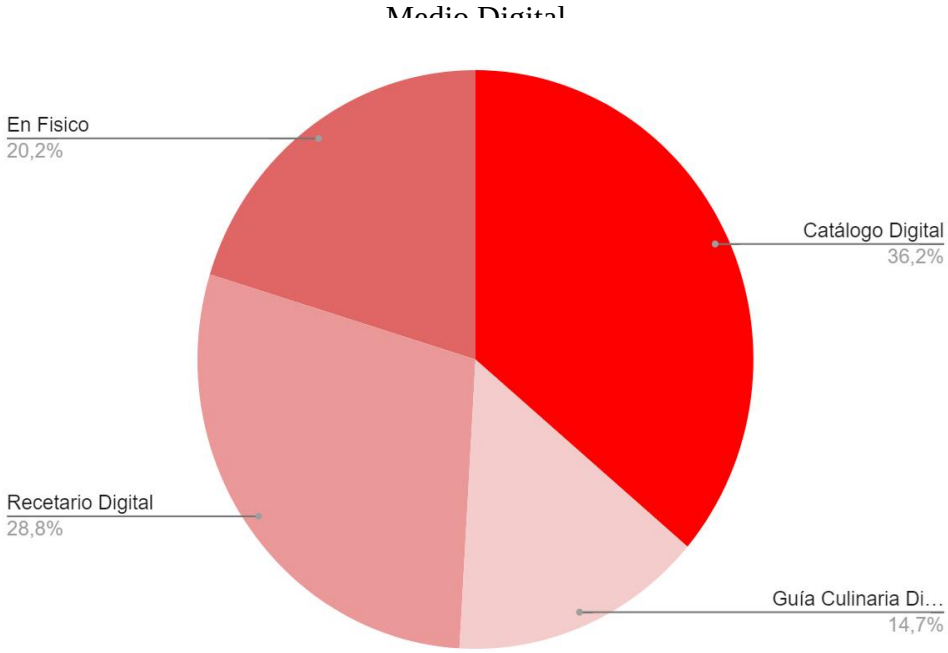
Pregunta 5

5.- ¿Por qué medio digital accesible desearía conocer acerca de las preparaciones ancestrales?

Según la Figura 11, el 36,2% de las personas encuestadas le interesa mantener la información de las preparaciones ancestrales en formas digital y en forma física un 20,2 %, lo que demuestra el interés que de estos saberes culinarios permanezcan en el tiempo y sean accesibles a todas las personas en especial por el uso de la tecnología y el internet.

Figura 11

Medio Digital



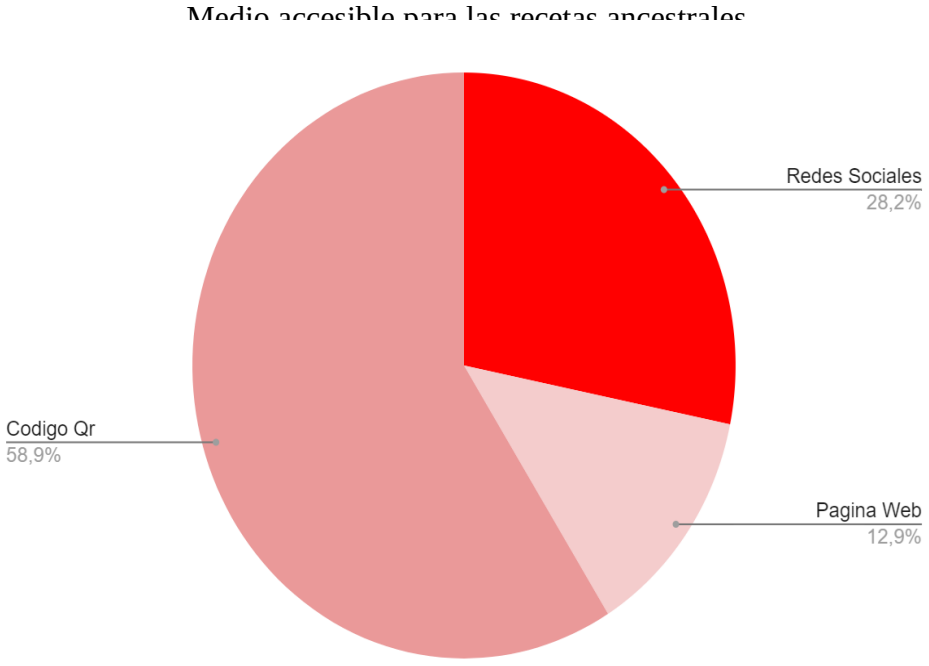
Pregunta 6

6.- ¿Cómo le gustaría que sea accesible un medio digital de recetas ancestrales?

Según la figura 12, el 58,9 %de las personas encuestadas le interesa mantener la información de las preparaciones ancestrales en forma digital por medio de código Qr, seguido por redes sociales con un 28, 2 %, lo que muestra el interés que de estos saberes culinarios permanezcan en el tiempo y sean accesibles a todas las personas en especial por el uso de la tecnología y el internet.

Figura 12

Medio accesible para las recetas ancestrales



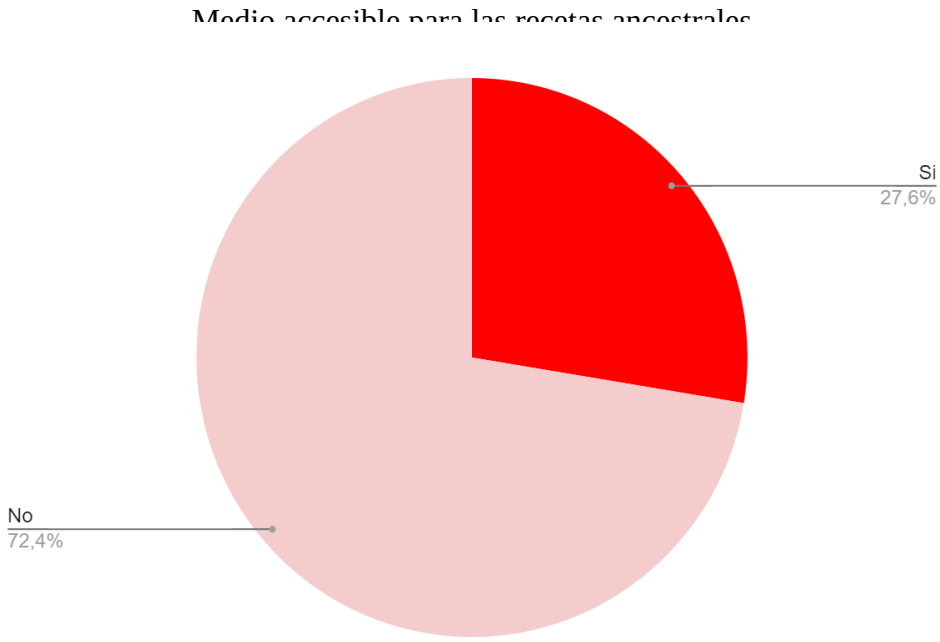
Pregunta 7

7.- ¿Ha podido visualizar alguna vez un medio digital de información gastronómica?

Según la Figura 13, el 72,4% no ha logrado visualizar en medio digital la información gastronómica, por lo que es una alternativa muy útil que permitiría difundir la información de estos conocimientos a nivel nacional y fortalecer la cultura gastronómica de San José de Montufar.

Figura 13

Medio de información gastronómica



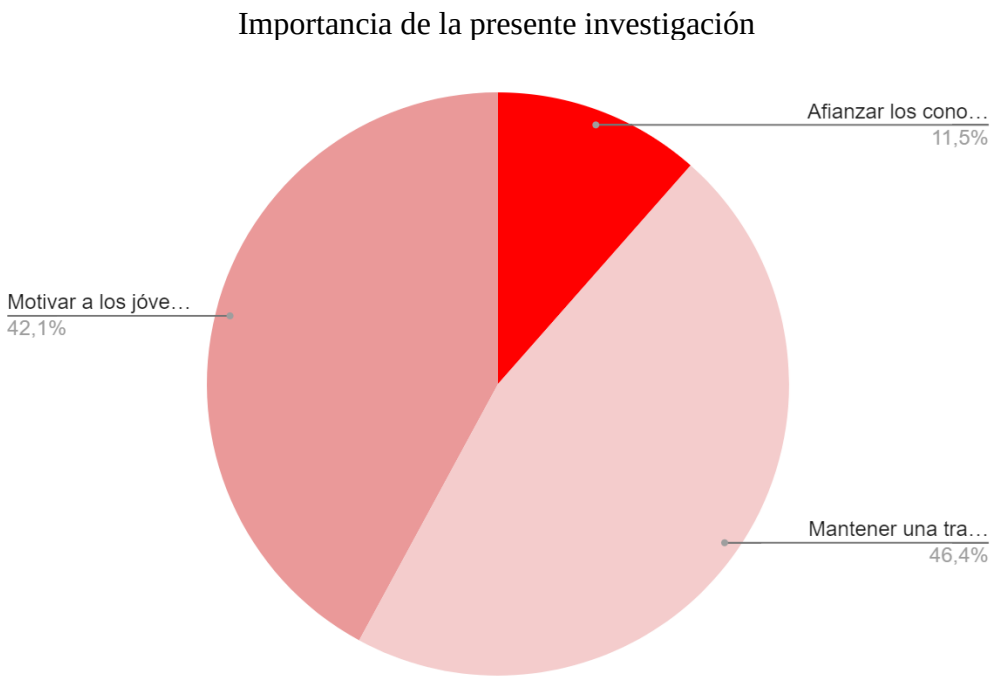
Pregunta 8

8.- ¿Para qué cree usted que es importante este tipo de investigación se realice dentro de la comunidad?

Según la Figura 14, respecto a la pregunta sobre la importancia de que este tipo de investigación se realice en la comunidad, el 46,4% manifiesta la importancia de mantener las tradiciones, seguido por 42.1 % en relación a motivar a los jóvenes. Lo que demuestra el interés de que estos saberes no se pierdan en el tiempo y el deseo de que los jóvenes mantengan estas costumbres.

Figura 14

Importancia de la presente investigación



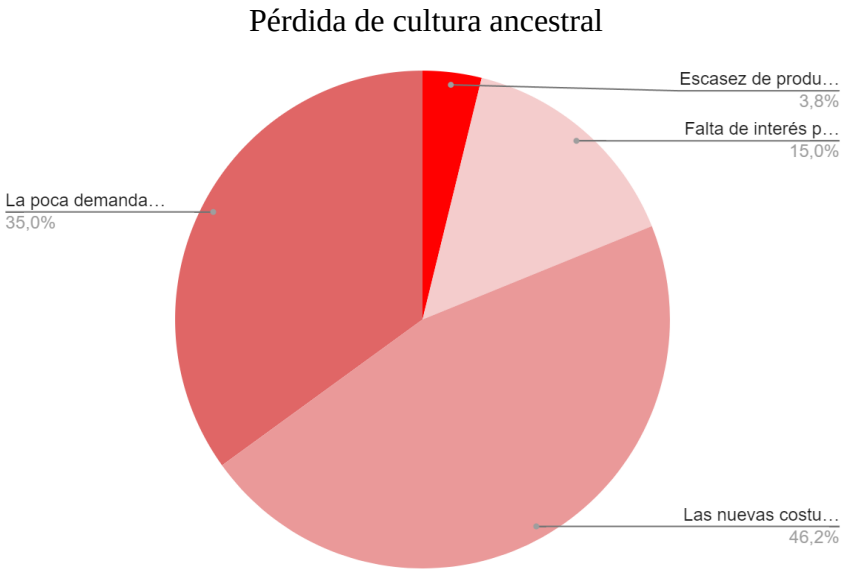
Pregunta 9

9.- ¿Cuál cree usted que fueron los motivos que provocan la pérdida de esta cultura ancestral?

Según la figura 12, respecto a la pregunta sobre los motivos de la pérdida de la cultura ancestral, en su mayoría con un 46,2 % las nuevas costumbres y con 35 % la poca demanda, lo podría interferir en la pérdida de estos saberes gastronómicos y que son patrimonio cultural de cada uno de los pueblos.

Figura 15

Pérdida de cultura ancestral



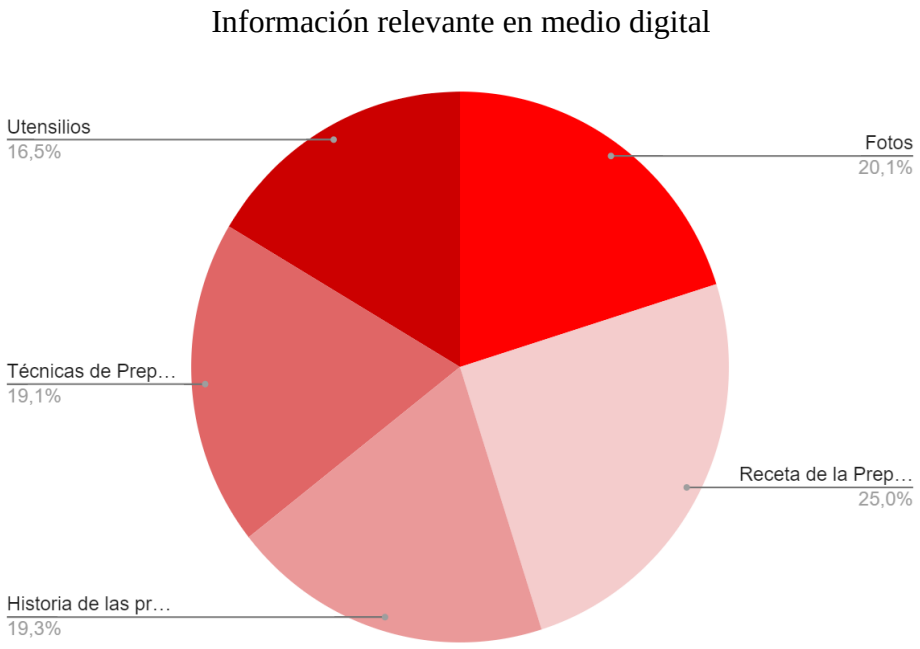
Pregunta 10

10.- ¿Qué tipo de información le gustaría encontrar en un medio digital de preparaciones ancestrales?

Según la Figura 16, respecto a la pregunta sobre qué le gustaría encontrar en medios digitales sobre las preparaciones ancestrales, en su mayoría con un 25 % indican sobre las recetas de la preparación, aspectos que es necesario considerar para realizar el catálogo digital.

Figura 16

Información relevante en medio digital



6.1.1 Análisis general de las encuestas

El análisis de los resultados obtenidos a través de la encuesta revela patrones significativos en relación con el género y la edad de los participantes, así como insignias valiosas sobre su arraigo en el sector y su vínculo con las prácticas culinarias ancestrales en la parroquia San José de Montúfar, Carchi.

En cuanto a la composición de género, se evidencia una representación mayoritaria del género femenino, con un 66.9%, en comparación con un 33.1% del género masculino. Este hallazgo refleja la contribución y el papel fundamental que las mujeres desempeñan en la preservación y transmisión de las tradiciones culinarias de la comunidad. La cocina ancestral, en muchas culturas, suele estar intrínsecamente ligada al rol de la mujer como guardiana de recetas y técnicas transmitidas de generación en generación.

En cuanto a la distribución por edades, se aprecia una mayor concentración en el rango de 46 a 50 años, con un 27.6%, seguido por aquellos de 51 años o más, que representan un 36.8%. Esto sugiere que los grupos de mayor edad tienen una participación destacada en la encuesta, lo que podría indicar su mayor conexión con las tradiciones culinarias y su disposición a compartir sus conocimientos y experiencias.

La pregunta sobre el tiempo de residencia en el sector arroja resultados interesantes sobre la conexión de los participantes con su entorno. El 58.9% de los encuestados afirma haber vivido en el sector desde su nacimiento, lo que refleja una profunda raíz y arraigo en la comunidad. Además, el porcentaje significativo de personas que han residido en el sector por más de 30 años 13.5% también resalta un nivel de arraigo y continuidad en la relación con el lugar.

Además, los datos muestran una distribución equilibrada en cuanto a la variedad de platos que han tenido la oportunidad de probar, lo que resalta la riqueza y la preservación de la cocina ancestral en la comunidad.

En relación con las preparaciones específicas, se observa que las humitas y el arroz de cebada son los platos más conocidos y degustados, con un 12.7% y 12.5%, respectivamente. Estos resultados sugieren que estas preparaciones han mantenido su popularidad a lo largo del tiempo y siguen siendo parte integral de la dieta y la tradición culinaria local. Por otro lado,

preparaciones como el champús, morocho de dulce, morocho de sal, tortillas de tiesto y cuy asado también obtienen porcentajes significativos de reconocimiento y consumo, todos rondando alrededor del 11% al 12%.

Sin embargo, resulta interesante observar que otras preparaciones, como el sango de maíz y la poleada, muestran porcentajes más bajos en términos de conocimiento y degustación, con un 2.6% y 6% respectivamente. Estos datos podrían indicar que estas preparaciones son menos comunes en la experiencia culinaria de los participantes o podrían estar en peligro de caer en el olvido.

En el caso de platos ancestrales propios de la niñez de los participantes en la parroquia San José de Montúfar, Carchi, proporciona una visión reveladora de los recuerdos culinarios que perduran en la memoria y el corazón de la comunidad. Los datos muestran una amplia gama de platos que fueron parte esencial de la infancia de los encuestados, subrayando la importancia de la transmisión intergeneracional de las tradiciones gastronómicas.

Se destaca que la sopa de sambo y el choclo con habas y queso obtuvieron los porcentajes más altos de menciones, con un 16.6% y un 20.9%, respectivamente. Estos resultados reflejan la significativa presencia de platos basados en ingredientes nativos y la relevancia que estos platos tienen en la memoria colectiva. La sopa de sambo, en particular, resalta la valoración de ingredientes locales como parte integral de la identidad culinaria y cultural de la comunidad.

Por otro lado, platos como el ají de piedra con choclo cocido, habas y papas y las habas tostadas también se destacan con porcentajes significativos de menciones, con un 8% y un 6.7%, respectivamente. Estos resultados sugieren que las prácticas culinarias ancestrales estaban estrechamente ligadas a la disponibilidad de ingredientes locales y a las preferencias alimentarias arraigadas desde la niñez.

Cabe resaltar que algunos platos, como los quimbolitos y el arroz de mora, obtuvieron porcentajes más bajos de menciones. Esto podría indicar que estos platos quizás no fueron tan prevalentes en la niñez de los participantes o que su relevancia ha disminuido con el tiempo.

En conjunto, este análisis resalta la diversidad y la riqueza de la cocina ancestral de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, al tiempo que muestra cómo los platos de la niñez desempeñan un papel crucial en la preservación y la continuidad de las tradiciones gastronómicas locales.

Otro aspecto importante a recalcar es la distribución casi equitativa en la respuesta a la pregunta sobre el conocimiento de la manera de preparar estas recetas ancestrales refleja una división interesante dentro de la comunidad. El 48.5% de los participantes afirmaron tener conocimiento de la preparación, mientras que el 51.5% declararon no tenerla. Esta disparidad podría sugerir que, si bien las tradiciones culinarias están arraigadas en la comunidad, su transmisión y conocimiento no son uniformes, lo que podría influir en la continuidad de las prácticas culinarias ancestrales a lo largo del tiempo.

