

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

PUCE TEC

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE TECNÓLOGA EN GESTIÓN CULINARIA**

**RESCATE DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA ZONA RURAL DEL
CANTÓN MONTÚFAR**

PANTOJA ROSERO DARWIN JAVIER

TUTOR: SALTOS GORDILLO SILVIA PATRICIA

IBARRA – ECUADOR

AGOSTO, 2024

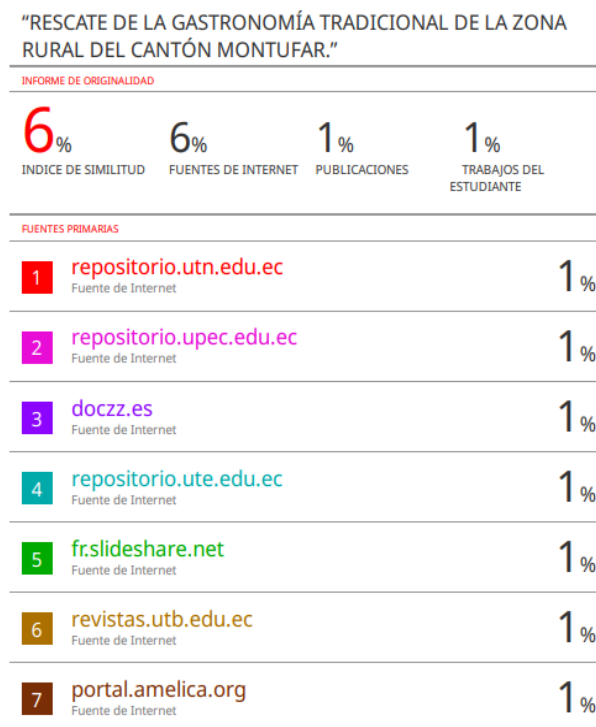
Ibarra, 15 de agosto del 2024

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: RESCATE DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA ZONA RURAL DEL CANTÓN MONTÚFAR, presentado por el estudiante PANTOJA ROSERO DARWIN JAVIER con cédula de ciudadanía N° 0401742259, para obtener el Título de TECNÓLOGO SUPERIOR EN GESTIÓN CULINARIA.

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

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



(f): _____
Ms. Silvia Patricia Saltos Gordillo
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1002683017

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

(f):

Ms. Silvia Patricia Saltos Gordillo

C.C.: 1002683017

(f):.....

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

C.C.: 0923906747

(f):.....

Msc. Grace Elizabeth Domínguez Ruiz

C.C.: 1005171618

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

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

Ibarra, 15 de agosto del 2024

(f): _____

Pantoja Rosero Darwin Javier

C.C.: 0401742259

AUTORIA

Yo, *Pantoja Rosero Darwin Javier*, portador de la cedula de ciudadanía N° 0401742259, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

(f):.....

Pantoja Rosero Darwin Javier

C.C.: 0401742259

DEDICATORIA

El presente proyecto está dedicado, en primer lugar, a mi familia, quienes han sido el pilar fundamental en mi trayectoria académica y personal desde mi infancia. En especial, agradezco a mis padres, Darwin Pantoja y Ana Rosero, por su esfuerzo y dedicación, que me han permitido cursar esta carrera en una institución tan prestigiosa como la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ibarra. Su lucha diaria es un ejemplo a seguir para mí como persona. También dedico este trabajo a mis hermanos, Edgar Pantoja, Emilio Pantoja, y Ana María, cuyo apoyo constante y compañía han sido claves para mi bienestar emocional y psicológico.

Quiero honrar a mi abuelito, Edgar Rosero, una persona trabajadora y sabia, cuyas enseñanzas y consejos me han guiado desde pequeño. Aunque mi abuelita, María Shuguli, ya no esté con nosotros, sus enseñanzas y valores permanecen vivos en mi memoria, formando la base de la persona que soy hoy. Mis abuelitos han sido ejemplos de integridad, enseñándome el valor del trabajo honesto y los principios necesarios para ser una gran persona.

Este logro también lo dedico a mis compañeros de estos últimos dos años: Johao F., Taty F., Xiomara A., Sebastián M., Sebastián T., y Carlos T. Ustedes han sido mis amigos en este nuevo viaje y me han apoyado con sus conocimientos, junto con los docentes. Quiero expresar mi gratitud a los docentes Juan Carlos Echeverría y Juan Carlos Andrade, quienes nos enseñaron tanto cocina como servicio, y cuyos conocimientos he aplicado en las preparaciones que presento en este proyecto. Asimismo, agradezco a la Chef Patricia Saltos, quien me ha guiado de gran manera en la realización de este proyecto, brindándome su tiempo para realizar las lecturas y correcciones necesarias para tener un documento adecuado para la presentación. Todas las enseñanzas que me han brindado tanto mis familiares como mis docentes que me impartieron clases estos últimos dos años perdurarán en mi trayectoria tanto personal como profesional. Muchas gracias por todo lo que me han enseñado y me ha permitido ser la persona que soy hoy en día.

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento enorme a una persona muy especial que conocí este último semestre y de quien me enamoré: Alexandra Pijal. No solo demostró ser una gran persona, sino que también me ayudó a crecer emocionalmente, enseñándome que las mejores cosas no siempre vienen en grandes empaques, sino que también pueden llegar en pequeñas presentaciones de 1 metro con 49 centímetros. Alexandra fue un apoyo invaluable para sobrellevar este último semestre, tanto en lo académico como en lo personal y psicológico, ofreciéndome no solo su apoyo, sino un cariño sincero que me ayudó a eliminar el estrés y la ansiedad que anteriormente era común en mí y me afectó especialmente estos últimos años.

Agradezco también a todo el curso que me acompañó estos dos años en clases. Ustedes han demostrado ser un grupo fuerte, capaz de enfrentar las adversidades con claridad, y su experiencia me ha ayudado a crecer y a conocer más sobre esta maravillosa carrera.

De igual manera, expreso mi gratitud a todos los docentes que me impartieron clases desde el primer semestre. Ellos han sido la guía para adquirir los conocimientos que he aplicado en este proyecto y que seguiré aplicando en mi vida profesional. En especial, agradezco a los docentes Dennis Ortiz, Grace Domínguez, Vanessa Palomeque y Chef Ronny Soriano, quienes nos aportaron con sus ideas y conocimientos sobre cómo enfocar nuestro proyecto de la mejor manera. Ellos han dado todo de sí estos últimos meses para asegurarse de que pudiéramos presentar nuestros resultados y el documento con todas las correcciones necesarias. Por ello, quiero resaltar la profunda gratitud que les tengo, ya que sus aportes fueron fundamentales para que este documento llegara a su etapa final.

INDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN TUTOR	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORIA	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTOS	vii
INDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. Rescate gastronómico	4
2.2. Turismo gastronómico	4
2.3. Identidad culinaria	4
2.4. Gastronomía tradicional	5
2.5. Platos típicos	6
2.6. Estandarización	7
2.7. Desarrollo rural	7
2.8. Patrimonio culinario	8
2.9. Conocimientos ancestrales	8
2.10. Preservación gastronómica	9
3. MATERIALES Y MÉTODOS	11
3.1. Tipo de Estudio	11
3.2. Método de Investigación	11
3.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación	12
3.3.1. Técnicas de investigación	12
3.3.2. Instrumentos de investigación	12
4. RESULTADOS	13
4.1. Datos de los entrevistados	13
4.2. Resultados de las entrevistas	13
Entrevista 1	13