La pregunta sobre los medios digitales preferidos para conocer más sobre las preparaciones ancestrales destaca la creciente importancia de la tecnología en la preservación y transmisión de la cocina ancestral. El 36.2% de los participantes manifestaron su interés en un catálogo digital, lo que resalta la utilidad de una plataforma visual para explorar las recetas y técnicas de preparación. Asimismo, la preferencia por un recetario digital 28.8% y una guía culinaria digital 14.7% sugiere la demanda de recursos digitales interactivos y prácticos que faciliten el aprendizaje y la práctica de las preparaciones ancestrales.

Es relevante observar que un porcentaje significativo de participantes 20.2% manifestó su preferencia por medios físicos, como recetarios impresos. Esto podría indicar un deseo de conexión más tangible con la tradición culinaria, resaltando la importancia de encontrar un equilibrio entre los medios digitales y los formatos físicos para garantizar la accesibilidad a una amplia gama de audiencias.

Además, la pregunta sobre la forma preferida de acceso a un medio digital de recetas ancestrales destaca la alta proporción de participantes que prefieren el uso de códigos QR, con un 58.9%. Esta preferencia por los códigos QR sugiere un interés en una experiencia interactiva y práctica, que permita un acceso rápido y directo a la información culinaria tradicional. Además, el 28.2% de los participantes optaría por redes sociales, lo que señala la importancia de plataformas populares para la difusión de la cultura gastronómica ancestral.

La preferencia por una página web (12.9%) sugiere que, aunque es menos popular que los códigos QR y las redes sociales, sigue siendo una opción válida para la comunidad.

El hecho de que el 72.4% de los participantes no haya tenido la oportunidad de visualizar un medio digital de información gastronómica sugiere una posible brecha en el acceso a recursos digitales en la comunidad. Esto resalta la importancia de desarrollar estrategias efectivas para la implementación y promoción de medios digitales de recetas ancestrales, con el objetivo de garantizar que la mayor cantidad posible de miembros de la comunidad pueda beneficiarse de esta iniciativa.

En relación con la importancia de la investigación en la comunidad, los resultados reflejan un consenso notable. Un 46.4% de los participantes considera que esta investigación es fundamental para mantener una tradición a lo largo del tiempo, mientras que un 42.1% ve su relevancia en motivar a los jóvenes a no perder su identidad. Estos porcentajes significativos resaltan la necesidad percibida de preservar y transmitir las prácticas culinarias ancestrales como una forma de mantener la identidad cultural y fomentar la continuidad generacional.

La pregunta sobre las causas de la pérdida de la cultura ancestral revela que un porcentaje significativo de los participantes 46.2% considera que las nuevas costumbres son el principal motivo. Esto podría indicar que, a medida que la sociedad evoluciona y se moderniza, las tradiciones culinarias ancestrales podrían estar cediendo espacio a prácticas alimentarias más contemporáneas. La poca demanda de consumo de estas preparaciones 35% también sugiere que las preferencias alimentarias cambiantes podrían haber influido en la disminución de la práctica y transmisión de estas recetas.

En cuanto a las expectativas de contenido en un medio digital de preparaciones ancestrales, los resultados muestran que los participantes valoran una variedad de elementos. La receta de la preparación 25% se destaca como una prioridad, lo que refleja un interés en la transmisión práctica y tangible de las técnicas culinarias. Asimismo, la historia de la preparación (19.3%) y las técnicas de preparación 19.1% también son consideradas esenciales, lo que sugiere un deseo de profundizar en el contexto cultural y las habilidades requeridas para llevar a cabo las recetas tradicionales. Las fotos 20.1% y la información sobre utensilios 16.5% también son consideradas importantes, lo que indica la relevancia de elementos visuales y prácticos en la presentación de la información.

6.1.2 Resumen de las entrevistas

6.1.2.1 Datos de las personas entrevistadas

Tabla 2

Datos de Entrevistados

Código	Nombres	Fecha de la entrevista	Ocupación
E.1	Ing. Edwin Oswaldo Cepeda	18 de Agosto de 2023	Investigador y jefe de Unidad de Cultura del Gad de Montúfar
E.2	Mauro Ponce	18 de agosto de 2023	Administrador de la Asociación Ceramistas del Carchi.
E.3	Alba Arcos	18 de agosto de 2023	Cocinera Ancestral
E.4	Mirian Burgos	18 de agosto de 2023	Cocinera Ancestral

6.1.2.2 Guion de la entrevista

ENTREVISTA #1 Mujeres Conocedoras de la Cocina Ancestral

1. ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales ha tenido la oportunidad de probar o elaborar?

2. ¿Cuáles platos ancestrales considera usted que son los más representativos en el sector?

3. ¿Qué utensilios consideran importantes para la preparación de platos ancestrales?

4. ¿Por qué cree que estas preparaciones ya no se realizan con tanta frecuencia en la actualidad?

5. ¿Considera usted importante rescatar la gastronomía ancestral?

6. ¿Considera Ud. importante que se debería promocionar preferentemente la cocina ancestral y así rescatar el patrimonio gastronómico?

7. ¿Cuál medio considera adecuado, incluyendo la tecnología como un posible aliado, para dar a conocer las recetas ancestrales de cocina?

ENTREVISTA #2 Investigadores de Utensilios

1. ¿Qué percepción tiene acerca de la importancia de los utensilios que utilizaban nuestros ancestros?

2. ¿Conoce usted cuáles eran los utensilios que más se usaban y cuál era su función principal?

3. ¿Por qué considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completos?

4. ¿Cuáles son los desafíos que enfrenta la preservación y promoción de los utensilios en la actualidad?

5. ¿Considera que es importante preservar, promover y rescatar nuestra identidad a través de la preservación y promoción de utensilios ancestrales por medio de herramientas tecnológicas?

6.1.2.3 Transcripción de las entrevistas

E. 1 Ing. Edwin Oswaldo Cepeda

Mi nombre es Edwin Oswaldo Cepeda Arteaga trabajó en el GAD municipal de Montúfar en la dirección de desarrollo social en la unidad de cultura soy el jefe de la unidad de cultura.

P.1 ¿Qué percepción tiene acerca de la importancia de los utensilios que utilizaban nuestros ancestros?

Es muy importante que usaban y realizaban nuestros ancestros realmente por medio de investigaciones previas en la provincia del Carchi y parte del departamento de Nariño estuvo conformada por un grupo étnico muy importante que son los Pastos.

Para mí los pastos es una cultura ancestral la mejor de la Sierra Ecuatoriana que tuvo gran influencia en la elaboración y el uso de utensilios ancestrales ya que sus diseños y el uso que tenían al igual que su escritura da a conocer que este pueblo fue culto, fue entregado a la cosmovisión, cultivaba bien sus tierra y alimentos y los utensilios usados fueron elaborados con arcilla y de madera por lo tanto no eran utensilios dañinos para la salud y por eso ellos tenían protección con los alimentos y con la naturaleza.

Ya respondiendo su pregunta estos utensilios no solo son herramientas para preparar alimentos, sino que también son portadores de cultura, historia y tradición.

Los utensilios ancestrales reflejan la sabiduría y el conocimiento transmitido de generación en generación. Son testigos de la relación armónica que nuestros ancestros mantenían con la naturaleza y los recursos locales. A través de su uso, se conservan técnicas culinarias únicas y se preservan recetas tradicionales que representan la identidad gastronómica de nuestra provincia.

Estos utensilios tienen un valor simbólico y emocional, ya que nos conectan con nuestras raíces y nos permiten mantener vivos los saberes ancestrales. Al utilizarlos en la cocina, honramos a nuestros antepasados y reafirmamos nuestra identidad cultural.

Además, los utensilios ancestrales aportan beneficios desde el punto de vista culinario. Algunos de ellos, como ollas de barro, piedras de moler y palas de madera, tienen propiedades que mejoran el sabor y la textura de los alimentos. Estos materiales permiten una cocción lenta y uniforme, lo que realza los sabores y conserva los nutrientes de los ingredientes.

P.2 ¿Conoce usted cuáles eran los utensilios que más se usaban y cuál era su función principal?

Al hablar de los utensilios existe gran variedad que nuestros antepasados crearon al igual que los utilizaban para diferentes actividades algunos de los más importante que te puedo mencionar estas:

Ollas de barro: Las ollas de barro y la diferencia en su elaboración y el significado que cada una tenía por ejemplo existe la olla de trípode o que tenía 3 patas que representaba al lazo familiar entre otras las cuales eran ampliamente utilizadas para la cocción de alimentos. Su función principal era permitir una cocción lenta y uniforme, lo que realzaba los sabores y conservaba los nutrientes de los ingredientes.

Piedras de moler: Estas piedras eran utilizadas para moler granos, como maíz y trigo, y convertirlos en harina. Su función principal era la preparación de alimentos básicos, como la masa para hacer tortillas.

Pala de madera o cuchara de madera: La pala de madera, también conocida como "champi", era utilizada para dar vuelta los alimentos en el fogón o para remover y mezclar ingredientes durante la preparación de los platillos. Su función principal era facilitar el manejo de los alimentos durante el proceso de cocción.

Mortero de piedra: Estos utensilios se utilizaban para moler especias, hierbas y condimentos. La función principal del mortero y la mano de piedra era triturar y mezclar ingredientes, resaltando los sabores y aromas en la cocina ancestral.

Cazuelas o Pondo de barro: Las cazuelas de barro eran recipientes utilizados para la cocción de guisos y estofados. Su función principal era permitir una cocción lenta y uniforme, lo que generaba platos llenos de sabor y textura.

Estos son solo algunos ejemplos de los utensilios más comunes utilizados en la cocina ancestral de la provincia del Carchi. Cada uno de estos utensilios desempeñaba un papel fundamental en la preparación de los alimentos, preservando las técnicas culinarias tradicionales.

P.3 ¿Por qué considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completos?

Cada elemento de la cocina en este caso ancestral como por ejemplo la cuchara de palo el pondo que es un elemento muy común no es reemplazado en primer lugar, estos utensilios ancestrales tienen una larga historia y tradición en la cocina de la provincia del Carchi. Han sido transmitidos de generación en generación y están arraigados en la cultura local. Su uso se ha convertido en parte integral de las prácticas culinarias y en un símbolo de identidad cultural para las comunidades locales.

Además, estos utensilios poseen características únicas que los hacen indispensables en ciertos procesos culinarios. Pueden tener propiedades específicas, como la capacidad de retener el calor de manera uniforme, facilitar la molienda de ingredientes o aportar sabores distintivos a los alimentos. Estas características son apreciadas por los cocineros y contribuyen a la calidad y autenticidad de los platos tradicionales.

Asimismo, los utensilios ancestrales a menudo se consideran más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente en comparación con las opciones modernas. Están hechos de materiales naturales y renovables, como arcilla, piedra o madera, en contraste con los utensilios de plástico o metal producidos en masa.

P.4 ¿Cuáles son los desafíos que enfrenta la preservación y promoción de los utensilios en la actualidad?

Tiene un desafío muy grande porque nosotros ya vivimos en un mundo tecnificado en el cual los medios informativos ya nos permiten unirnos con el mundo y países desarrollados lo cual

cambia la percepción de las personas y por lo tanto la pérdida de conocimientos tradicionales amenaza su continuidad, ya que las generaciones más jóvenes se alejan de las prácticas culinarias tradicionales. Además, los cambios en los estilos de vida y las preferencias culinarias han reducido la demanda y el uso de estos utensilios, debido a la comodidad y rapidez de los utensilios modernos y la influencia de la comida rápida y la globalización culinaria. La escasez de materiales y artesanos especializados dificulta su producción y contribuye a su desaparición gradual. Asimismo, la competencia de utensilios modernos en términos de conveniencia y eficiencia puede dificultar su promoción y adopción. Finalmente, la falta de conciencia y apoyo por parte de la sociedad y las instituciones representa un desafío importante, requiriendo esfuerzos de promoción, educación y sensibilización para resaltar la importancia cultural, culinaria y medioambiental de los utensilios ancestrales.

P.5 ¿Considera que es importante preservar, promover y rescatar nuestra identidad a través de la preservación y promoción de utensilios ancestrales por medio de herramientas tecnológicas?

Como investigador de utensilios ancestrales, veo tanto aspectos negativos como positivos en la preservación y promoción de nuestra identidad a través de herramientas tecnológicas en relación con los utensilios ancestrales. Por un lado, considero que es importante preservar y promover nuestra identidad cultural mediante la utilización de herramientas tecnológicas. Estas herramientas pueden ayudarnos a documentar y difundir de manera más amplia los conocimientos y técnicas relacionadas con los utensilios ancestrales. Además, la tecnología puede facilitar la investigación y el intercambio de información entre comunidades, permitiendo una colaboración más amplia y una comprensión más profunda de las tradiciones culinarias ancestrales.

Sin embargo, también es crucial tener en cuenta los aspectos negativos de la incorporación de herramientas tecnológicas en este proceso. La introducción de tecnología corre el riesgo de alterar las técnicas tradicionales y la esencia misma de los utensilios ancestrales. La dependencia excesiva de herramientas tecnológicas puede desvirtuar la autenticidad y el valor cultural de estos utensilios. Por lo tanto, es fundamental mantener un equilibrio cuidadoso entre el uso de herramientas tecnológicas y la preservación de las técnicas

tradicionales y la esencia de los utensilios ancestrales. De esta manera, podemos aprovechar los beneficios que la tecnología puede ofrecer para promover y rescatar nuestra identidad cultural sin comprometer su integridad.

E.2 Sr. **Mauro Ponce.**

Mi nombre es Mauro Ponce soy el Administrador Ceramistas del Carchi, mi edad es 49 años.

P.1 ¿Qué percepción tiene acerca de la importancia de los utensilios que utilizaban nuestros ancestros?

Bueno los utensilios ancestrales veo que son de gran importancia en varios aspectos. Estos utensilios representan una conexión tangible con nuestras raíces y tradiciones culinarias, permitiéndonos preservar y transmitir el legado cultural de nuestros antepasados.

Los utensilios ancestrales reflejan la sabiduría y el conocimiento transmitido a lo largo de generaciones en técnicas de preparación y cocción de alimentos. Nuestros ancestros desarrollaron estos instrumentos para adaptarse a las particularidades de la cocina tradicional, aprovechando los recursos naturales y realzando los sabores y texturas de los ingredientes locales.

Además de su valor cultural, los utensilios ancestrales tienen un impacto importante en la calidad de los alimentos que preparamos. Muchos de ellos están hechos de materiales naturales como arcilla, piedra o madera, que tienen propiedades únicas que mejoran el sabor y la textura de los platos. Estos materiales permiten una distribución uniforme del calor, conservando los nutrientes y realzando los sabores naturales de los alimentos.

P.2 ¿Conoce usted cuáles eran los utensilios que más se usaban y cuál era su función principal?

Como ceramista conocedor de utensilios ancestrales, estoy familiarizado con los utensilios más utilizados en la cocina ancestral de los pueblos de la provincia del Carchi.

Estos utensilios desempeñan funciones clave en la preparación y cocción de alimentos.

En primer lugar, uno de los utensilios más comunes era la olla de barro. Estas ollas eran utilizadas para cocinar una variedad de platos tradicionales. La arcilla con la que se

fabricaban permitía una distribución uniforme del calor, lo que contribuía a obtener resultados de cocción consistentes y sabrosos.

Otro utensilio esencial era el comal de barro. Este era un disco plano de arcilla que se colocaba sobre el fuego y se utilizaba para cocinar tortillas y otros alimentos a la parrilla. El comal de barro permitía obtener una cocción uniforme y un sabor característico en los alimentos.

Además, los morteros de piedra también eran muy utilizados. Estos utensilios se empleaban para moler y triturar ingredientes como granos, hierbas y especias. Los morteros de piedra eran duraderos y permitían obtener texturas y sabores particulares en las preparaciones.

Por último, los cántaros y vasijas de barro eran fundamentales para almacenar y transportar agua, así como para fermentar alimentos como la chicha. Estas piezas de cerámica eran ideales para mantener la frescura y la calidad de los líquidos y alimentos almacenados.

P.3 ¿Por qué considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completos?

En primer lugar, estos utensilios tienen una larga historia y arraigo en la cultura y tradiciones de los pueblos de la provincia del Carchi. Han sido utilizados durante generaciones y se consideran parte integral de la identidad culinaria de la comunidad. Existe un fuerte apego emocional y cultural hacia estos utensilios, lo que dificulta su reemplazo total.

Además, los utensilios ancestrales ofrecen beneficios únicos en términos de calidad culinaria. Su diseño y materiales naturales permiten una cocción más uniforme, conservando los sabores y nutrientes de los alimentos. Estas características no siempre pueden ser replicadas por utensilios modernos o sintéticos. Muchas personas valoran el sabor y la textura auténtica que se logra al utilizar estos utensilios tradicionales

P.4 ¿Cuáles son los desafíos que enfrenta la preservación y promoción de los utensilios en la actualidad?

En primer lugar, el avance de la tecnología y la disponibilidad de utensilios modernos han llevado a una disminución en la demanda de utensilios ancestrales. Muchas personas optan

por utilizar utensilios más prácticos y eficientes en la cocina, relegando los utensilios tradicionales a un segundo plano. Esto puede resultar en una pérdida gradual de conocimientos y habilidades asociados con su uso.

Además, la falta de conciencia y valoración de la cultura ancestral es otro desafío. En una sociedad cada vez más globalizada, las tradiciones culinarias ancestrales pueden ser percibidas como obsoletas o menospreciadas. La falta de reconocimiento y promoción de la importancia de estos utensilios puede llevar a su desuso y olvido.

La falta de recursos y apoyo institucional también es un obstáculo para la preservación y promoción de los utensilios ancestrales. La producción artesanal de estos utensilios requiere tiempo, habilidades especializadas y acceso a materias primas adecuadas. La falta de incentivos económicos y políticas de protección del patrimonio cultural dificulta su producción y comercialización.

Asimismo, la falta de transmisión intergeneracional y la pérdida de conocimientos tradicionales representan un desafío significativo. A medida que las nuevas generaciones se alejan de las prácticas culinarias ancestrales, el conocimiento sobre el uso y la fabricación de estos utensilios puede perderse. Es esencial fomentar la transmisión de conocimientos entre los más jóvenes y promover la valoración de la cultura ancestral como parte de la identidad colectiva.

P.5 ¿Considera que es importante preservar, promover y rescatar nuestra identidad a través de la preservación y promoción de utensilios ancestrales por medio de herramientas tecnológicas?

La tecnología puede desempeñar un papel crucial en la difusión y promoción de la cocina ancestral y los utensilios tradicionales. Las plataformas digitales, como redes sociales, blogs y sitios web, permiten compartir información, conocimientos y experiencias relacionadas con los utensilios ancestrales. Esto no solo contribuye a la educación y concientización, sino que también amplía el alcance de estas prácticas tradicionales a un público más amplio.

Además, el uso de herramientas tecnológicas puede ayudar a preservar y documentar los conocimientos y técnicas asociados con los utensilios ancestrales. Se pueden crear archivos

digitales, videos o tutoriales en línea que registran y transmiten el conocimiento de su fabricación, uso y cuidado. Esto facilita la transmisión intergeneracional y evita la pérdida de habilidades y tradiciones.

E.3 Sra. Alba Arcos

Mi nombre es Alba Arcos y tengo 62 años.

P.1 ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales ha tenido la oportunidad de probar o elaborar?