Entrevista 2	15
Entrevista 3	17
Entrevista 4	20
Entrevista 5	22
4.2.1. Análisis de las entrevistas	24
4.3. Resultados ficha de receta estándar	25
Receta estándar 1	25
Receta estándar 2	27
Receta estándar 3	29
Receta estándar 4	30
Receta estándar 5	32
4.3.1. Glosario de recetas:	33
4.4. Resultados recetario:	34
5. PROPUESTA	37
5.1. Descripción del Proyecto	37
5.2. Plan de Negocios	37
5.2.1. Segmento de Clientes	38
5.2.2. Propuesta de Valor	38
5.2.3. Canales de Distribución	39
5.2.4. Relación con el Cliente	40
5.2.5. Fuentes de Ingresos	40
5.2.6. Recursos Clave	40
5.2.7. Actividades Clave	41
5.2.8. Socios Clave	42
5.2.9. Estructura de Costos	42
5.3 Desarrollo del Producto o Servicio	43
5.3.1. Resultados de las Pruebas y Feedback Recibido	44
5.3.2. Iteraciones y Mejoras Basadas en la Validación	45
5.3.3. Segundo Prototipo y Focus Group con Chefs Profesionales	46
5.3.4. Características Mejoradas del Segundo Prototipo:	46
5.3.5. Presentación del Prototipo Final	47
6. CONCLUSIONES	50
7. RECOMENDACIONES	50
8. BIBLIOGRAFÍA	52
9. ANEXOS	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos de los entrevistados	13
Tabla 2 Análisis nutricional de la preparación Locro de la Marita	26
Tabla 3 Análisis nutricional de la preparación locro de cuy	28
Tabla 4 Análisis nutricional de la preparación Locro de hoja tierna de zambo	29
Tabla 5 Análisis nutricional de la preparación Poleada	31
Tabla 6 Análisis nutricional de la preparación Sopa de ortiga	33
Tabla 7 Matriz Metodológica	55

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Receta estandarizada del Locro de la Marita	25
Figura 2 Receta estandarizada del Locro de cuy	27
Figura 3 Receta estandarizada del Locro de hoja tierna de zambo	29
Figura 4 Receta estandarizada de la Poleada	30
Figura 5 Receta estandarizada de Sopa de ortiga	32
Figura 6 Recetario	35
Figura 7 Modelo de negocio: Restaurante de comida tradicional Montufareña	37
Figura 8 Logotipo UKUMARI restaurant	43
Figura 9 Primer prototipo locro de acelga	44
Figura 10 Árbol de problemas	54
Figura 11 Formato receta estándar	54

RESUMEN

El proyecto se enfocó en rescatar y estandarizar cinco preparaciones tradicionales de la zona rural del cantón Montúfar, provincia del Carchi, donde se ha observado una significativa pérdida de métodos culinarios ancestrales y el olvido de platos típicos. Este fenómeno afecta la identidad gastronómica local y limita el potencial turístico de la región. El objetivo general fue estandarizar estas preparaciones mediante su elaboración y degustación, con el fin de preservar la gastronomía montufareña y promover su revitalización. Para alcanzar este objetivo, se plantearon tres objetivos específicos: identificar un plato tradicional poco conocido en cada una de las cinco cabeceras parroquiales del cantón, estandarizar las recetas mediante su preparación y degustación, y diseñar un recetario que documente las recetas y sus historias. La metodología incluyó una investigación cualitativa a través de entrevistas a personas conocedoras de las tradiciones culinarias, un enfoque experimental para la estandarización de las recetas, y un análisis descriptivo para la elaboración del recetario. Los resultados evidenciaron la recuperación de cinco recetas tradicionales: locro de la Marita, locro de cuy, locro de hoja tierna de zambo, poleada y sopa de hoja de ortiga. La creación del recetario permitió no solo preservar estas preparaciones, sino también resaltar la historia y cultura de cada zona. En conclusión, la investigación subraya la importancia de rescatar las tradiciones culinarias del cantón Montúfar, con el potencial de revitalizar su identidad gastronómica y fomentar el turismo.

Palabras clave: Gastronomía ancestral, Montúfar, Rescate culinario

ABSTRACT

The project focused on rescuing and standardizing five traditional preparations from the rural area of Montúfar canton, Carchi province, where there has been a significant loss of ancestral culinary methods and the oblivion of typical dishes. This phenomenon affects the local gastronomic identity and limits the tourism potential of the region. The general objective was to standardize these preparations through their preparation and tasting, in order to preserve the gastronomy of Montufre and promote its revitalization. To achieve this objective, three specific objectives were proposed: to identify a little-known traditional dish in each of the five parish capitals of the canton, to standardize the recipes through their preparation and tasting, and to design a recipe book that documents the recipes and their histories. The methodology included qualitative research through interviews with people knowledgeable about the culinary traditions, an experimental approach for the standardization of the recipes, and a descriptive analysis for the elaboration of the recipe book. The results showed the recovery of five traditional recipes: locro de la Marita, locro de cuy, locro de hoja tender de zambo, poleada and nettle leaf soup. The creation of the recipe book not only made it possible to preserve these preparations, but also to highlight the history and culture of each area. In conclusion, the research underscores the importance of rescuing the culinary traditions of the Montúfar canton, with the potential to revitalize its gastronomic identity and promote tourism.

Keywords: Ancestral gastronomy, Montúfar, Culinary Rescue

1. INTRODUCCIÓN

El olvido de platos tradicionales característicos de la zona rural del cantón Montúfar condujo a una pérdida significativa de los métodos culinarios ancestrales utilizados. Como resultado, las nuevas generaciones abandonaron la cocina tradicional de los indígenas pastos. Este fenómeno trajo consigo un desconocimiento generalizado entre la población carchense acerca de la elaboración de platos típicos de la región, así como del uso de utensilios tradicionales como ollas de barro.

La ausencia de recetarios dedicados a preservar y rescatar las preparaciones tradicionales en las zonas rurales tuvo un impacto negativo en la población local, contribuyendo al abandono total de la ruralidad como un destino potencialmente turístico. Este aspecto podría haber sido revitalizado y promocionado con la colaboración del Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Montúfar, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de quienes habitaban en estas áreas, además de generar una importante contribución económica adicional, considerando que el trabajo agrícola no garantizaba una fuente de ingresos segura en la actualidad.

El desuso de ingredientes ancestrales propios de la ruralidad montufareña, como granos y tubérculos, llevó a una escasez de preparaciones que aprovecharan estos productos autóctonos, que en su momento fueron fundamentales en las recetas tradicionales. Productos como la acelga o el melloco, que ofrecían un alto valor nutricional y podrían haber sido componentes importantes en la dieta diaria de las personas, vieron su utilización afectada debido a la situación descrita anteriormente.

El proyecto se enfocó en investigar, rescatar y presentar las preparaciones típicas de la ruralidad del cantón Montúfar en la provincia del Carchi, específicamente de las cinco cabeceras parroquiales: Chitan de Navarrete, La Paz, Cristóbal Colón, Piartal y Fernández Salvador. Se analizaron los ingredientes más utilizados, ya que muchos de estos productos tradicionales habían perdido relevancia en la gastronomía ecuatoriana actual, y era crucial rescatarlos.

Según la FAO (2022), "la gastronomía no es solamente el arte de preparar una buena comida, sino que también hace referencia a un estilo de cocina que se deja como herencia dentro de la cultura alimentaria". Era fundamental que los futuros gastrónomos comprendieran

sus raíces gastronómicas, puesto que estas constituían la base de la cultura alimentaria y eran lo que diferenciaba la gastronomía a nivel mundial. Para lograr una verdadera transformación gastronómica en el país, era esencial conocer y valorar los ingredientes, técnicas culinarias y alimentos propios, rescatando el conocimiento de las personas mayores, quienes eran depositarias de la herencia cultural.

Este proyecto estuvo dirigido principalmente a jóvenes y propietarios de establecimientos de comida típica montufareña, con el fin de resaltar la importancia de conservar los platos tradicionales e ingredientes ancestrales que tenían estas preparaciones de las zonas rurales del cantón Montúfar, provincia del Carchi. También se enfocó en la población de la ciudad de San Gabriel, intentando fomentar el consumo de preparaciones de la zona rural que eran tradicionales, exquisitas y que estaban siendo olvidadas en la zona urbana.