A lo largo de mi vida, he tenido la maravillosa oportunidad de probar y elaborar una amplia variedad de preparaciones ancestrales como mujer he tenido la oportunidad de aprender de las manos de mi madre las diferentes preparaciones que se sabía elaborar como son el champús, los Vicundos, quimbolitos, cuy asado, caldo de gallina, papas con berro, locros, poleadas y más preparaciones.

Entre las preparaciones ancestrales que he tenido la oportunidad de probar se encuentran platos emblemáticos como el locro de papa, una deliciosa sopa hecha a base de papas nativas, maíz, queso y hierbas aromáticas. También como dije anteriormente lo que es el caldo de gallina que es más frecuente en fiestas y que ya muy pocas personas lo cocinan como se debe cocinar.

Además, he tenido la oportunidad de disfrutar de platos como el cuy asado que en la actualidad a muchos jóvenes ya nos les gusta por la forma de presentarse. También he probado y elaborado lo que son los Vicundos, quimbolitos, tamales que en muchas partes se los hace de diferente manera, pero lo que yo intento plasmar es lo que mi madre me enseñó que es un poco más difícil y el procedimiento es más largo, pero me siento bien al hacerlos y no como hoy en día es la costumbre de usar mezclas ya pre elaboradas que les quitan la esencia a nuestros alimentos y nos convierten en personas más cómodas.

P.2 ¿Cuáles platos ancestrales considera usted que son los más representativos en el sector?

Bueno podría decir que como mujer que ha probado y elaborado platos ancestrales en la comunidad de Cancha guano, considero que existen algunos platos que son especialmente representativos en nuestro sector y que reflejan nuestra rica tradición culinaria.

Uno de los platos más representativos es el locro de papa, una sabrosa sopa preparada con papas nativas, maíz, queso y hierbas aromáticas. Este plato es emblemático de nuestra cocina ancestral y está presente en celebraciones y festividades importantes de nuestra comunidad.

Otro plato destacado es el cuy asado, una preparación tradicional que consiste en asar el cuy, un animal nativo de la región, y servirlo acompañado de papas y ensalada. Esta preparación resalta la conexión de nuestra comunidad con la tierra y la valoración de los ingredientes locales. Al igual que el caldo de gallina criolla acompañado de papas y ají que es como tú ya sabes es el más preparado cuando existen celebraciones.

Estos platos representativos reflejan la conexión profunda que tenemos con nuestros antepasados, rescatando ingredientes y técnicas culinarias que han sido transmitidas de generación en generación. La revalorización de estos platos ancestrales en nuestro sector es fundamental para preservar nuestra cultura culinaria y transmitirla a las futuras generaciones.

P.3 ¿Cuáles platos ancestrales considera usted que son los más representativos en el sector?

Uno de los utensilios esenciales es la olla de barro, que se ha utilizado durante generaciones para cocinar y dar sabor auténtico a nuestras comidas tradicionales. La olla de barro retiene el calor de manera uniforme, permitiendo que se conserve los sabores y aromas característicos de los platos ancestrales.

Además, el metate o piedra de moler es otro utensilio fundamental en la cocina ancestral. Con esta piedra, se muelen granos como el maíz para obtener masa o harina, lo cual es fundamental en la elaboración de platos tradicionales como tortillas, tamales o humitas.

El batán, un mortero de piedra, también es un utensilio importante. Se utiliza para moler hierbas, aliños y especias, aportando sabores intensos y auténticos a nuestros platos ancestrales.

Estos utensilios tradicionales no solo son herramientas prácticas en la cocina, sino que también tienen un valor cultural y simbólico importante. Utilizarlos en las preparaciones de platos ancestrales nos permite conectar con nuestras raíces, preservar nuestras tradiciones culinarias y disfrutar de los sabores auténticos transmitidos por nuestros antepasados.

P.4 ¿Por qué cree que estas preparaciones ya no se realizan con tanta frecuencia en la actualidad?

En la actualidad, se observó que las preparaciones de platos ancestrales no se realizan con tanta frecuencia como en tiempos pasados. Hay varias razones que contribuyen a este cambio en nuestros hábitos alimentarios.

En primer lugar, la influencia de la comida rápida y la globalización ha llevado a un aumento en el consumo de alimentos procesados. La conveniencia y rapidez de estos alimentos han ganado terreno en nuestra sociedad, dejando de lado las preparaciones más tradicionales y laboriosas.

Además, el ritmo de vida acelerado de la sociedad moderna también juega un papel importante. Las personas tienen menos tiempo disponible para dedicarse a la cocina y, en muchas ocasiones, optan por comidas rápidas y prácticas. Esto ha llevado a una disminución en la práctica de la cocina ancestral, que requiere tiempo y dedicación para la preparación de ingredientes frescos y la elaboración de platos más elaborados.

P.5 ¿Considera usted importante rescatar la gastronomía ancestral?

Considero que es de suma importancia rescatar la gastronomía ancestral. Nuestra cocina ancestral es un tesoro cultural que refleja nuestra identidad, tradiciones y la conexión con la tierra. Al rescatarla, no solo preservamos nuestras raíces, sino que también promovemos la diversidad culinaria y valoramos los conocimientos transmitidos de generación en generación.

P.6 ¿Considera Ud. importante que se debería promocionar preferentemente la cocina ancestral y así rescatar el patrimonio gastronómico?

La cocina ancestral es una parte fundamental de nuestra identidad cultural y representa la riqueza de nuestras tradiciones culinarias transmitidas a lo largo de generaciones. Al promoverla, no solo valoramos y preservamos nuestra herencia gastronómica, sino que también fortalecemos nuestra conexión con la historia y el legado de nuestros antepasados.
Promover la cocina ancestral nos permite mantener vivas nuestras raíces, rescatar técnicas culinarias ancestrales y preservar la diversidad y autenticidad de nuestros platos tradicionales. Además, al fomentar la cocina ancestral, estamos generando conciencia sobre la importancia de la sostenibilidad alimentaria, el uso de ingredientes locales y la valoración de los conocimientos tradicionales asociados a la preparación de estos platos.

P.7 ¿Cuál medio considera adecuado, incluyendo la tecnología como un posible aliado, para dar a conocer las recetas ancestrales de cocina?

A lo largo de los años, he visto cómo nuestra cultura culinaria ha sido poco a poco olvidada y reemplazada por opciones más modernas y rápidas. Sin embargo, la tecnología ofrece una oportunidad única para preservar y promover nuestra rica tradición gastronómica.
En primer lugar, la tecnología nos brinda herramientas para documentar y compartir las recetas ancestrales de cocina de una manera más accesible. A través de la fotografía, videos y recetas en línea, podemos capturar y difundir los conocimientos culinarios que han sido transmitidos de generación en generación. Esto permite que personas de diferentes lugares y culturas tengan acceso a nuestras recetas, lo que contribuye a su difusión y aprecio.
Además, la tecnología también nos brinda la posibilidad de adaptar las recetas ancestrales a las necesidades y preferencias actuales. Podemos explorar nuevas formas de presentación y técnicas de cocción que mantengan la esencia de los platos tradicionales, al mismo tiempo que los hagan más atractivos y apetecibles para las generaciones más jóvenes. Esto ayuda a mantener viva nuestra cocina ancestral y atraer a nuevas audiencias.

6.1.2.4 Categorización de datos

La categorización de datos se redactó en tablas en las cuales se observa en los anexos y en las que se encuentran el código de pregunta, respuesta, categoría, subcategoría y análisis.

6.1.2.5 Análisis general de las entrevistas.

El presente análisis expone toda la información obtenida por medio de las entrevistas realizadas tanto a los expertos en utensilios ancestrales como a las cocineras de la parroquia. Estas entrevistas ayudaron a tener una perspectiva más amplia en el ámbito ancestral tanto de utensilios al igual que las diferentes preparaciones de las comunidades de la parroquia San José de Montufar.

Las entrevistas realizadas a los dos miembros de la comunidad de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, revelan una profunda conexión con la cocina ancestral y una preocupación compartida por su preservación. Los relatos de **E3** al igual que de **E4**, una participante clave en estas entrevistas, reflejan la riqueza de conocimientos y experiencias que han sido transmitidos a lo largo de generaciones. Las preparaciones ancestrales, como el locro de papa, el cuy asado y las diversas técnicas culinarias, son parte integral de su identidad cultural.

A pesar de la importancia de estas tradiciones, se evidencia una disminución en la frecuencia con la que se elaboran estas preparaciones afirma **E3 y E4**. Factores como la influencia de la comida rápida y la globalización, así como el ritmo de vida moderno, han contribuido a la pérdida de estas prácticas culinarias. Sin embargo, la tecnología emerge como una posible solución para rescatar y revitalizar esta rica herencia gastronómica.

La implementación de un medio digital de recetas ancestrales podría desempeñar un papel fundamental en este esfuerzo como dice **E3 y E1** la documentación y difusión de las preparaciones a través de fotografías, videos y recetas en línea permitirían preservar y compartir los saberes tradicionales de manera accesible y atractiva para las nuevas generaciones. Además, la tecnología ofrece la posibilidad de adaptar estas recetas a las preferencias actuales, manteniendo su autenticidad, pero presentándose de manera más innovadora.

En última instancia, **E3, E4 y E1** enfatizan que la promoción de la cocina ancestral a través de medios digitales no solo preserva el patrimonio gastronómico, sino que también fortalece la identidad cultural, fomenta la diversidad culinaria y resalta la importancia de la sostenibilidad alimentaria. **E3** y otros miembros de la comunidad son guardianes de una tradición valiosa, y su testimonio subraya la urgente necesidad de acciones concretas para mantener viva esta parte fundamental de su herencia cultural.

Por otra parte, en el caso de los utensilios ancestrales **E1** jefe de la unidad de cultura en el GAD municipal de Montúfar, arroja luz sobre la profunda importancia de los utensilios utilizados por nuestros ancestros en la provincia del Carchi al igual que **E2** quien afirma que estos utensilios no sólo eran herramientas para la preparación de alimentos, sino portadores de cultura, historia y tradición. La relación entre los utensilios y la cosmovisión de los pastos, un grupo étnico influyente en la región, resalta la conexión de estos objetos con una cosmovisión arraigada en la relación armoniosa con la naturaleza y los alimentos.

Los utensilios ancestrales eran mucho más que simples instrumentos de cocina, mencionó **E1, E2 y E3**. Eran símbolos de la sabiduría transmitida de generación en generación y testigos de la identidad gastronómica de la provincia. La entrevista enfatiza cómo estas herramientas no solo preservan técnicas culinarias únicas, sino que también encarnan el legado cultural y la conexión de las comunidades locales con sus raíces.

El entrevistado **E1 y E2** destaca la funcionalidad de los utensilios más representativos, como las ollas de barro, las piedras de moler y las palas de madera. Estos objetos desempeñan un papel vital en la cocina ancestral, permitiendo una cocción lenta y uniforme, la preparación de ingredientes básicos y la mezcla de sabores y aromas. El valor de estos utensilios trasciende lo meramente culinario y se adentra en la esencia misma de la identidad cultural.

No obstante, tanto **E1** como **E3** afirmaron que, la preservación y promoción de estos utensilios ancestrales enfrenta una serie de desafíos en la actualidad. Al igual que **E3 y E4** quienes aseguran que la influencia de la globalización y los cambios en los estilos de vida han llevado a la disminución del uso de estos utensilios en favor de opciones más modernas y convenientes. Además, la falta de conciencia y apoyo por parte de la sociedad y las instituciones dificulta su preservación.

La incorporación de herramientas tecnológicas emerge como una posible solución para enfrentar estos desafíos. Aunque el entrevistado reconoce los aspectos negativos de la tecnología en la preservación de los utensilios, también destaca su potencial para documentar, difundir y compartir conocimientos y técnicas de manera más amplia. Sin embargo, se enfatiza la importancia de encontrar un equilibrio entre la tecnología y la autenticidad de los utensilios ancestrales, de manera que se pueda preservar y promover la identidad cultural sin comprometer su integridad.

Las valiosas perspectivas compartidas por **E2**, Administrador de Ceramistas del Carchi, resalta la profunda importancia de los utensilios ancestrales en la preservación y transmisión de la identidad cultural a través de la cocina. Su conocimiento y experiencia como ceramista aportan una comprensión rica y especializada sobre el valor de estos utensilios en la provincia del Carchi.

Los comentarios del entrevistado enfatizan cómo los utensilios ancestrales establecen un vínculo palpable con las raíces y las tradiciones culinarias. Estos objetos no son simplemente herramientas de cocina, sino que representan una forma tangible de preservar y transmitir el legado de generaciones pasadas. Esta conexión con el pasado se refleja tanto en los diseños de los utensilios como en los materiales utilizados para su creación.

El análisis proporcionado por el entrevistado destaca cómo los utensilios ancestrales encarnan la sabiduría y el conocimiento culinario transmitido a lo largo de generaciones. Estos objetos fueron diseñados con el propósito específico de adaptarse a las técnicas tradicionales de preparación y cocción de alimentos, aprovechando los recursos naturales disponibles en la región. Además, **E1 y E2** aseguran que la importancia cultural, estos utensilios también desempeñan un papel crucial en la mejora de la calidad de los alimentos, gracias a las propiedades únicas de los materiales utilizados.

Por otro lado, también se revelan los utensilios más emblemáticos utilizados en la cocina ancestral de la provincia del Carchi. **E1 y E2** son proporcionados entre ellos se encuentran la olla de barro, el comal de barro, los morteros de piedra y los cántaros de barro destacan sus funciones clave en la preparación y cocción de alimentos

6.2 Discusión

El desafío de los platos ancestrales en la actualidad está abriendo puertas a su desaparición el objetivo de esta investigación es la revalorización de la cocina ancestral de la parroquia San José de la provincia del Carchi por medio de un catálogo digital para poner en valor el patrimonio ancestral del Ecuador.

La problemática detectada es que la riqueza gastronómica de la parroquia San José, en la provincia del Carchi, ha experimentado un declive en su identidad culinaria debido a diversos factores. El desinterés de las nuevas generaciones por conocer y valorar su cultura local ha contribuido a esta pérdida. Además, la influencia de nuevas culturas alimentarias, el desconocimiento de los productos locales y la falta de apreciación tanto a nivel nacional como internacional han desvalorizado la gastronomía local. La introducción de nuevas técnicas y equipos de cocina ha llevado a la pérdida de los saberes ancestrales y la desaparición de los procedimientos tradicionales transmitidos por los adultos mayores.

Es fundamental tomar medidas para revalorizar la identidad gastronómica y preservar las costumbres y raíces de la parroquia San José. Por esta razón se realizará un catálogo digital para resolver esta problemática se propone desarrollará un catálogo digital en el cual se plasmará recetas ancestrales de las comunidades al igual que las diferentes técnicas y utensilios.

La cocina ancestral es un tesoro culinario que nos conecta con nuestras raíces y nos permite explorar la riqueza de las tradiciones gastronómicas de nuestros antepasados. Esta forma de cocina se basa en el conocimiento ancestral transmitido de generación en generación, donde cada plato lleva consigo historias, creencias y técnicas culinarias únicas, como afirma Gómez (2020). La cocina ancestral de un pueblo es una manifestación de la mezcla de culturas y sabores que caracterizan a una región y que representan un pasado compartido. (p. 73). Dentro de las encuestas el 51,5 % de la población encuestada no tiene conocimiento acerca de la elaboración de ciertas preparaciones ancestrales de los diferentes sectores, mientras que el 48,5% de la población conoce y ha obtenido conocimiento que han trascendido de generación en generación.

Algunos de los platos ancestrales que han trascendido en los recuerdos de la niñez de las diferentes personas se encuentran Champús, Morocho de Dulce, Morocho de Sal, Vicundos, Tortillas de Tiesto, Humitas, Cuy Asado entre otros tiene un alto reconocimiento de las diferentes comunidades de la parroquia San José de Montúfar, como afirma la Señora Alba Arcos cocinera ancestral la cual ha tenido la oportunidad de probar y elaborar preparaciones ancestrales de la manos de su madre y de las más representativas menciona que se solía sabía elaborar como son el champús, los Vicundos, quimbolitos, cuy asado, caldo de gallina, papas con berro, locros, poleadas y más preparaciones, en el mismo contexto se pudo encontrar datos relevantes y más platos ancestrales significativos en las encuestas elaboradas en la cual podemos observar Dulce de Calabazo, Arroz de mora, Machica Dulce, Habas tostadas en Tiesto y demás delicias ancestrales que forman parte de nuestra identidad.

Los principales retos que lleva consigo la cocina ancestral en la actualidad es la pérdida de identidad en especial en la juventud como afirma Miriam Burgos cocinera ancestral del Carchi, el ritmo de vida acelerado de la sociedad moderna también juega un papel importante. Las personas tienen menos tiempo disponible para dedicarse a la cocina y, en muchas ocasiones, optan por comidas rápidas y prácticas. De Acuerdo con Waters 2010, "La cocina ancestral es un tesoro de sabores y técnicas que han sido transmitidos a través de generaciones. Sin embargo, hoy en día, muchos jóvenes se alejan de estas tradiciones en busca de comidas rápidas y alimentos procesados, lo que pone en riesgo la riqueza de nuestra herencia culinaria". Como podemos observar en las encuestas elaboradas el 81 % de los entrevistados asegura que las nuevas costumbres son la principal razón de la pérdida de los conocimientos ancestrales.

Así mismo los utensilios ancestrales por su parte desempeñan un papel fundamental en la provincia del Carchi al preservar la identidad cultural y transmitir el legado de las generaciones pasadas como afirma Mauro Ponce ceramista en la entrevista realizada menciona que estos utensilios representan una conexión tangible con nuestras raíces y tradiciones culinarias, permitiéndonos preservar y transmitir el legado cultural de nuestros antepasados. Lo que dentro de las encuestas elaboradas el 61,7 % de los encuestados desean obtener conocimientos acerca de los diferentes utensilios que se requieren y forman parte de la elaboración de los platos ancestrales y la importancia de su uso.

Además, reflejan la sabiduría y el conocimiento transmitido a lo largo de generaciones en técnicas de preparación y cocción de alimentos. Si bien los utensilios han sido reemplazados no se han perdido en su totalidad ya que los utensilios ancestrales ofrecen beneficios únicos en términos de calidad culinaria como afirma el Ing. Oswaldo Cepeda investigador Cultural los utensilios poseen características únicas que los hacen indispensables en ciertos procesos culinarios. Pueden tener propiedades específicas, como la capacidad de retener el calor de manera uniforme, facilitar la molienda de ingredientes o aportar sabores distintivos a los alimentos.

Esta investigación abre puertas a futuros trabajos con respecto al conocimiento de la cocina ancestral y el rescate de nuestra identidad alimentaria en especial en las diferentes comunidades del Cantón Montúfar, provincia del Carchi la cual contiene gran riqueza cultura que es importante saber explotar y dar conocimientos futuras generaciones por medio de más estudios que logren recabar información sobre esos platos ancestrales que nos hacen conocer nuestras raíces.

6.3 Propuesta

En respuesta al urgente llamado por preservar y rescatar las raíces culturales y culinarias que definen la identidad de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, esta propuesta se alza como un compromiso con el pasado y el futuro. El corazón de esta iniciativa yace en el reconocimiento profundo de que la revalorización de la cocina ancestral no solo representa una vuelta a los sabores y técnicas ancestrales, sino también un acto trascendental de memoria compartida y respeto por las generaciones que han forjado esta rica herencia. La creación de un catálogo digital de recetas ancestrales emerge como un vehículo capaz de fusionar la tradición con la modernidad, un puente que conecta el conocimiento transmitido a través de los siglos con las herramientas digitales contemporáneas para su difusión y perpetuación.