La presente investigación tuvo como objetivo general estandarizar cinco preparaciones tradicionales de la zona rural del cantón Montúfar a través de la preparación y degustación de las recetas, con el fin de rescatar su gastronomía. Para alcanzar este objetivo, se plantearon los siguientes objetivos específicos: identificar mediante entrevistas un plato tradicional poco conocido por cada una de las cinco cabeceras parroquiales del cantón Montúfar; desarrollar la estandarización mediante la preparación y degustación de las recetas por cada una de las preparaciones elegidas; y diseñar un recetario en el que se expusieran las recetas estandarizadas y la historia que había tras ellas.

La metodología utilizada en el presente proyecto inició con una investigación cualitativa, que ayudó a obtener información detallada y profunda sobre las tradiciones culinarias de las cinco cabeceras parroquiales del cantón Montúfar. La información fue recolectada mediante entrevistas a personas conocedoras de las preparaciones. Además, se aplicó el método de investigación experimental, que permitió la estandarización de las preparaciones a través de la degustación y preparación de los platos hasta obtener la versión definitiva que se estandarizó para exponerla. Este método se realizó con la ayuda de una ficha de receta estándar, que permitió registrar toda la información necesaria para elaborar las preparaciones, así como el procedimiento de cada plato. Finalmente, se utilizó el método de investigación descriptivo, que permitió describir las características del fenómeno, en este caso, las recetas estándar y las historias detrás de ellas. Este método también se empleó en el recetario, que ayudó a compilar y describir toda la información importante recopilada en las entrevistas y la estandarización de las preparaciones. Los métodos empleados en el proyecto

permitieron obtener una visión más clara de lo que el cantón Montúfar tenía para ofrecer gastronómicamente, rompiendo con el tradicionalismo culinario de la zona.

Los resultados obtenidos se evidenciaron en la recopilación de cinco entrevistas realizadas a personas con conocimientos de preparaciones tradicionales en cada zona. Posteriormente, se presentaron cinco recetas estandarizadas, cuyos nombres fueron: locro de la Marita, locro de cuy, locro de hoja tierna de zambo, poleada y sopa de hoja de ortiga. Para concluir, se presentó el recetario elaborado, que incluyó las preparaciones estandarizadas, la historia de cada zona, dos preguntas realizadas al entrevistado y una foto del participante de la entrevista. Además, se incluyó un glosario de cortes al final de estos apartados.

Las entrevistas realizadas a los conocedores de platos tradicionales de las zonas rurales del cantón Montúfar subrayaron la vital importancia de rescatar y conservar las técnicas gastronómicas locales. Era importante educar a las nuevas generaciones sobre una alimentación saludable, promoviendo prácticas culinarias tradicionales que se estaban perdiendo. La gastronomía de Montúfar tenía una amplia diversidad de platos, como locros y sopas que utilizaban una variedad de ingredientes locales, reflejando la herencia cultural y culinaria de cada sector. La promoción y preservación de estas tradiciones culinarias no solo mantendrían vivo el legado cultural, sino que también posicionarían a Montúfar como un destino atractivo para emprendimientos culinarios y el turismo gastronómico a nivel nacional.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Rescate gastronómico

Según Cerón (2020) “La riqueza gastronómica, como platos tradicionales, bebidas y postres, que posee el Cantón, es de gran importancia para el rescate del patrimonio gastronómico” (p. 19). Para descubrir esta riqueza, es necesario conocer las preparaciones de las comunidades locales, muchas de las cuales están en peligro de desaparecer.

Uno de los principales objetivos del rescate de la gastronomía ecuatoriana en la actualidad es “transmitir de una manera gourmet los platos típicos y recetas tradicionales para impulsar el rescate permanente y la aplicación gastronómica de la oferta” (Cabezas, 2012, p. 113). Es crucial no solo rescatar los platos tradicionales del sector rural, sino también experimentar con ellos para impulsar su presencia en el mercado y asegurar que permanezcan como parte integral de la gastronomía ecuatoriana.