Este proyecto, en su esencia, se propone capturar la sabiduría encarnada en las recetas ancestrales que han sido el hilo conductor de las comunidades de San José de Montúfar. El catálogo digital, como depositario de este tesoro culinario, se construirá sobre la base de un profundo compromiso con la autenticidad y la fidelidad histórica. Cada receta no solo será una mera lista de ingredientes y pasos, sino un relato cargado de tradición, contexto y

significado cultural. A través de entrevistas y encuentros con los miembros de la comunidad, se recopilaron las historias y anécdotas que han nutrido estas recetas a lo largo de los años, creando así un tapiz narrativo que enriquezca cada plato con capas de significado.

La creación del catálogo digital se realizará en colaboración directa con las personas que han sido guardianas y portadoras de estas recetas ancestrales, garantizando la representación fiel de sus voces y conocimientos. La participación activa de la comunidad será un pilar fundamental, ya que se organizarán talleres y sesiones de trabajo donde se compartirán los secretos culinarios, se enseñarán las técnicas tradicionales y se documentará minuciosamente los procesos. Esta labor colaborativa fortalecerá los lazos entre las generaciones y creará un sentido de orgullo y pertenencia en la preservación de su legado.

El catálogo digital no solo será una herramienta de conservación, sino también un vehículo para el empoderamiento y la educación. Con el potencial de ser accesible en línea y en dispositivos móviles, será una ventana al pasado para la comunidad local y para aquellos interesados en conocer más sobre la cultura culinaria de San José de Montúfar. Además, esta plataforma permitirá una interacción enriquecedora, donde los usuarios podrán compartir sus experiencias al cocinar estas recetas, crear variaciones y, en última instancia, contribuir a la vitalidad continua de estas tradiciones.

La propuesta también contempla la colaboración con expertos en gastronomía, historia y tecnología para garantizar la exactitud y la integridad del catálogo digital. Además, se explorarán oportunidades de asociación con instituciones educativas y organizaciones culturales, con el objetivo de crear programas de difusión, talleres y eventos que promuevan la cocina ancestral como un componente esencial del patrimonio cultural local y nacional.

6.4 Marco Geográfico

6.4.1 Macro localización

Montúfar, una parroquia ubicada en la región norte de Sudamérica, específicamente en la provincia de Carchi, Ecuador, se encuentra georreferenciada en las coordenadas geográficas de aproximadamente 0.61 grados de latitud Norte y -77.84 grados de longitud Oeste. Esta pintoresca localidad abarca una superficie de 38,300 hectáreas o 383,00 km², con una altitud que se eleva a 2,894 metros sobre el nivel del mar. Montúfar disfruta de un clima

mediterráneo según la clasificación climática de Köppen, identificado con la letra Csb. Este clima se caracteriza por veranos cálidos y secos, junto con inviernos suaves y húmedos, proporcionando un entorno propicio para la agricultura y la vida al aire libre. Rodeada de paisajes montañosos y naturaleza exuberante, Montúfar se erige como un rincón encantador en la vasta y diversa geografía de Sudamérica, donde sus habitantes disfrutan de un entorno climático agradable y recursos naturales que enriquecen la vida cotidiana de la comunidad local.

6.4.2 Micro localización

La parroquia San José en el cantón Montúfar, provincia del Carchi, Ecuador, está estrechamente ligada a la historia de la región y su conexión con la cocina ancestral, utensilios y técnicas tradicionales. Estos elementos culturales han sido fundamentales en la vida cotidiana de las comunidades locales y han influido en la identidad y el legado culinario de la parroquia.

Desde tiempos precolombinos, las poblaciones mestizas que habitaban esta región ya practicaban técnicas culinarias ancestrales, aprovechando los recursos naturales y empleando utensilios rudimentarios para la preparación de alimentos. La relación con la tierra, la agricultura y la recolección influyó en la elección de ingredientes y en las formas de cocción, como el uso de fogones de tierra y piedra, y la utilización de utensilios de cerámica y madera.

Con la llegada de los colonizadores españoles, se produjo un proceso de transculturación culinaria que incorporó nuevos ingredientes y métodos de cocina a las tradiciones preexistentes. Utensilios de hierro y técnicas de cocción introducidos por los europeos se mezclaron con los elementos autóctonos, dando lugar a una fusión culinaria única en la parroquia San José.

Durante los siglos XIX y XX, la parroquia San José continuó desarrollando su identidad culinaria, manteniendo y adaptando prácticas ancestrales en un entorno cambiante. Utensilios como las ollas de barro, las piedras de moler y los batanes siguieron siendo esenciales en la preparación de alimentos, y las técnicas de cocinar en fogones o utilizando la cocción lenta se transmitieron de generación en generación.

La parroquia San José de Montúfar se encuentra ubicada en el corazón del cantón Montúfar, perteneciente a la provincia de Carchi, situada al norte de Ecuador. Sus coordenadas geográficas aproximadas son 0.489063 de latitud N y -77.892854 de longitud W, rodeada por la majestuosidad de los Andes ecuatorianos, esta parroquia ancestral se erige como un tesoro cultural en la región, conservando tradiciones culinarias que han sido transmitidas de generación en generación. La ubicación estratégica de San José de Montúfar en el cantón Montúfar y dentro de la provincia de Carchi resalta su importancia como centro de herencia culinaria y cultural, donde las raíces de la cocina ancestral se entrelazan con la geografía y la historia de esta tierra.

Figura 17

Mapa Parroquia San José



Nota. Tomado de Dairy farms and small farmers in the Carchi (humid Andes of northern Ecuador): productive dynamics and comparison of the technical and economic results (2006). https://www.researchgate.net/publication/312035243_Dairy_farms_and_small_farmers_in_the_Carchi_humid_Andes_of_northern_Ecuador_productive_dynamics_and_comparison_of_the_technical_and_economic_results

A continuación, se detalla el contenido del Catálogo

Figura 18

Portada Catálogo Digital

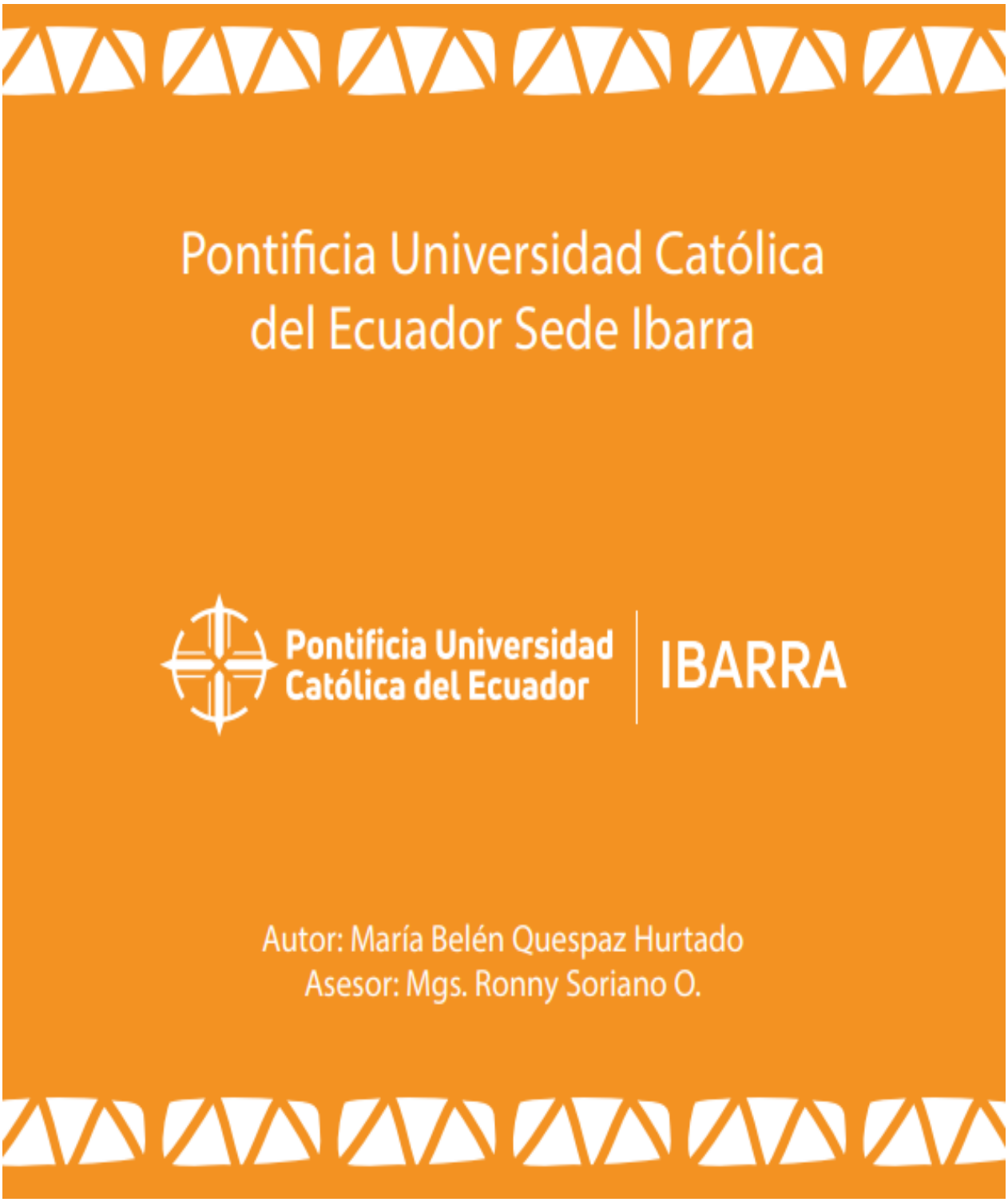


Figura 19

Tema Catálogo



Figura 20

Índice



Figura 21

Introducción

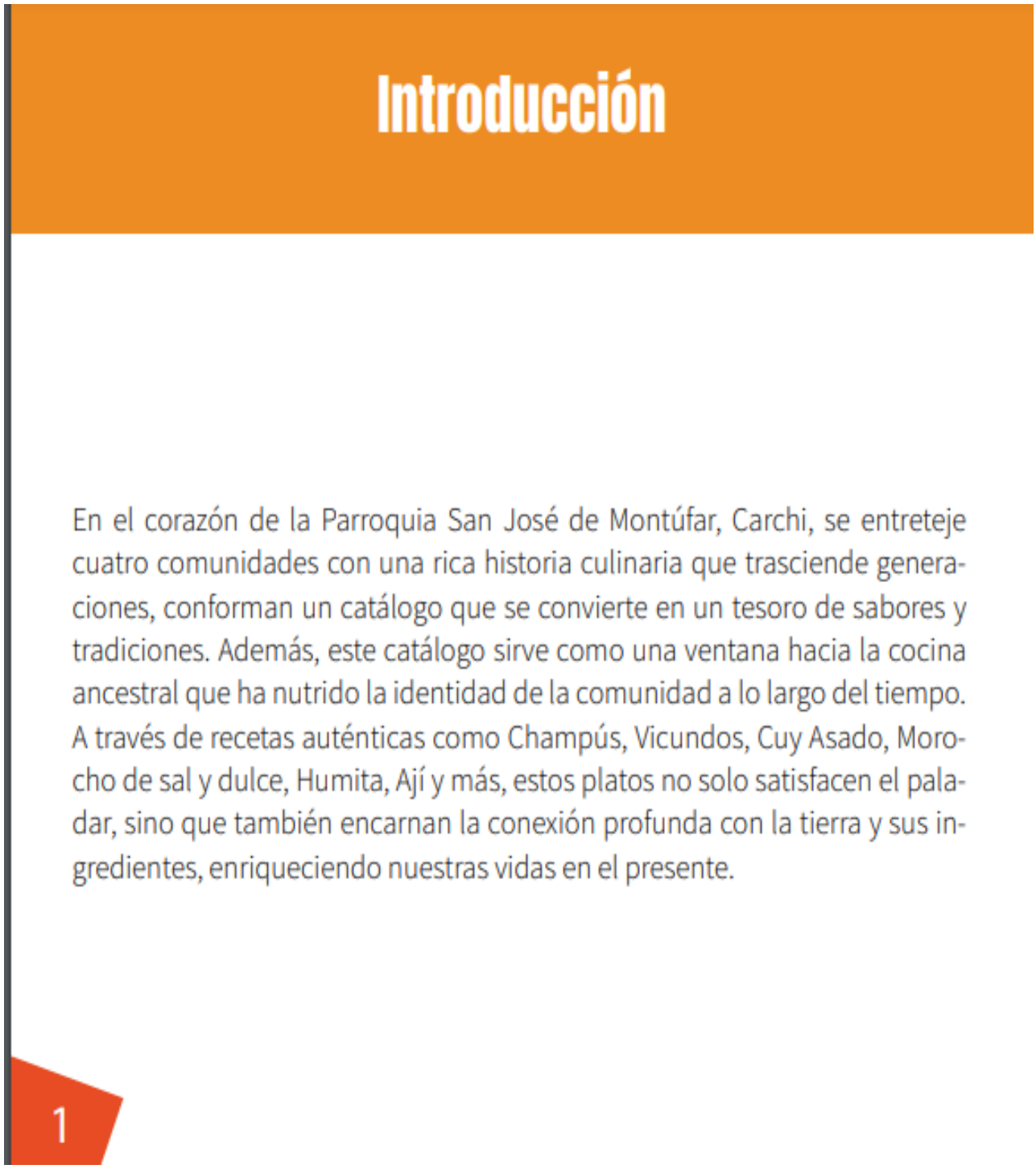


Figura 22

Marco Geográfico

Marco Geográfico



Coordenadas geográficas aproximadas son:
0.489063 de latitud N y -77.892854 de longitud W,

Ubicada en el cantón Montúfar, conocida también como la ciudad de la Eterna Primavera, se encuentra la Parroquia San José, un lugar que se distingue por su arraigo a la tradición y su rica diversidad cultural. Esta parroquia comprende cuatro comunidades: Canchaguano, situada a tan solo 5 kilómetros de la ciudad principal San Gabriel; Athal, que se encuentra a una distancia de 17 kilómetros; Monteverde, a 10 kilómetros de distancia; y Chilgual, a 15 kilómetros de la zona central. Estas comunidades, aunque separadas por distancias geográficas, comparten una conexión profunda con la ciudad.