2.2. Turismo gastronómico

Desde el punto de vista de Cerón (2020) la importancia que tiene la conservación de la gastronomía “reside en que se busca la conservación del patrimonio gastronómico a través de la gastronomía tradicional, al mismo tiempo que se impulsa el desarrollo del turismo gastronómico para el cantón” (p. 16). Por ello, si se desea impulsar el turismo gastronómico en estas zonas, es importante conservar las bases culinarias locales.

Según Bolaños (2014) “El Turismo Gastronómico se ha constituido en una de las principales actividades turísticas, consiste en el desplazamiento de personas cuyo motivo principal es la gastronomía” (p. 17). En cuanto a lo expuesto anteriormente, es relevante destacar que la gastronomía no se limita únicamente a los platos tradicionales característicos de la región, sino que también abarca el turismo generado por aquellos individuos que buscan viajar a estas parroquias con el propósito de disfrutar de dichas preparaciones.

2.3. Identidad culinaria

La identidad culinaria en el cantón Montúfar en la actualidad, según Cerón (2020), hace referencia a:

La identidad alimentaria local, está conectada de forma intrínseca con los saberes de naturaleza predominantemente empírica que la sustentan y que, como se ha señalado en los puntos anteriores, está siendo valorada de múltiples formas. Esta importancia de los saberes alimentarios y culinarios de naturaleza predominantemente empírica todavía no puede ser disociada de otras formas de estructuración del conocimiento. (p. 28)

Por lo tanto, la identidad culinaria no solo se encuentra ligada a la historia de la creación de las preparaciones, sino también a la naturaleza de los ingredientes que las componen. Está, a su vez, representa la identidad alimentaria característica de la localidad.

En la actualidad, la pérdida de la identidad culinaria del cantón está llevando al olvido platos tradicionales de las culturas, lo cual causa:

La aculturación (adopción de otras culturas) progresiva de la gastronomía típica de nuestros pueblos, tendrá como consecuencia que nuestras futuras generaciones desconozcan nuestra identidad cultural (como está pasando en otros aspectos como con la música), es por ello por lo que debemos estar orgullosos de nuestras raíces culinarias. (Moreira & Peñafiel, 2021, p. 19)

Por consiguiente, resulta crucial evitar la aculturación, que podría llevar a la pérdida de sus raíces culinarias, ya que esto podría ocasionar que las futuras generaciones desconozcan su identidad gastronómica. De esta manera, correrían el riesgo de perder muchas preparaciones que aún podrían rescatar si actúan a tiempo.

2.4. Gastronomía tradicional

El rescate de la gastronomía tradicional no solo tiene que ver con las preparaciones en sí, sino también con el incentivo de rescatar productos de la localidad, por lo que:

Con el rescate de las raíces gastronómicas del sector se podrá incentivar el cultivo de productos de la localidad, de tal manera que las generaciones futuras conserven el conocimiento ancestral y tradicional y puedan aplicarlo en el proceso de elaboración y obtención del producto final. (Moreira & Peñafiel, 2021, p. 16)

Por lo tanto, al conservar las preparaciones tradicionales también se da vida a los productos que se utilizan en estos platos preservando así también los conocimientos y saberes ancestrales de esta zona para el aprovechamiento de futuras generaciones.

Según la investigación realizada por Bolaños (2014), se concluye que “En la investigación se conoció que existen algunos adultos mayores que desconocen sobre la preparación de ciertos platos tradicionales que se elaboran en los diferentes cantones” (p. 194). Por consiguiente, es evidente que también existe desconocimiento por parte de las personas adultas mayores sobre los platos tradicionales que existen en estas zonas rurales. Desde su percepción, algunos de estos platos no eran considerados como elaboraciones propias de la zona, sino que los asocian erróneamente con otras localidades.