2

Figura 23

Recetas Ancestrales



Figura 24

Historia del Morocho de Sal

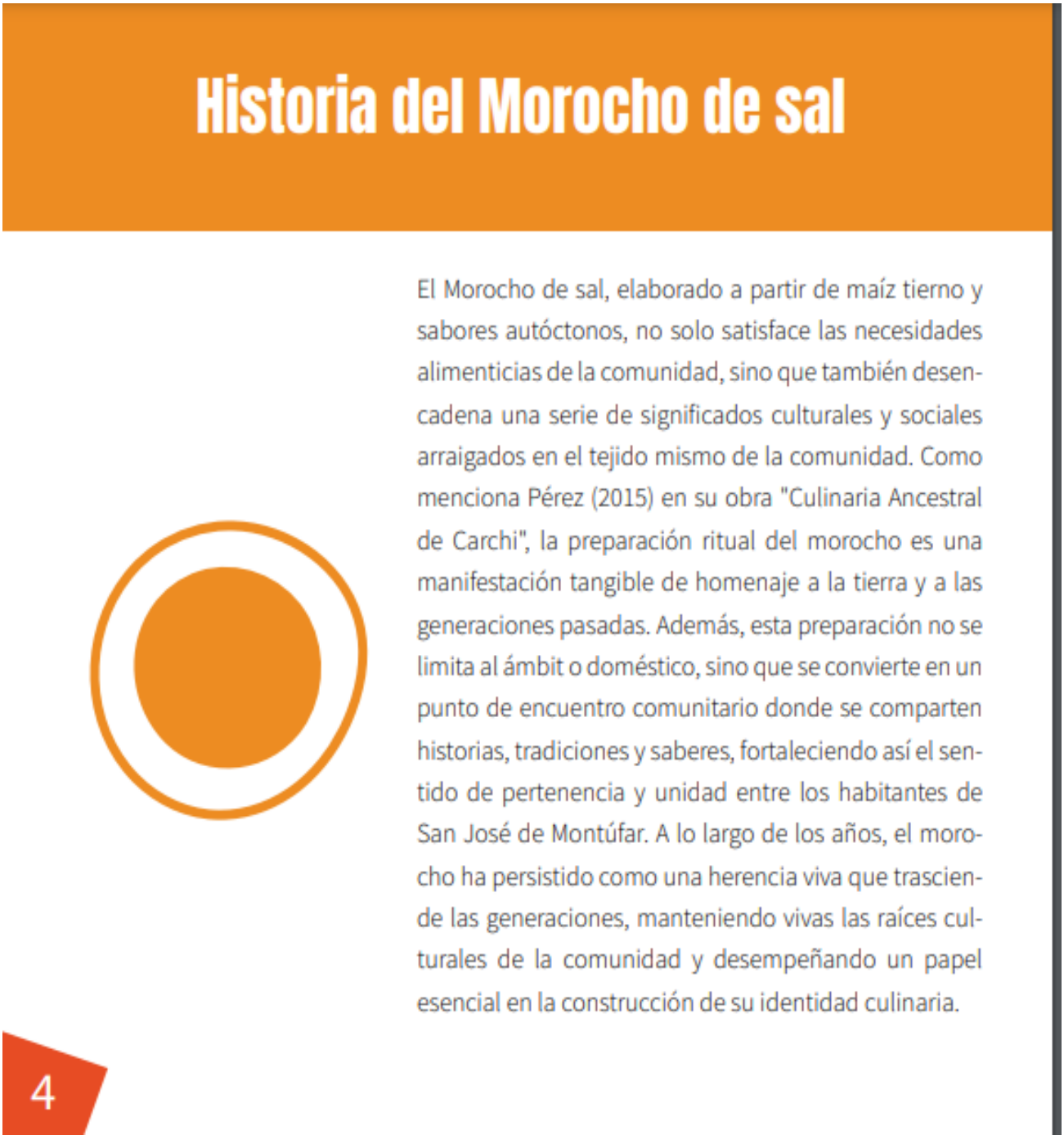


Figura 25

Receta del Morocho de Sal



Figura 26

Historia de Poleada de Maíz

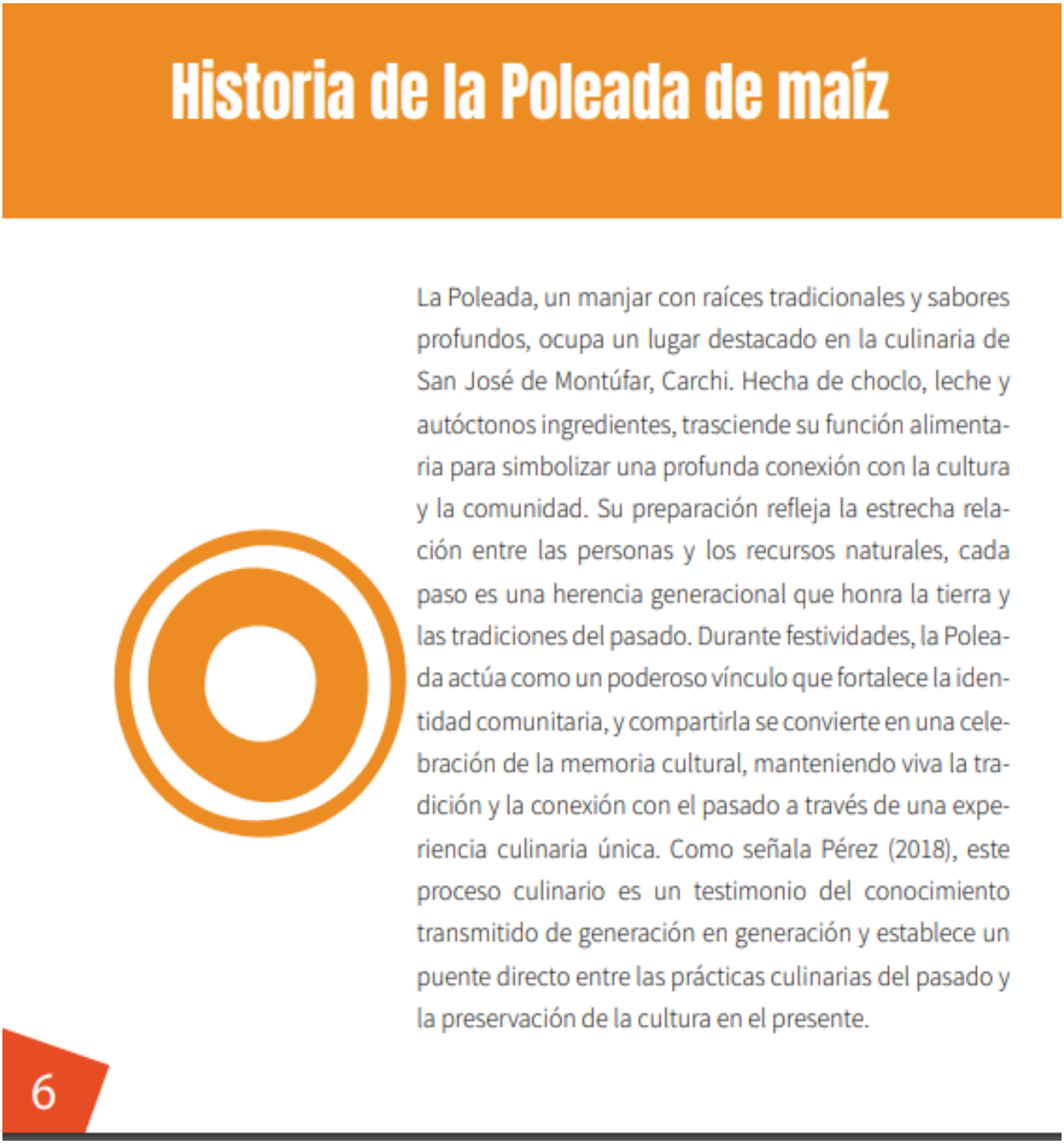


Figura 27

Poleada de Maíz



Figura 28

Historia Sango

Historia del Sango

El Sango, plato tradicional de San José de Montúfar, Carchi, es un tesoro culinario centenario que va más allá de su función alimentaria al representar la estrecha relación entre las comunidades y la tierra. Su preparación combina habilidades culinarias y sabiduría ancestral, reflejando una herencia compartida, y la mezcla de ingredientes autóctonos y especias locales crea una experiencia de sabores auténticos ligados a la historia y la tierra de la región. Durante festividades, el Sango se convierte en un símbolo de identidad y preservación cultural, conectando el pasado y el presente en una rica tradición culinaria. Torres (2018) lo describe como un tributo a las raíces y sabores transmitidos de generación en generación, destacando la importancia cultural y culinaria de este plato tradicional.

8

Figura 29

Receta de Sango



Figura 30

Historia Cuy Asado

Historia del Cuy Asado

El Cuy Asado, una icónica delicia culinaria, es un símbolo arraigado en la parroquia San José de Montúfar en Carchi. La cocción lenta de cuyes sobre leña va más allá de lo alimentario, representando la conexión entre comunidades y tierra. La preparación refleja la habilidad de adaptarse y transformar recursos naturales en manjares significativos. En festividades, el Cuy Asado es una manifestación culinaria que resalta la identidad y la capacidad de preservar tradiciones al igual que la importancia de mantener viva la herencia cultural. Como señala la evidencia histórica segun Moreno (1989),en el primer periodo de la cultura Paracas, denominado Cavernas (250 a 300 a.C.), ya se alimentaba con carne de cuy, lo que atestigua la relevancia perdurable de esta preparación culinaria en la región a lo largo de los siglos.

10

Figura 31

Receta de Cuy Asado



Figura 32

Historia Ají de Pepas de Sambo (Pepiango)

Historia del Ají de Pepas de Sambo (Pepiango)

El ají de pepa de sambo, una salsa picante tradicional de la parroquia San José de Montúfar en Carchi, es una verdadera joya culinaria, su elaboración implica una cuidadosa selección del ají criollo y la pepa de sambo, que se trituran junto con especias locales. Aunque las investigaciones sobre esta salsa son limitadas, han sido abordadas desde diversas perspectivas ya que la historia del ají se remonta a las comunidades indígenas que lo incorporaron en su cocina hace siglos, transmitiendo la receta oralmente y preservando así la cultura culinaria y las tradiciones locales. Según El Universo (2007), los rastros más antiguos de ají, con una edad aproximada de 6.100 años subrayan la antigüedad y la importancia de este condimento en la región. Además, según el diario La Hora (2020), el sambo, al igual que sus semillas, ha sido un componente esencial de la dieta de los pueblos andinos antes de la época preincáica, revelando así su arraigo en la historia ancestral de la región.

12

Figura 33

Receta de Ají de Pepas de Sambo (Pepiango)

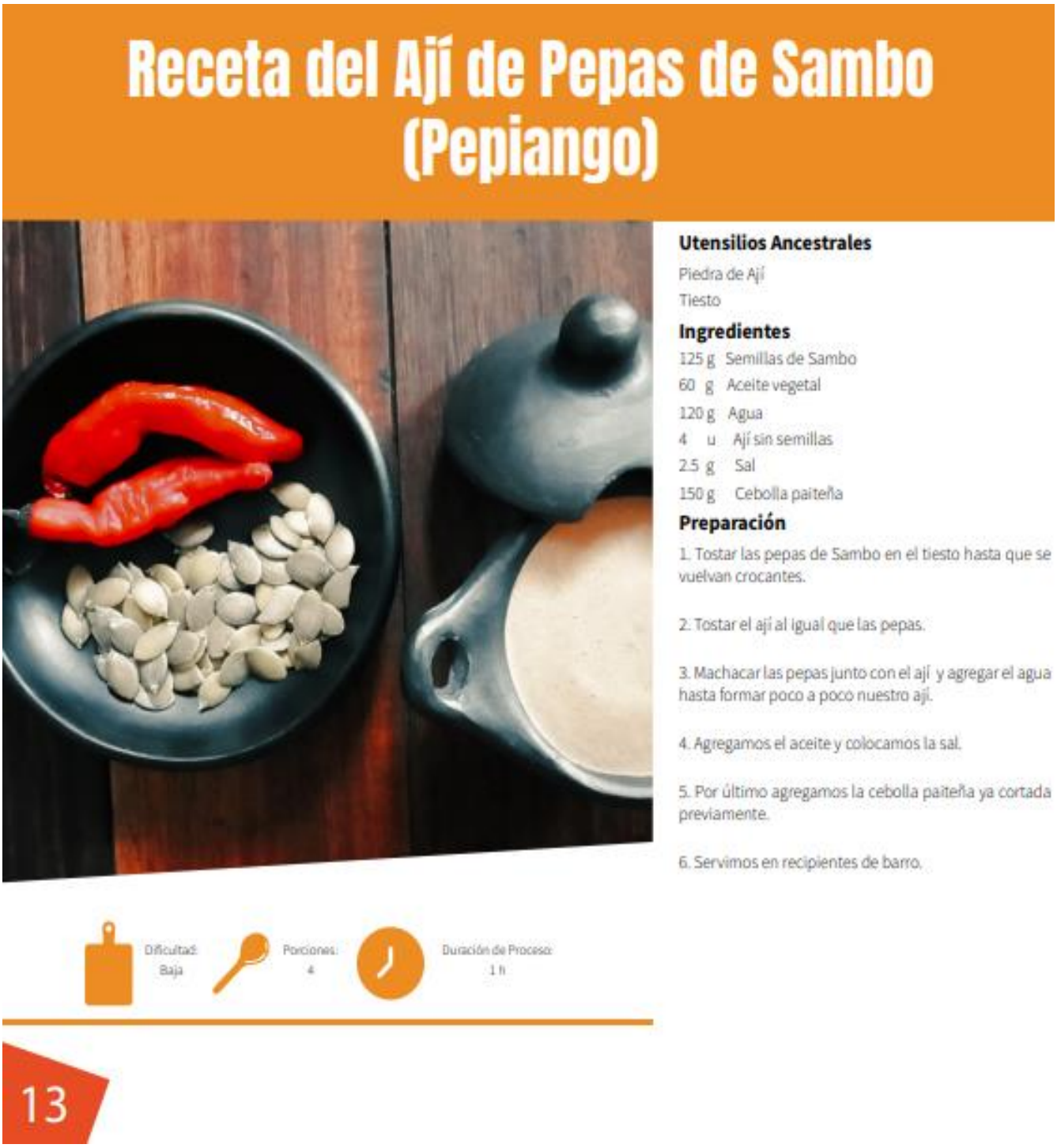


Figura 34

Historia de Vicundos

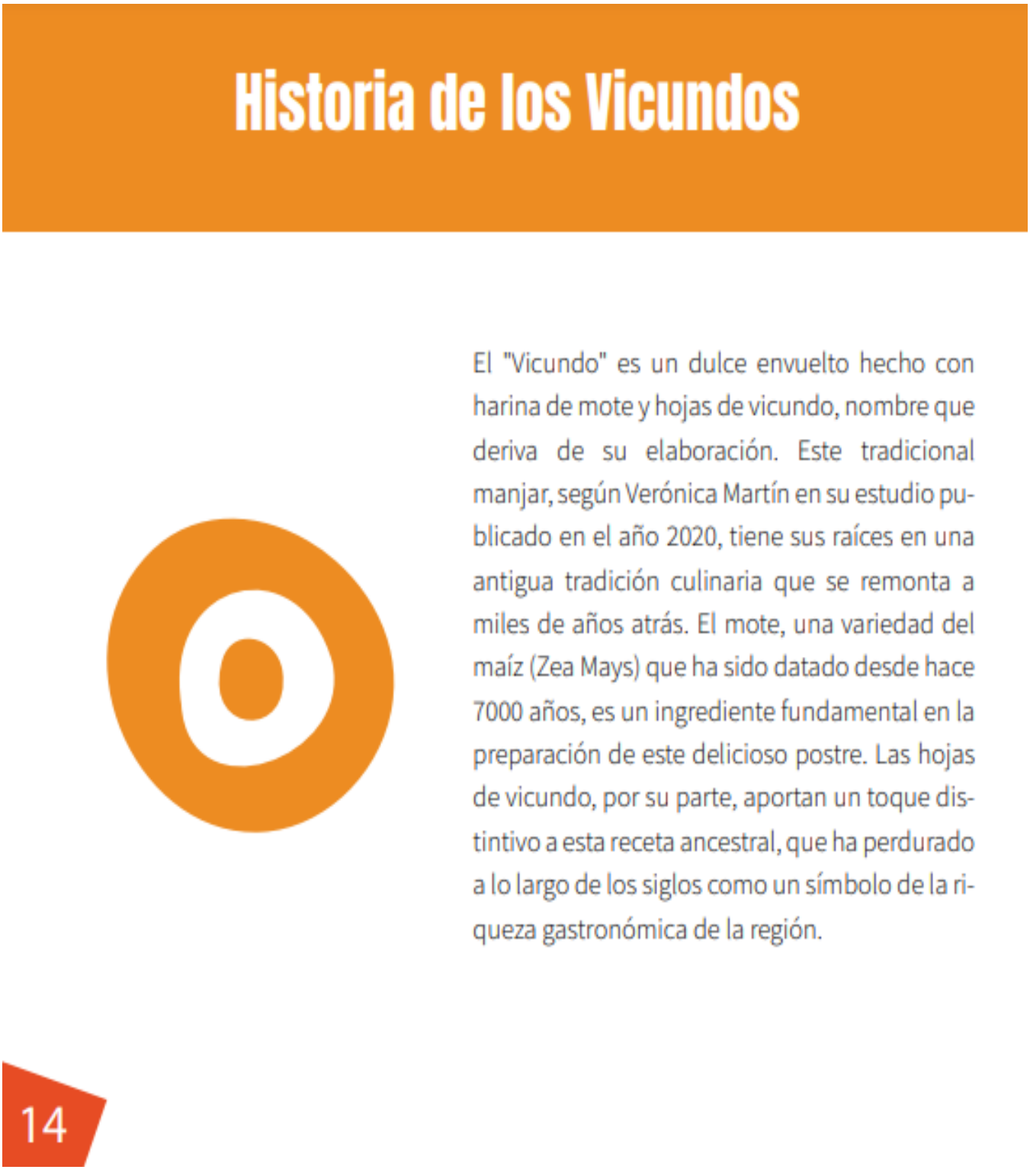


Figura 35

Receta de Vicundos



Figura 36

Historia Humitas



Figura 37

Receta de Humitas



Figura 38

Historia Tortillas de Tiesto

Historia



Las tortillas de tiesto de harina de trigo del Carchi, plato ancestral, tienen décadas de tradición. Originarias de la región andina en Ecuador, se cocinan sobre tiestos de barro, infundiendo un sabor único. Preparadas con harina de trigo, agua y sal, luego cocidas a fuego lento. Representan la conexión con la historia y la cultura de la comunidad, un manjar que ha perdurado por generaciones, conservando sabores centenarios en cada bocado.

18

Figura 39

Receta de Tortillas de Tiesto

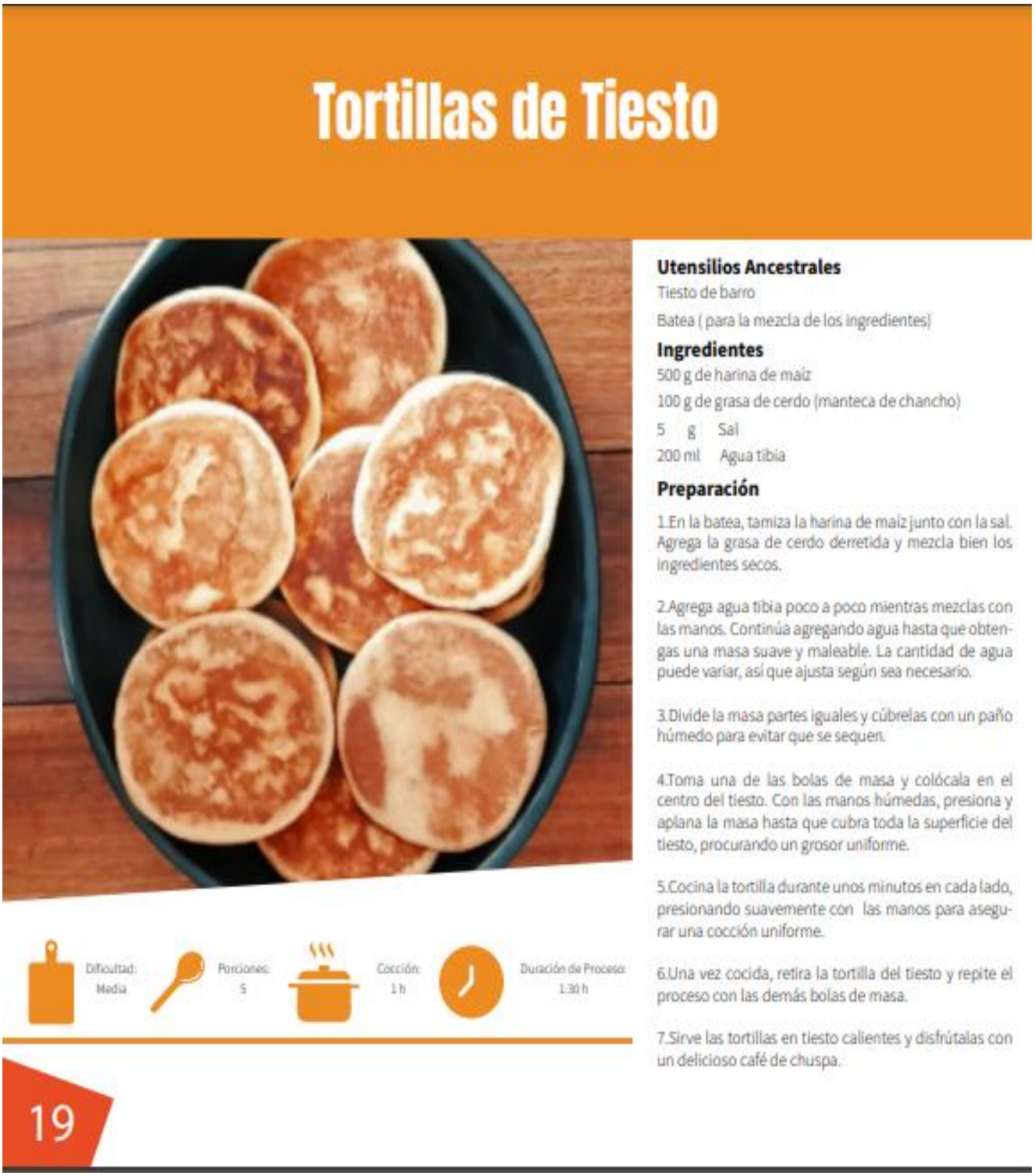


Figura 40

Historia Champús

Historia del Champús

El champús, se remonta a siglos atrás al ser originaria de la región andina en Ecuador, esta dulce bebida se elabora con maíz, hojas de arrayán, panela y acompañado con mote, forma parte de la historia que se entrelaza con festividades transmitiendo sabores a lo largo de generaciones. Según Julio Pasos en su obra del año 2005, afirma que a través de más de 200 años, el champús ha perdurado como un vínculo con las raíces culturales, un legado culinario que celebra la riqueza histórica y el sabor auténtico de la región. Esta bebida tradicional sigue siendo un testimonio vivo de la herencia gastronómica de Ecuador y su profunda conexión con el pasado.

20

Figura 41

Receta de Champús



Figura 42

Historia Arroz de Mora

Historia del Arroz de Mora

El arroz de mora, legado culinario de San José de Montúfar en el Carchi, cuenta una historia que se remonta a tiempos centenarios. A través de generaciones, esta receta ha sido preservada, honrando la cebada y las moras de la región. Según Ponce en su trabajo del año 2020, la cebada probablemente es el grano cultivado más antiguo, datado alrededor del año 8000 A.C. Con más de un siglo de tradición, la comunidad ha refinado la técnica de cocinar este manjar, transformando ingredientes simples en un plato de profundo sabor y significado. El arroz de mora no solo es un tesoro culinario, sino también un vínculo directo con las raíces históricas y agrícolas de la región.

22

Figura 43

Receta de Arroz de Mora



Figura 44

Historia Morocho Dulce

Historia del Morocho Dulce

El morocho dulce, postre ancestral, tiene profundas raíces históricas. Originario de la región andina en Ecuador, este manjar se prepara con maíz morocho, leche, panela y especias. Según Salas en su obra del año 2011, se trata de una bebida espesa elaborada a base de maíz blanco, cuyos orígenes datan de la época prehispánica. A lo largo de más de un siglo, el morocho ha sido parte esencial de festividades y tradiciones locales, transmitiendo de generación en generación. Esta deliciosa bebida no solo es un placer culinario, sino también un símbolo de la riqueza histórica y cultural de la región andina ecuatoriana.

24

Figura 45

Receta de Morocho Dulce



Figura 46

Historia Pinol

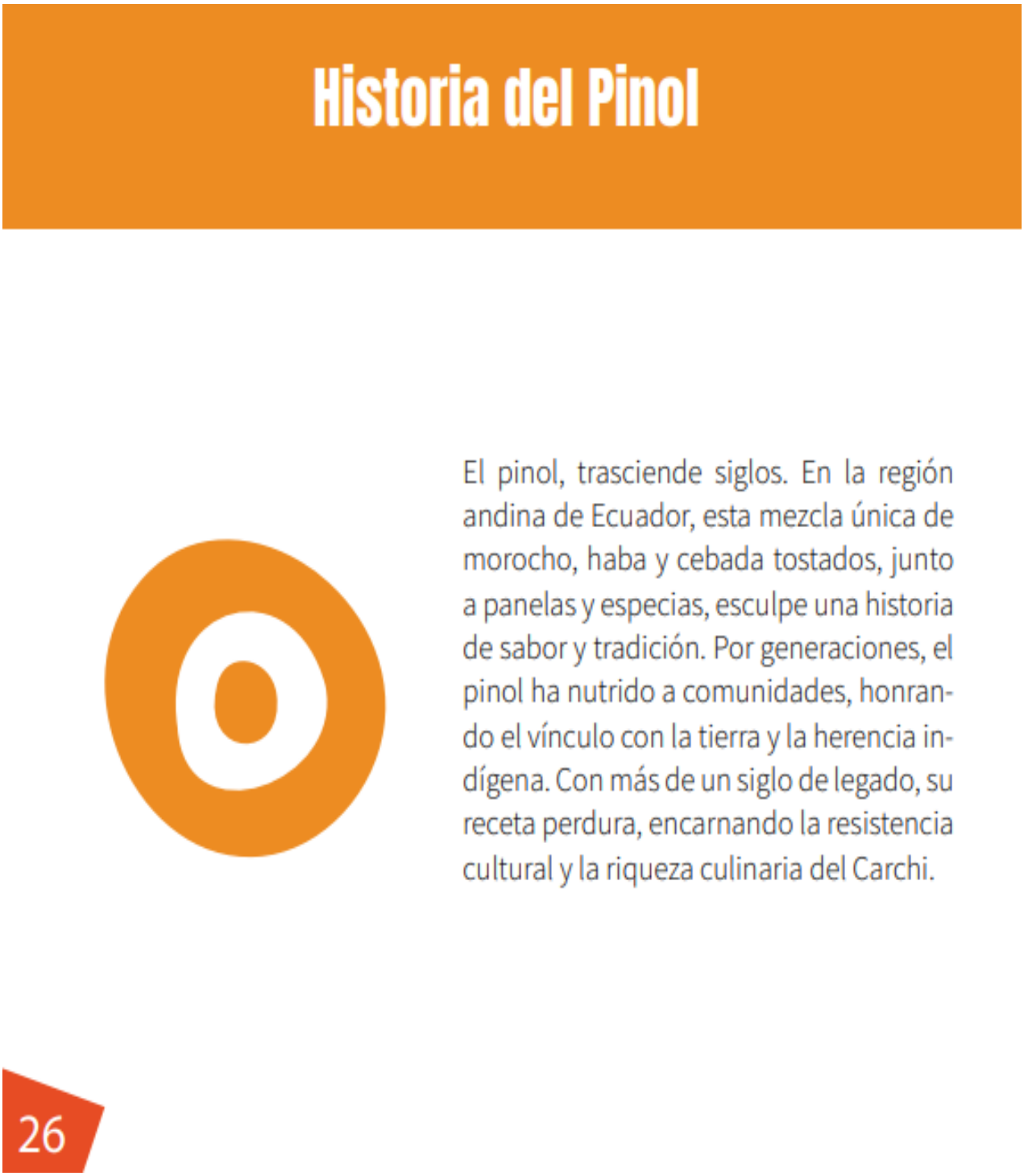


Figura 47

Receta de Pinol



Figura 48

Historia Habas Tostadas

Historia de las Habas Tostadas



Las habas tostadas, tesoro culinario de San José de Montúfar en el Carchi, evocan una historia arraigada en siglos de tradición. Desde tiempos remotos, las comunidades andinas cosechaban habas, apreciadas por su valor nutricional. Según Villaverde en su trabajo del año 2017, las habas son unas de las legumbres más antiguas del mundo, habiendo sido domesticadas hace más de 4.300 años. Con el tiempo, esta legumbre se convirtió en un manjar tostado, utilizando técnicas ancestrales para realzar su sabor y preservación. Las habas tostadas no solo son un símbolo de la historia agrícola de la región, sino también un tributo a la sabiduría culinaria de las generaciones pasadas.

28

Figura 49

Receta de Habas Tostadas



Figura 50

Historia Dulce de Calabazo

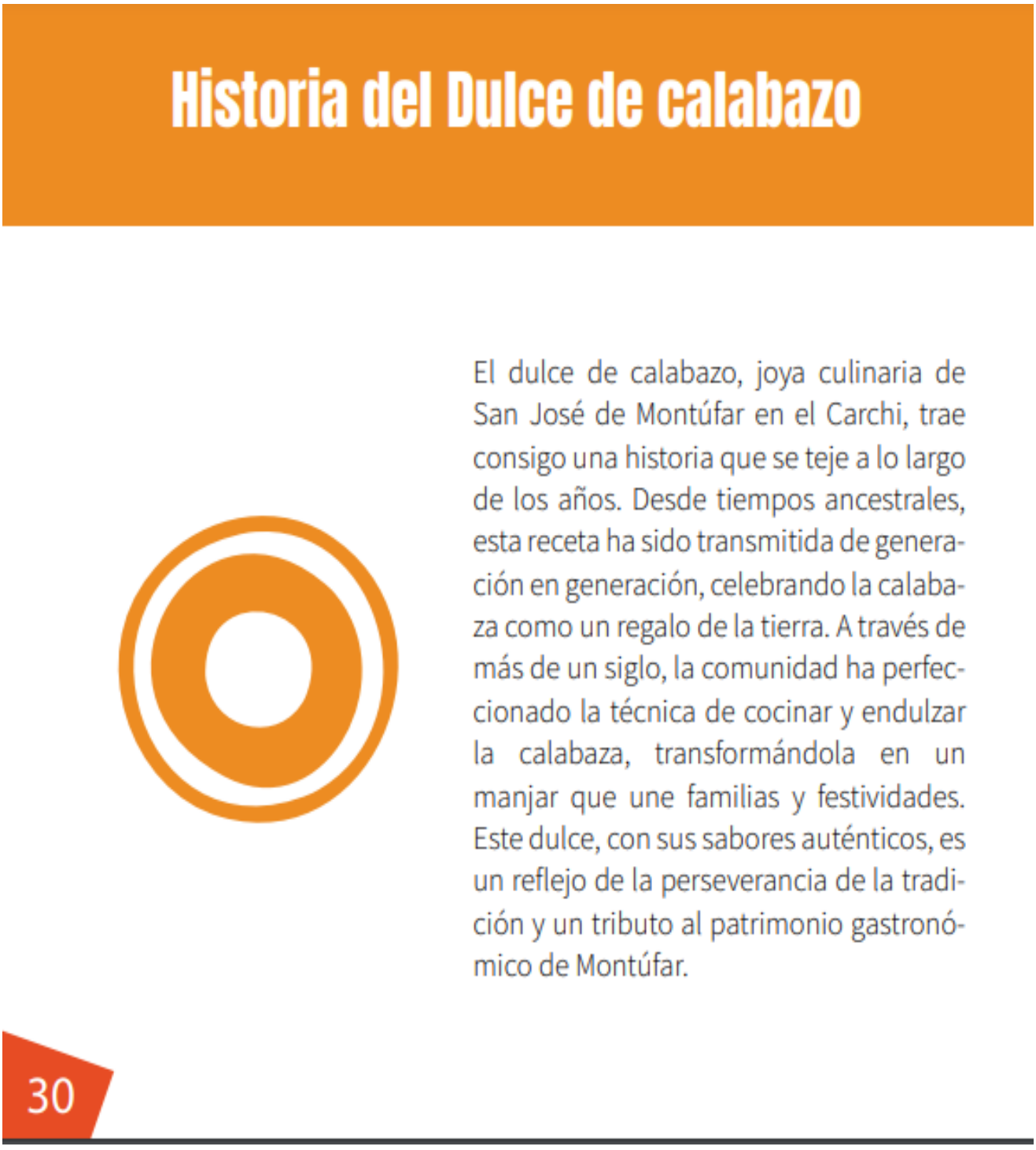


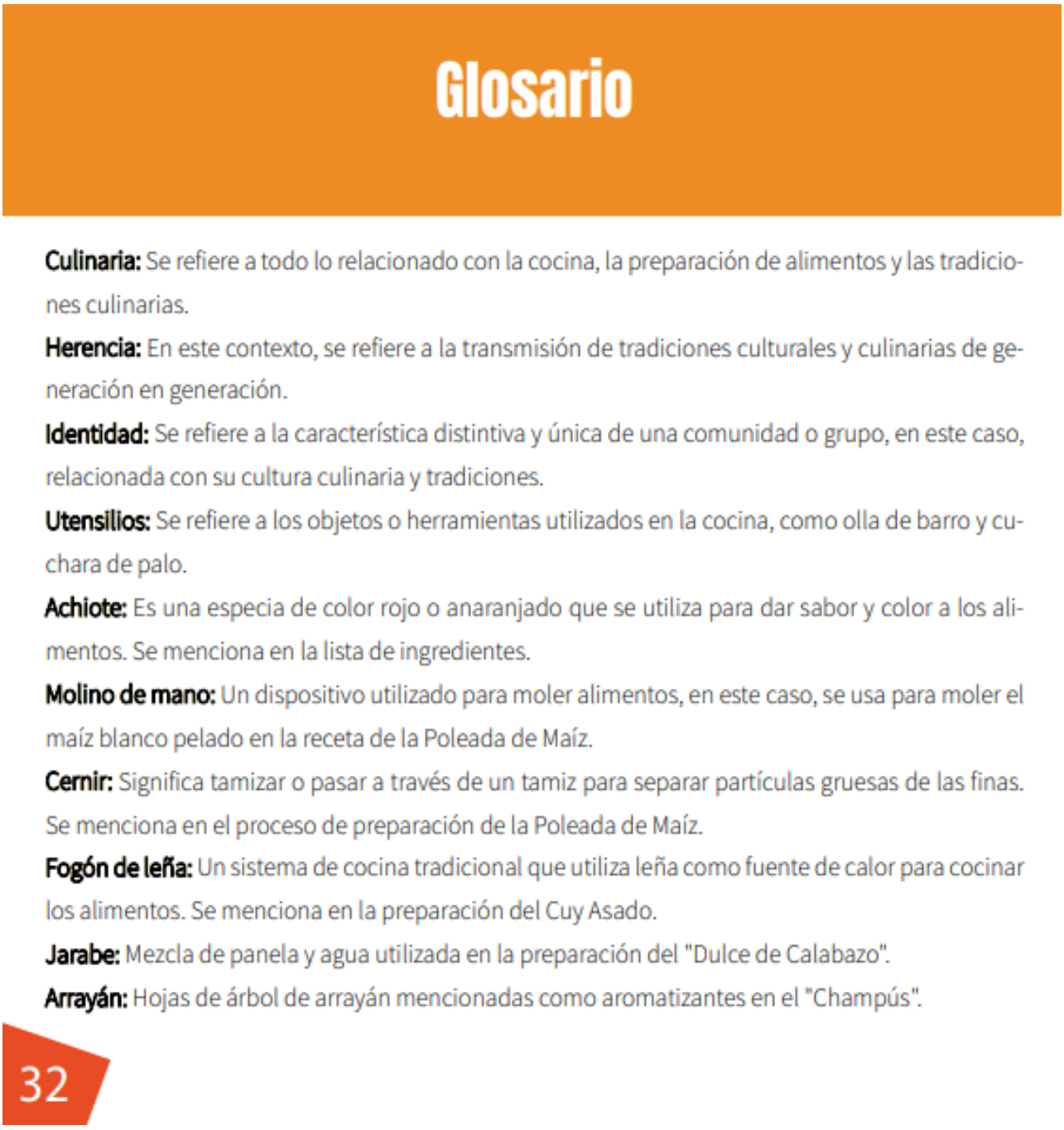
Figura 51

Receta de Dulce de Calabazo



Figura 52

Glosario



Glosario

Culinaria: Se refiere a todo lo relacionado con la cocina, la preparación de alimentos y las tradiciones culinarias.

Herencia: En este contexto, se refiere a la transmisión de tradiciones culturales y culinarias de generación en generación.

Identidad: Se refiere a la característica distintiva y única de una comunidad o grupo, en este caso, relacionada con su cultura culinaria y tradiciones.

Utensilios: Se refiere a los objetos o herramientas utilizados en la cocina, como olla de barro y cuchara de palo.

Achiote: Es una especia de color rojo o anaranjado que se utiliza para dar sabor y color a los alimentos. Se menciona en la lista de ingredientes.

Molino de mano: Un dispositivo utilizado para moler alimentos, en este caso, se usa para moler el maíz blanco pelado en la receta de la Poleada de Maíz.

Cernir: Significa tamizar o pasar a través de un tamiz para separar partículas gruesas de las finas. Se menciona en el proceso de preparación de la Poleada de Maíz.

Fogón de leña: Un sistema de cocina tradicional que utiliza leña como fuente de calor para cocinar los alimentos. Se menciona en la preparación del Cuy Asado.

Jarabe: Mezcla de panela y agua utilizada en la preparación del "Dulce de Calabazo".

Arrayán: Hojas de árbol de arrayán mencionadas como aromatizantes en el "Champús".

32

Figura 53

Agradecimiento

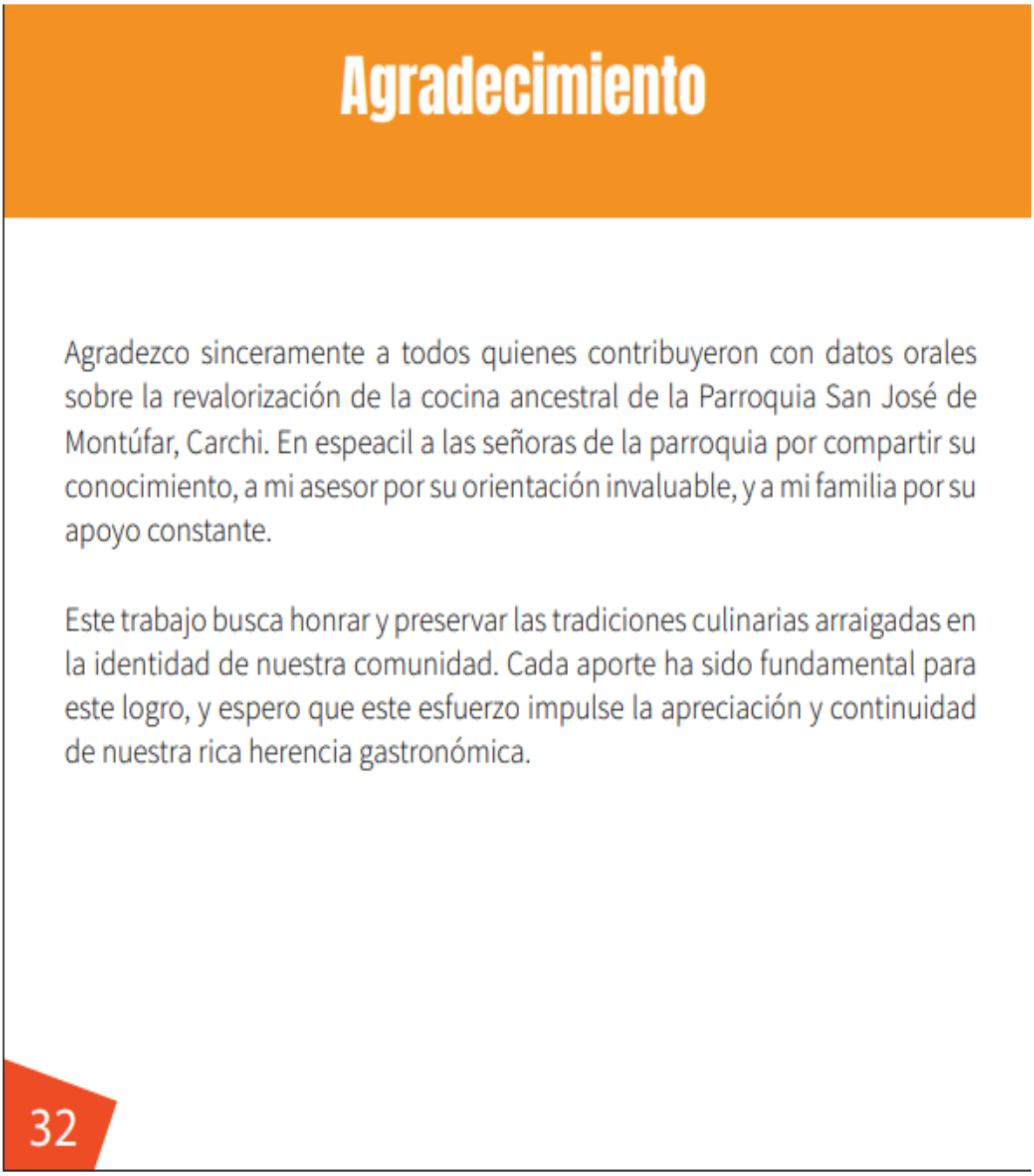
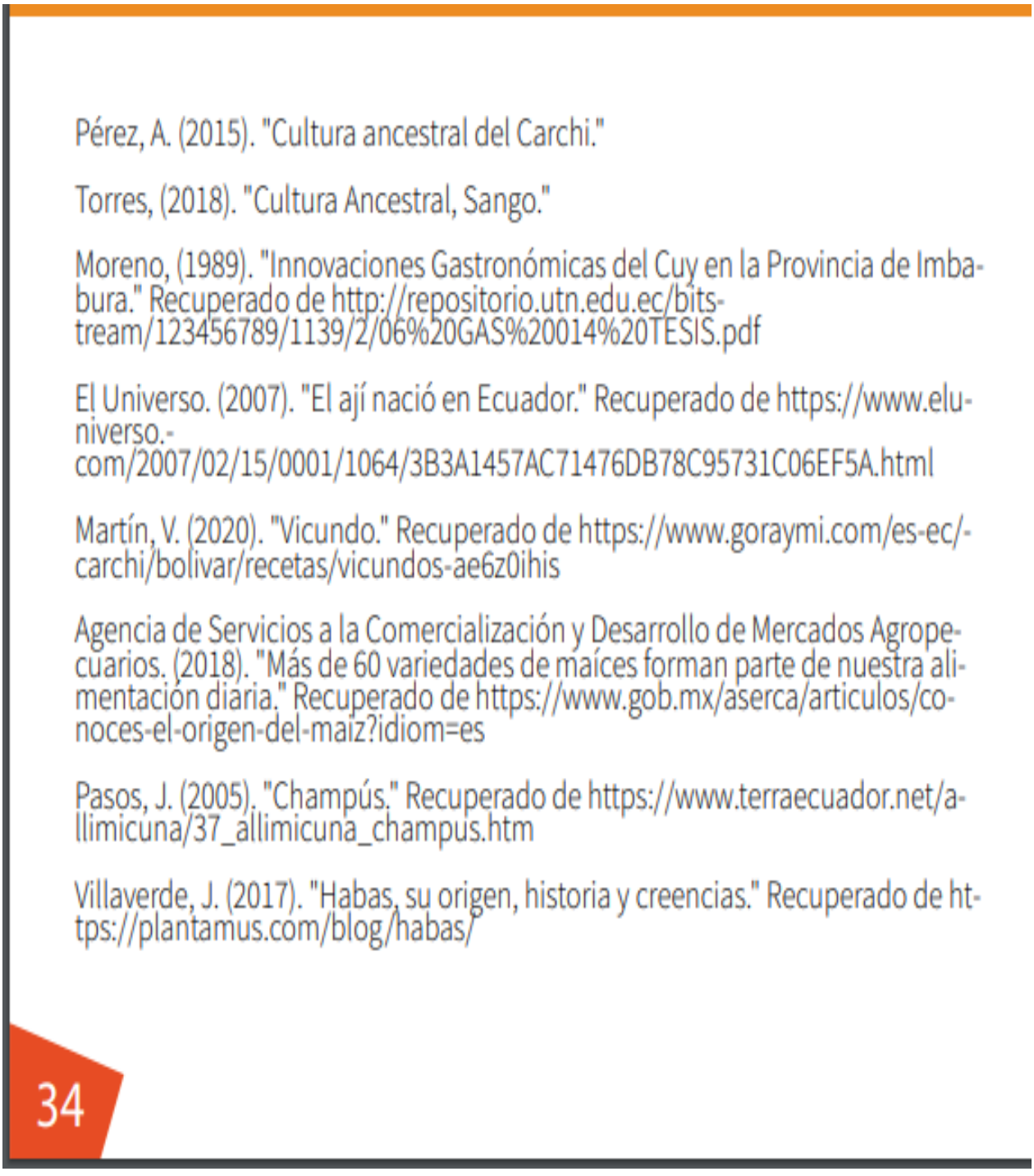


Figura 54

Referencias Bibliográficas



Pérez, A. (2015). "Cultura ancestral del Carchi."