2.5. Platos típicos

Según la investigación realizada por Bolaños (2014), se concluye que “Existen pocos lugares con infraestructura adecuada para el expendio de los platos típicos, las autoridades no contribuyen de manera decidida a convertir al Carchi en un destino turístico gastronómico, pues la inversión es mínima” (p. 194). En este contexto, es crucial hacer un llamado de atención hacia los Gobiernos Autónomos Descentralizados (GAD's) municipales. A pesar de contar con recursos provenientes del Estado, no se adecuó ni publicitó espacios específicos en las comunidades para la venta de platos típicos de dichas parroquias. Esta falta de acción retrasó el desarrollo del turismo gastronómico en la provincia del Carchi.

Según una encuesta elaborada en la ciudad de Quito, que analiza la frecuencia de preparación tradicional, se obtuvo que:

Al consultar sobre la frecuencia de preparación de los platos típicos, el champuz es preparado en un 14%, mientras que el 54% manifestó que lo prepara casi siempre, las papas lo consumen el 23% de los encuestados, en el caso de los buñuelos de yuca el 66% de los encuestados respondió que ya no preparan esta receta. (Cabezas, 2012, p. 136)

Por lo tanto, es evidente observar que, aunque se consumen preparaciones tradicionales en la capital de Ecuador, estas ya no son elaboradas en casa, sino que se consumen en locales comerciales.

2.6. Estandarización

Según Lupú (2018) define a la estandarización como “Conjunto de actividades que se dan en el día a día regulando lo más preciso posible en un valor objetivo. Es que todo el equipo de trabajo lo haga de una misma forma para la no afectación del proceso” (p. 32). Se infiere que la estandarización ayuda a todo un equipo de trabajo a regular actividades o, en este caso, preparaciones, con el único fin de que sean lo más precisas y semejantes a la preparación original.

Uno de los principales problemas en la actualidad es que no existen recetas estandarizadas en nuestra zona rural. Este es el caso de la parroquia Piartal, perteneciente al cantón Montúfar, donde según Moreira & Peñafiel (2021), sostienen que:

En la parroquia Piartal no existe una estandarización de recetas con las técnicas que usaban antiguamente para la elaboración de los alimentos en el sector, por lo que las nuevas generaciones desconocen los procesos que se debe realizar para dichas preparaciones y que estas mantengan su consistencia y sabor como lo ha sido desde los tiempos en los que se los elabora en la provincia del Carchi. (p. 15)

Por este motivo, en la actualidad, en esta zona y en la mayor parte del cantón Montúfar, se están olvidando, sobre todo, las técnicas de cocción que utilizaban los antepasados en esta parroquia y muchas otras del cantón Montúfar, lo cual hace que las nuevas generaciones no se interesen por consumir o preparar platos típicos del cantón Montúfar.

2.7. Desarrollo rural

Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos, en los últimos datos obtenidos en el censo poblacional realizado a nivel nacional:

El cantón Montúfar tiene una población total de 30.511 personas de las cuales se divide en el sector rural una cantidad de 16.024 personas entre todas sus 5 cabeceras parroquiales, mientras que en el sector Urbano de la ciudad de San Gabriel se tiene registro de 14.487 personas. (INEC, 2022)

Por lo tanto, en la actualidad, es evidente que la zona rural del cantón Montúfar concentra un mayor número de personas distribuidas entre sus cinco principales cabeceras parroquiales: Cristóbal Colón, Chitán de Navarretes, Fernández Salvador, La Paz y Piartal, con

un total de 16,024 habitantes. Mientras tanto, la ciudad de San Gabriel y su sector rural respectivo se sitúan en segundo lugar, con un número de 14,487 habitantes.

Según la Constitución de la República del Ecuador, en el artículo 281, numeral 10, se establece que: “Fortalecer el desarrollo de organizaciones y redes de productores y de consumidores, así como la de comercialización y distribución de alimentos que promueva la equidad entre espacios rurales y urbanos” (Constitución de la república del Ecuador, 2008, p. 136). De esta manera, es un deber del Estado busca fortalecer el desarrollo de las organizaciones en las zonas rurales. El rescate de la gastronomía en estos sectores puede dinamizar la economía, no solo promoviendo el consumo de platos tradicionales, sino también impulsando el comercio a través del turismo que pueda generar.