Torres, (2018). "Cultura Ancestral, Sango."

Moreno, (1989). "Innovaciones Gastronómicas del Cuy en la Provincia de Imbabura." Recuperado de http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1139/2/06%20GAS%20014%20TESIS.pdf

El Universo. (2007). "El ají nació en Ecuador." Recuperado de https://www.eluniverso.com/2007/02/15/0001/1064/3B3A1457AC71476DB78C95731C06EF5A.html

Martín, V. (2020). "Vicundo." Recuperado de https://www.goraymi.com/es-ec/carchi/bolivar/recetas/vicundos-ae6z0ihis

Agencia de Servicios a la Comercialización y Desarrollo de Mercados Agropecuarios. (2018). "Más de 60 variedades de maíces forman parte de nuestra alimentación diaria." Recuperado de https://www.gob.mx/aserca/articulos/conoces-el-origen-del-maiz?idiom=es

Pasos, J. (2005). "Champús." Recuperado de https://www.terraecuador.net/allimicuna/37_allimicuna_champus.htm

Villaverde, J. (2017). "Habas, su origen, historia y creencias." Recuperado de https://plantamus.com/blog/habas/

Figura 55

Contraportada

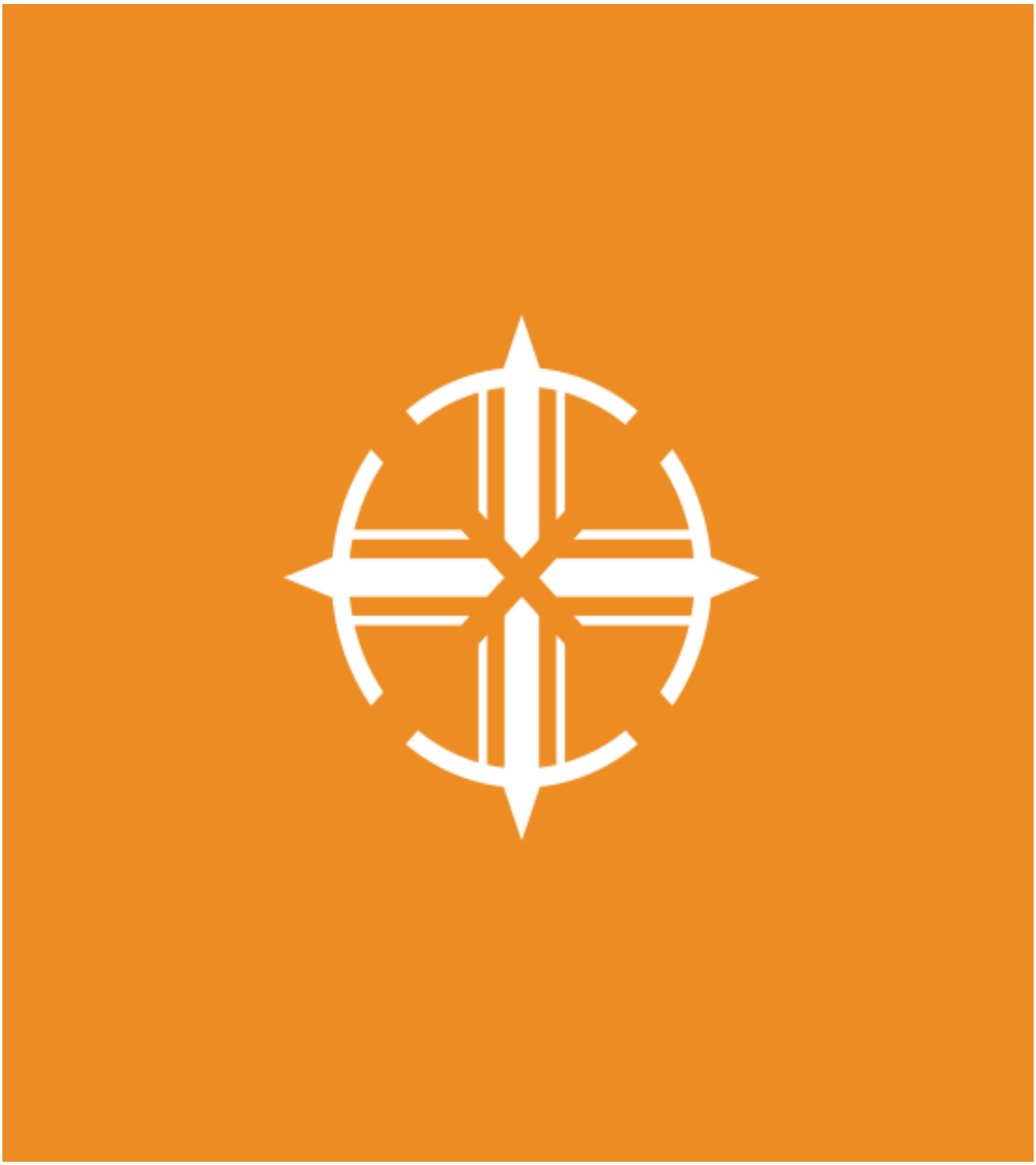


Figura 56

Código QR

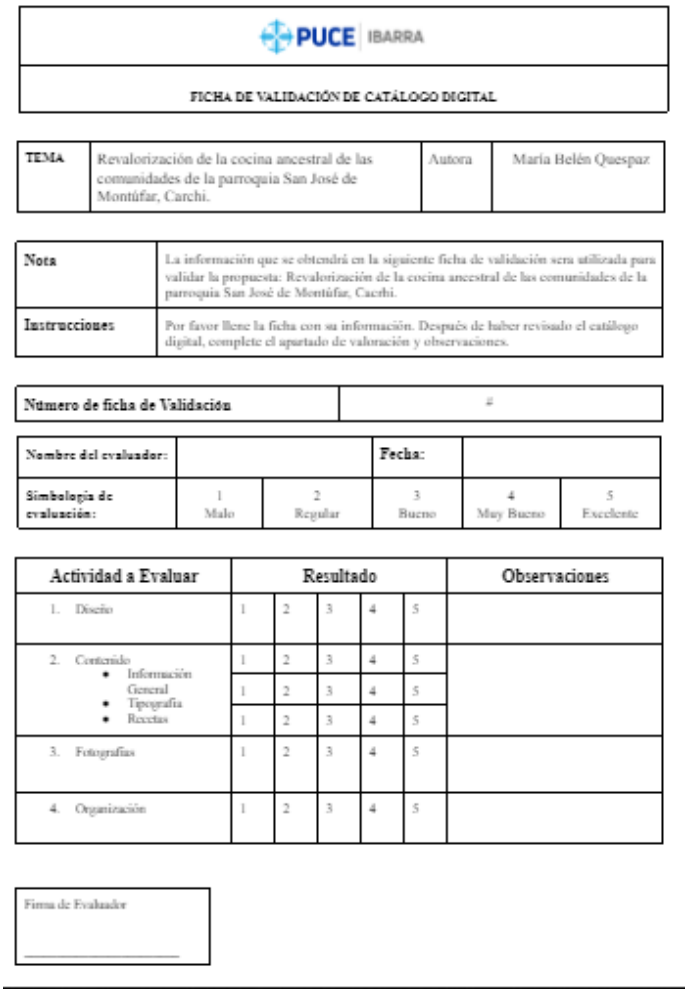


6.5 Fase de validación de Catálogo

Después de realizar el catálogo de las diferentes recetas obtenidas se ha diseñado una ficha de evaluación la cual consta parámetros como portada, contenido, fotográfico y diseño los cuales serán calificados en una escala del 1 al 5.

Figura 57

Ficha de validación



PUCE IBARRA

FICHA DE VALIDACIÓN DE CATÁLOGO DIGITAL

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

Nota	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación será utilizada para validar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.
Instrucciones	Por favor llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, complete el apartado de valoración y observaciones.

Número de ficha de Validación	#

Nombre del evaluador:			Fecha:		
Simbología de evaluación:	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a Evaluar	Resultado					Observaciones
1. Diseño	1	2	3	4	5	
2. Contenido • Información General • Tipografía • Recetas	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
3. Fotografías	1	2	3	4	5	
4. Organización	1	2	3	4	5	

Firma de Evaluador

_____

6.5.1 Fase de validación

Se escogió a 3 docentes de la Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera, docente; Mgs. Juan Carlos Echeverría, docente y, Mgs. Silvia Patricia

Saltos, docente, a quienes se les entregó el código QR del manual y posteriormente la ficha de evaluación.

6.5.2 Fase de validación 3: Evaluación

Los resultados obtenidos sobre la evaluación de cada uno de los docentes fue la siguiente:

- Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

Figura 58

Ficha evaluada

PUCE IBARRA

FICHA DE VALIDACIÓN DE CATÁLOGO DIGITAL

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

Nota	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación sera utilizada para validar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.
Instrucciones	Por favor llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, complete el apartado de valoración y observaciones.

Número de ficha de Validación	a

Nombre del evaluador:	Mgs. Ronny Soriano O.		Fecha:	14-09-2023	
Simbología de evaluación:	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a Evaluar	Resultado					Observaciones
1. Diseño	1	2	3	4	5 ✓	
2. Contenido • Información General • Tipografía • Recetas	1	2	3	4 ✓	5	Cuidar los detalles de contraste, típico o tradicional.
	1	2	3	4 ✓	5	
	1	2	3	4	5 ✓	
3. Fotografías	1	2	3	4	5 ✓	
4. Organización	1	2	3	4	5 ✓	

Firma de Evaluador

- Mgs. Silvia Patricia Saltos

Figura 59

Ficha evaluada

PUCE IBARRA

FICHA DE VALIDACIÓN DE CATÁLOGO DIGITAL

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

Nota	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación será utilizada para validar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.
Instrucciones	Por favor llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, complete el apartado de valoración y observaciones.

Número de ficha de Validación	#

Nombre del evaluador:	Rebecca Saltos		**Fecha:**	14/Sep/2023	
Simbología de evaluación:	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a Evaluar	Resultado					Observaciones
1. Diseño	1	2	3	4 X	5	Iniciar colores
2. Contenido • Información General • Tipografía • Recetas	1	2	3	4	5 X	Revisar Ortografía.
	1	2	3	4	5 X	
	1	2	3	4	5 X	
3. Fotografías	1	2	3	4	5 X	Si fuese posible incluir más fotografías.
4. Organización	1	2	3	4	5 X	

Firma de Evaluador

- Mgs. Juan Carlos Echeverría

Figura 60

Ficha evaluada

PUCE | IBARRA

FICHA DE VALIDACIÓN DE CATÁLOGO DIGITAL

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

Nota	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación sera utilizada para validar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.
Instrucciones	Por favor llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, complete el apartado de valoración y observaciones.

Número de ficha de Validación	#

Nombre del evaluador:	Juan Carlos Echeverría		Fecha:	14/09/2023	
Simbología de evaluación:	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a Evaluar	Resultado					Observaciones
1. Diseño	1	2	3	4	5/	
2. Contenido • Información General • Tipografía • Recetas	1	2	3	4	5/	
	1	2	3	4	5/	
	1	2	3	4	5/	
3. Fotografías	1	2	3	4	5/	
4. Organización	1	2	3	4	5/	

Firma de Evaluador

6.5.3 Resultados de la validación

Tabla 4

Resultados de validación

Evaluadores					
Criterios para evaluar		**Puntaje**			
Código		**D.1**	**D.2**	**D.3**	
Jurado		**Mgs. Ronny Soriano**	**Mgs. Patricia Saltos**	**Mgs. Juan Carlos Echeverría**	**Total**
Diseño de Catálogo		5	4	5	14
	Información General	4	5	5	14
Contenido					
	Tipografía	4	5	5	14
	Recetas	5	5	5	15
Fotografía		5	5	5	15
Organización		5	5	5	15

6.5.4 Análisis de validación

La validación del catálogo digital elaborado en el marco de la tesis sobre la revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar ha sido llevada a cabo con la participación de tres distinguidos docentes de la Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra: el Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera, docente; el Mgs. Juan Carlos Echeverría, docente; y la Mgs. Silvia Patricia Saltos, docente. A estos profesionales se les proporcionó el código QR del manual y posteriormente se les entregó una ficha de evaluación

que incluía parámetros de calificación tales como la portada, el contenido, las fotografías y el diseño, los cuales fueron valorados en una escala que iba del 1 al 5.

Los resultados obtenidos en esta evaluación fueron sumamente positivos, destacando especialmente el diseño, el contenido, la calidad de las fotografías y la organización general del catálogo. La información contenida en este recurso se ha validado como de suma importancia y relevancia en el contexto de la preservación y promoción de la gastronomía ancestral de la parroquia San José de Montúfar. Este proceso de validación refuerza la calidad y la utilidad del catálogo digital como una herramienta valiosa para la difusión y revalorización de las recetas y tradiciones culinarias de la comunidad.

7. CONCLUSIONES

- La limitada disponibilidad de información en esta investigación ha demostrado ser de gran relevancia para preservar y revalorizar la cocina ancestral de la parroquia. A pesar de la importancia cultural y patrimonial de la cocina ancestral en la ciudad, se encontraron muy pocos recursos entre ellos solo se pudo observar 3 estudios que resaltan técnicas ancestrales como la cocción que aborden de manera específica aspectos como las técnicas y utensilios ancestrales.
- A través del registro de testimonios orales, se ha podido rescatar valioso conocimiento culinario transmitido de generación en generación, destacando la importancia cultural y patrimonial de estas riquezas ancestrales como ciertos platos ancestrales como el Cuy Asado, Sango, Poleada, Habas Tostadas, Tortillas de Tiesto, Champús, Vicundos, Morocho, Arroz de Mora.
- Entre los ingredientes ancestrales que han emergido con notable significado se encuentran el maíz, el ají, la papa, la oca, el haba, el zapallo entre otros elementos que no solo aportan al valor nutricional de los platos, sino también a la diversidad de sabores y colores que enriquecen la experiencia culinaria. Asimismo, las técnicas ancestrales, como la cocción en hornos de tierra y el uso de recipientes de barro, representan métodos fundamentales que conectaban a las personas con la tierra y su entorno natural. Sin embargo, se evidencia con preocupación que muchas de estas prácticas culinarias ancestrales se están perdiendo en el trasfondo de la modernidad y la globalización.
- La creación de un catálogo digital que recopile y presente las recetas ancestrales de la parroquia San José de Montúfar es esencial para revalorizar y salvaguardar el patrimonio culinario ancestral. Mediante la tecnología, este catálogo no solo permite el acceso universal a estas tradiciones culinarias, sino que también revitaliza y mantiene vivas las raíces culturales, asegurando que las generaciones presentes y futuras puedan apreciar y preservar el legado culinario de estas comunidades.

8. RECOMENDACIONES

- Esto resalta la necesidad de fomentar y promover más investigaciones que valoren el conocimiento culinario tradicional de estas comunidades, y que contribuyan a preservar su identidad y saberes ancestrales.

- Fortalecer la labor de recopilación y documentación de testimonios orales que rescatan el preciado conocimiento culinario ancestral de la parroquia San José de Montúfar, Carchi. Este valioso legado gastronómico, enriquecido por platos tradicionales emblemáticos que constituye un vínculo esencial con la identidad cultural y el patrimonio de las comunidades locales. Se sugiere aprovechar la tecnología y las plataformas digitales para compartir y difundir esta riqueza ancestral, promoviendo su preservación activa en eventos comunitarios, festivales gastronómicos, talleres educativos y colaboraciones intergeneracionales. Asimismo, la creación de recursos visuales y escritos, como recetarios y materiales educativos, servirá como herramienta eficaz para garantizar que esta invaluable herencia culinaria perdure en el tiempo y continúe siendo una fuente de orgullo y conexión para las generaciones presentes y futuras.

- Promover y preservar los ingredientes y técnicas ancestrales que han surgido como elementos significativos en la cocina de la parroquia San José de Montúfar, Carchi. Es esencial emprender acciones concretas para revitalizar y transmitir el conocimiento relacionado con el maíz, la quinua, el ají, la papa, la oca, el haba, el zapallo y otros ingredientes ancestrales, enriqueciendo así la identidad culinaria local. La revitalización de las técnicas ancestrales, como la cocción en hornos de tierra y el uso de recipientes de barro, debe ser fomentada a través de iniciativas educativas, talleres prácticos y eventos comunitarios que involucren a todas las generaciones.

- Asegurarse que las generaciones actuales y venideras puedan apreciar, aprender y perpetuar el invaluable legado culinario de estas comunidades ancestrales, promoviendo así una conexión continua con la historia y la identidad culinaria de la región.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albala, K. (2013). Food: A Cultural Culinary History [The Great Courses]. ISBN 10 1598039482; ISBN 13 9781598039481.

Arévalo, J. (2004). La tradición, el patrimonio y la identidad. Obtenido de http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/mcheca/GEOPATRIMONIO/LECTURA2 E.pdf

Bañuelos, J. (2005). Digitalización del Patrimonio Cultural. Quito, Ecuador: Redalyc. Obtenido de https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520624019.pdf

Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Colombia: Pearson. Obtenido de https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-deinvestigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf

Carrera, J., García, C., & Unigarro, C. (2013). Manual Metodológico para la Elaboración del Atlas "Patrimonio Alimentario". Quito. Obtenido de https://es.scribd.com/document/362274090/Guia-Patrimonio-Alimentario

CEGAHO. (17 de febrero de 2015). Definiciones Actuales: Gastronomía y Turismo Gastronómico. Obtenido de https://cegaho.wordpress.com/2015/02/17/definiciones-actuales-gastronomia-yturismo-gastronomico/

González, A. (2022). Entre los Surcos de la Tradición: Gastronomía y Memoria en San José de Montúfar. Ediciones Carchi Vivo.

Rodríguez, J. (2020). Cocina Ancestral y Vínculos Generacionales: Explorando la Identidad Culinaria en Montúfar. Editorial Montúfar.

Martínez, E. (2019). Sabores del Pasado: Una Mirada a la Cocina Ancestral en la parroquia San José de Montúfar. Ediciones Montúfar Cultural.

DiClemente, E., Hernández, J., & López, T. (2013). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Dialnet, 817-833. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5385975

Fast, R. y Fast, M. (2016). La Cocina en el Ecuador: Prácticas, productos y sabores ancestrales. Quito: Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. Cartografía de la memoria, 1ra edición

Gortaire, A. y Uribe, V. (1998). La Cocina Ecuatoriana: Deliciosos platos regionales. Editorial

Gutiérrez, M. (2018). Fortalecimiento de los saberes ancestrales en la universidad. Tulcán, Ecuador. Obtenido de https://www.upec.edu.ec/images/stories/LOTAIP/2018/JUNIO/ANEXOS/M-1-INFORMATIVO.pdf

Matsuoka Y, Vigouroux Y, Goodman MM, Sanchez G J, Buckler E, Doebley J. A. (2002). Single domestication for maize shown by multilocus microsatellite genotyping. Proc Natl Acad Sci U S A. 2002 Apr 30;99(9):6080-4. doi: 10.1073/pnas.052125199. PMID: 11983901; PMCID: PMC122905.

National Research Council. (1989). Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation. Washington, DC: The National Academies Press. ISBN: 9780309042642.

OMT. (1995). Glosario de términos de turismo. Obtenido de https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos

Pilcher, J. (2006). Food in world history. New York: Routledge. ISBN 10. 0415311462. Editorial Routledge

Salazar, D. (2012). Variables intrínsecas del patrimonio cultural alimentario ecuatoriano. Quito, Ecuador. Obtenido de https://www.unibe.edu.ec/wpcontent/uploads/2017/08/4.3variables_intrinsecas.pdf

Stahl, E. y Zeidler, J. (2009). Differential grinding of maize: archaeological and experimental evidence. Latin American Antiquity, 20(4), 565-584.

Toussaint-Samat, M. (2009). A History of Food. 2da edición. Wiley. ISBN: 144430514X, 9781444305142.

Troncoso, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. Perspectivas en nutrición humana. Obtenido de http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v21n1/0124-4108-penh-21-01-105.pdf

Vélez, R. (2008). Coffee: Growing, Processing, Sustainable Production: A Guidebook for Growers, Processors, Traders, and Researchers. Wiley-VCH.

10. Anexos

Anexo 1: Formato de Entrevista Dirigida a Conocedoras de Cocina Ancestral

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Entrevista a señoras conocedoras de la cocina ancestral

Objetivo. - La presente entrevista está dirigida a conocedoras de la cocina ancestral de la parroquia San José con el propósito de recabar información relevante para la Revalorización de la cocina ancestral, en la provincia del Carchi, con el fin de reconocer datos importantes que realcen la investigación.

Nombre:

Edad:

Ocupación:

Fecha:

1. ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales ha tenido la oportunidad de probar o elaborar?
2. ¿Cuáles platos ancestrales considera usted que son los más representativos en el sector?
3. ¿Qué utensilios considera ud importantes para las preparaciones de platos ancestrales?
4. ¿Por qué cree que estas preparaciones ya no se realizan con tanta frecuencia en la actualidad?
5. ¿Considera usted importante rescatar la gastronomía ancestral?
6. ¿Considera Ud. importante que se debería promocionar preferentemente la cocina ancestral y así rescatar el patrimonio gastronómico?
7. ¿Cuál medio considera adecuado, incluyendo la tecnología como un posible aliado, para dar a conocer las recetas ancestrales de cocina?

Anexo 2: Formato de Entrevista Dirigida a Conocedoras de Utensilios Ancestrales

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Entrevista a conocedor de utensilios ancestrales

Objetivo. - La presente entrevista está enfocada en ampliar el conocimiento referente a la Revalorización de la cocina ancestral en las comunidades de la parroquia San José de la provincia del Carchi con el fin de determinar con mayor claridad aspectos importantes sobre la importancia de los utensilios en la cocina ancestral.

Nombre:

Ocupación:

Fecha:

1. ¿Qué percepción tiene acerca de la importancia de los utensilios que utilizaban nuestros ancestros?
2. ¿Conoce usted cuáles eran los utensilios que más se usaban y cuál era su función principal?
3. ¿Qué utensilios considera que aún se siguen usando en la actualidad?

4. ¿Porque considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completos?
5. ¿Considera que es importante preservar, promover y rescatar nuestra identidad a través de la preservación y promoción de utensilios ancestrales por medio de herramientas tecnológicas que puedan desempeñar un papel fundamental en la difusión de información sobre estos utensilios?

Anexo 3: Formato de Encuesta

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Encuesta

Objetivo. - La presente encuesta está dirigida a los habitantes de las comunidades de la parroquia San José del cantón Montúfar con el propósito de recabar información relevante para la Revalorización de la cocina ancestral de la parroquia, con la finalidad de recabar datos importantes para la investigación.

Cabe aclarar que la cocina ancestral es aquella cuyos ingredientes tienen raíces ancestrales, es decir, con un origen que se da a través décadas y quizá siglos atrás.

Género

Masculino ()

Femenino ()

b. Edad

40 a 45 años ()

46 a 50 años ()

50 o más años ()

1. ¿Qué tiempo lleva viviendo en el sector?

Desde su nacimiento ()

Más de 5 años ()

Más de 10 años ( )

Más de 20 años ()

Más de 30 años ()

2. ¿Qué tipo de preparaciones ancestrales conoce, marque aquellas que ha tenido la oportunidad de probar?

Champús ()

Morocho de Dulce ()

Morocho de Sal ()

Arroz de Cebada ()

Humitas ()

Vicundos ()

Tortillas de Tiesto ()

Caldo de Gallina Criolla ()

Poleada ()

Sango de Maíz ()

3. Además de los platos ancestrales ya mencionados, ¿Cuál considera usted un plato ancestral propio de su niñez?

—----------

4. ¿Tiene conocimiento de la manera como se preparan estas recetas ancestrales?

Si () No ()

5. ¿Por qué medio digital accesible desearía conocer acerca de las preparaciones ancestrales?

Catálogo Digital ()
Guía Culinaria Digital ()
Recetario Digital ()

7. ¿Cómo le gustaría que sea accesible un medio digital de recetas ancestrales?

Redes Sociales ()
Página Web ()
Código QR ()

7. ¿Ha podido visualizar alguna vez un medio digital de información gastronómica?

Si () No ()

8. ¿Para qué cree usted que es importante este tipo de investigación se realice dentro de la comunidad?

Afianzar los conocimientos ()

Mantener una tradición a través del tiempo ()
Motivar a los jóvenes a no perder su identidad ()

9. ¿Cuál cree usted que fueron los motivos que provocan la pérdida de esta cultura ancestral?

Escasez de productos
Falta de interés por aprender
Las nuevas costumbres
La poca demanda de consumo de estas preparaciones

10. ¿Qué tipo de información le gustaría encontrar en un medio digital de preparaciones ancestrales?

Fotos
Receta de la Preparación
Historia de las preparaciones
Técnicas de Preparación
Utensilios
Otro () Indique cual: …….

Gracias

Anexo 3: Categorización de los datos de entrevista

Entrevista a Investigador y Conocedor de utensilios ancestrales

Tabla 3

Análisis de Entrevistas

Pregunta 1: ¿Qué percepción tiene acerca de la importancia de los utensilios que utilizaban nuestros ancestros?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	Los utensilios ancestrales de los Pastos reflejan su cultura y sabiduría transmitida de generación en generación. Son portadores de historia, tradición y preservan recetas únicas. Estos utensilios elaborados con arcilla y madera no eran dañinos para la salud, protegiendo los alimentos y la naturaleza. Además de su valor simbólico y emocional, mejoran el sabor y la textura de los alimentos mediante una cocción lenta y uniforme.	Cocina Ancestral	Utensilios Ancestrales	Los utensilios ancestrales son una parte importante de la cultura y la historia de un pueblo. Su uso y elaboración revelan la conexión y armonía de los ancestros con la naturaleza, así como su sabiduría culinaria transmitida a lo largo del tiempo. Además, estos utensilios aportan beneficios prácticos al mejorar la calidad de los alimentos preparados con ellos.
E2	Los utensilios ancestrales son fundamentales para preservar nuestras raíces y tradiciones culinarias. Reflejan la sabiduría	Cocina Ancestral	Utensilios Ancestrales	

	transmitida por generaciones y optimizan la preparación de alimentos, realzando sabores y texturas. Hechos de materiales naturales como arcilla, piedra o madera, mejoran la calidad culinaria al distribuir uniformemente el calor y conservar los nutrientes. Son una valiosa conexión tangible con nuestro legado cultural.			

Pregunta 2: ¿Conoce usted cuáles eran los utensilios que más se usaban y cuál era su función principal?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	Los utensilios ancestrales utilizados en la cocina ancestral de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, incluyen ollas de barro, piedras de moler, palas de madera, morteros de piedra y cazuelas de barro. Estos utensilios desempeñan funciones específicas, como permitir una cocción lenta y uniforme, moler granos, facilitar el manejo de alimentos	Utensilios Ancestrales	Utensilios Ancestrales	El uso de utensilios ancestrales en la cocina de la parroquia San José de Montúfar, Carchi, desempeña un papel crucial en la preservación de las técnicas culinarias tradicionales. Estos utensilios, que incluyen ollas de barro, piedras de

	y resaltar sabores. Son elementos fundamentales para preservar las técnicas culinarias tradicionales.			moler, palas de madera, morteros de piedra y cazuelas de barro, cumplen funciones específicas que contribuyen a la calidad y autenticidad de los platos preparados.
E2	Las ollas de barro eran esenciales para cocinar una variedad de platos, gracias a la arcilla que permitía una distribución uniforme del calor y resultados de cocción sabrosos. El comal de barro, por su parte, brinda una cocción uniforme y un sabor característico a las tortillas y otros alimentos a la parrilla. Los morteros de piedra eran indispensables para moler y triturar granos, hierbas y especias, otorgando texturas y sabores únicos a las preparaciones. Finalmente, los cántaros y vasijas de barro eran fundamentales para almacenar y transportar agua, así como para fermentar alimentos como la chicha, manteniendo su frescura y calidad.	Utensilios Ancestral	Utensilios Ancestrales	

Pregunta 3: ¿Por qué considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completo?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	Los utensilios ancestrales de la cocina en la provincia del Carchi, como la cuchara de palo y el pondo, tienen una larga historia y tradición arraigada en la cultura local. Son indispensables en la cocina tradicional, aportando características únicas, como retener el calor, facilitar la molienda y mejorar los sabores. Estos utensilios también se consideran más sostenibles al estar hechos de materiales naturales, en contraste con los utensilios modernos de plástico y metal.	Utensilios Ancestrales	Utensilios Ancestrales	Los utensilios ancestrales de la cocina en la provincia del Carchi son fundamentales para preservar la cultura y la identidad culinaria local. Su larga historia y tradición arraigada demuestran su importancia en la cocina tradicional. Estos utensilios no solo aportan características únicas, como la retención del calor, la facilitación de la molienda y la mejora de los sabores, sino que también se consideran más sostenibles al estar fabricados con materiales naturales.
E2	Los utensilios ancestrales en la provincia del Carchi tienen una historia arraigada y son parte esencial de la identidad culinaria local. Su reemplazo total es difícil debido al apego			

	emocional y cultural hacia ellos. Además, ofrecen beneficios únicos en términos de calidad culinaria, como una cocción más uniforme y conservación de sabores y nutrientes. Estos utensilios tradicionales proporcionan un sabor y textura auténticos valorados por muchas personas.			Su reemplazo total es difícil debido al valor emocional y cultural que representan para la comunidad.

Pregunta 4: ¿Por qué considera que algunos de los utensilios antes mencionados aún no son reemplazados por completo?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	El desafío para los utensilios ancestrales es la amenaza a su continuidad debido a la influencia de la tecnología, el cambio en las preferencias culinarias y la falta de conciencia y apoyo. Las generaciones más jóvenes se alejan de las prácticas culinarias tradicionales, y la comodidad de los utensilios modernos y la comida rápida reducen la demanda. La escasez de	Utensilios Ancestrales	Utensilios Ancestrales	Los utensilios ancestrales enfrentan el desafío de su continuidad debido a la influencia de la tecnología, el cambio en las preferencias culinarias y la falta de conciencia y apoyo. La comodidad de los utensilios modernos y la popularidad de la comida rápida han

	materiales y artesanos especializados dificulta su producción. Es necesario promover la conciencia y la importancia cultural de estos utensilios para preservarlos.			reducido la demanda de utensilios ancestrales. La escasez de materiales y artesanos especializados dificulta su producción. Es fundamental promover la conciencia y valoración de la cultura ancestral para preservar estos utensilios y mantener vivas las prácticas culinarias tradicionales.
E2	El avance tecnológico y la preferencia por utensilios modernos han disminuido la demanda de utensilios ancestrales en la cocina. La falta de conciencia y valoración de la cultura ancestral contribuye a su obsolescencia. La escasez de recursos y apoyo institucional dificulta su producción y comercialización. La pérdida de conocimientos tradicionales y la falta de transmisión intergeneracional representan desafíos adicionales para su preservación.			

Pregunta 5: ¿Considera que es importante preservar, promover y rescatar nuestra identidad a través de la preservación y promoción de utensilios ancestrales por medio de herramientas tecnológicas?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	Existen tanto aspectos positivos y negativos en el uso de herramientas para preservar y promover nuestra identidad cultural. Las tecnologías permiten documentar y difundir conocimientos y técnicas, facilitando la investigación y el intercambio de información entre comunidades. Sin embargo, la introducción de tecnología puede alterar las técnicas tradicionales y desvirtuar la autenticidad de los utensilios. Es importante mantener un equilibrio cuidadoso para aprovechar los beneficios de la tecnología sin comprometer la integridad cultural.			El uso de herramientas tecnológicas tiene aspectos positivos y negativos para preservar y promover nuestra identidad cultural. Ayuda a documentar y difundir conocimientos, pero también puede afectar las técnicas tradicionales. El avance tecnológico y la preferencia por utensilios modernos pueden llevar a la pérdida de conocimientos ancestrales. La falta de conciencia, recursos y transmisión intergeneracional son desafíos para preservar estos utensilios. Es esencial promover la conciencia cultural y la transmisión de conocimientos.
E.2	El avance tecnológico y la preferencia por utensilios modernos han reducido la demanda de utensilios ancestrales, lo que puede resultar en la pérdida de conocimientos asociados con su uso. La falta de conciencia y valoración de la cultura ancestral, la escasez de			

	recursos y apoyo institucional, así como la falta de transmisión intergeneracional, son desafíos para preservar y promover estos utensilios. Es necesario promover la conciencia cultural y fomentar la transmisión de conocimientos para preservar nuestra identidad colectiva.			

Anexo 5: Ficha de Observación

PUCE IBARRA

FICHA DE OBSERVACIONES

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

La información que se obtendrá en la siguiente ficha de observación será utilizada para elaborar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.

Número de ficha de Observación	# 1

Nombre Observación	
Observaciones	

Anexo	

Comentario	

Anexo 6: Ficha de Validación

FICHA DE VALIDACIÓN DE CATÁLOGO DIGITAL

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

Nota	La información que se obtendrá en la siguiente ficha de validación será utilizada para validar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.
Instrucciones	Por favor llene la ficha con su información. Después de haber revisado el catálogo digital, complete el apartado de valoración y observaciones.

Número de ficha de Validación	#

Nombre del evaluador:			**Fecha:**		
Simbología de evaluación:	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente

Actividad a Evaluar	**Resultado**					**Observaciones**
1. Diseño	1	2	3	4	5	
0. Contenido	1	2	3	4	5	

• Información General • Tipografía	1	2	3	4	5	
• Recetas	1	2	3	4	5	
0. Fotografías	1	2	3	4	5	
0. Organización	1	2	3	4	5	

Firma de Evaluador

_____

Anexo 5: Ficha de Observación Vicundos

PUCE IBARRA

FICHA DE OBSERVACIONES

TEMA	Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.	Autora	María Belén Quespaz

La información que se obtendrá en la siguiente ficha de observación será utilizada para elaborar la propuesta: Revalorización de la cocina ancestral de las comunidades de la parroquia San José de Montúfar, Carchi.

Número de ficha de Observación	# 1

Nombre Observación	Observación en base a los Vicundos
Observaciones	Este tamal milenario fusiona la harina de mote con hojas de Vicundos por la que recibe su nombre, rindiendo homenaje a la tradición gastronómica precolombina que se remonta a más de 7,000 años. El proceso es meticuloso: se muele el mote, se disuelve la levadura, se mezcla con queso fresco, mantequilla y panela molida, y se envuelve en hojas de Vicundos que son encontradas en montañas empinadas. El uso de utensilios ancestrales como la batea, el molino de mano y la vaporera de barro subraya la autenticidad de esta preparación. La cocción lenta, durante una hora, garantiza una perfecta amalgama de sabores. El resultado, los Vicundos, son un manjar ancestral que personifica la rica herencia culinaria regional y puede ser apreciado acompañado de café, leche o en su simple esencia. Este proceso culinario es un tributo a la identidad cultural y gastronómica de la comunidad, esencia de la tesis de revalorización.

Anexo	  
Comentario	El relato sobre los Vicundos es un viaje a través del tiempo y el sabor, donde la cocina se convierte en un puente hacia la historia. La cuidadosa preparación de este tamal milenario, que fusiona la harina de mote con hojas de Vicundos, se erige como un acto de reverencia hacia la tradición gastronómica precolombina, con más de 7,000 años de legado. La meticulosidad del proceso, desde moler el mote hasta la cocción lenta, se entrelaza con utensilios ancestrales como la batea y la vaporera de barro, resaltando su autenticidad cultural. Los Vicundos, resultado de este esmero, son un manjar que encarna la rica herencia culinaria regional y un tributo conmovedor a la identidad cultural de la comunidad. La tesis de revalorización ilustra cómo la comida puede ser un vehículo para preservar la cultura y las tradiciones.

Anexo 7. Porcentaje

Revalorización de la cocina ancestral de la parroquia San José de Montúfar, Carchi

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	5%	1%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	1%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
4	www.eltiempo.com.ec Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Rey Juan Carlos Trabajo del estudiante	<1%
6	Submitted to Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.ute.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.uchile.cl Fuente de Internet	<1%