2.8. Patrimonio culinario

El patrimonio culinario, pese a hacer referencia al legado que cada cultura deja a su comunidad, también se puede interpretar como “Elemento de comunicación cultural, y en ello se manifiestan tanto las tradiciones propiamente culturales como las idiosincrasias naturales de un lugar” (Francesc Fusté-Forné, 2016). En ese sentido, el patrimonio culinario no solo estará relacionado con los platos y elaboraciones que se están rescatando, sino también estrechamente vinculado a sus tradiciones naturales, donde se tienen en cuenta los productos que se dan exclusivamente en estas zonas.

En la actualidad, los saberes culinarios, al igual que sus técnicas, se están perdiendo en la mayor parte de la provincia del Carchi, según Cabezas (2012). “Ahora los miremos tienen otra dieta muy distinta a la de tiempos pasados y ya no se realizan preparaciones que antiguamente eran normales en su diario vivir ni usan técnicas culinarias ancestrales” (p. 12). Resulta evidente que no solo en el cantón Montúfar se observa esta pérdida de técnicas culinarias, tanto en las zonas urbanas como rurales. Esto está principalmente relacionado con la introducción de nuevas preparaciones que no son propias de la zona, pero que son fáciles de preparar, más económicas y atractivas en sabor, como es el caso de la comida rápida.

2.9. Conocimientos ancestrales

En la actualidad, es importante tomar en cuenta el Plan del Buen Vivir, debido a que este documento tiene diversas implicaciones en Ecuador, como:

El “buen vivir” implica respeto por el medio ambiente natural, y las creencias ancestrales ya que están basadas en la idea de que la naturaleza no es un mero objeto sino un sujeto activo y muchas veces impredecible, otorgarle derechos es en cierto sentido redundante para las comunidades indígenas. (Tanasescu, 2015)

Por lo tanto, es importante reconocer que los conocimientos ancestrales no solo estarán vinculados al ámbito gastronómico, sino también al medio ambiente y a las creencias de los pueblos. Por lo tanto, también es crucial tomar en cuenta el denominado “buen vivir”.

Es importante tomar en cuenta que “Los sistemas alimentarios han mantenido a los pueblos indígenas durante miles de años, gracias a sus conocimientos ancestrales y a sus prácticas únicas de gestión de la tierra” (María et al., 2021, p. 13). En este sentido, es importante destacar que, para los pueblos indígenas, los conocimientos ancestrales adquiridos en sus regiones han sido fundamentales para su sustento económico y alimentario. Esto se debe principalmente al manejo adecuado que se daba a la tierra, lo cual les permitía mantener su estilo de vida y preservar su cultura.

2.10. Preservación gastronómica

La importancia de la preservación de la gastronomía radica en su concepto, el cual, según Triviño et al. (2020), describe la preservación gastronómica como:

Concepto no estipulado en la Real Academia de la Lengua, sino más bien compuesto por dos palabras que es la preservar que significa salvar o resguardar un bien y la gastronomía que por ende es una ciencia donde existen procesos métodos y técnicas para cocer los alimentos. (p. 5)

En resumen, la definición exacta de preservación gastronómica aún no está establecida por la Real Academia de la Lengua. Es un concepto que se está redescubriendo en la actualidad con el único objetivo de rescatar la gastronomía que actualmente se está perdiendo.

Es importante señalar que la preservación gastronómica no solo hace referencia a la conservación de platos tradicionales, sino también “se refiere a la utilización de métodos como la fermentación, encurtido para salvaguardar los alimentos y estos a su vez se mantengan intacto para el consumo humano” (Triviño et al., 2020, p. 5). En ese sentido, también es importante tomar en cuenta los métodos de cocción que se utilizan en la gastronomía, puesto

que estos forman parte de la preservación de los platos. Los métodos de cocción están incluidos en la elaboración y juegan un papel crucial en la capacidad de algunas preparaciones para mantenerse intactas y aptas para el consumo de las personas.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de Estudio

- **Cualitativa:** Es “aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema” (Vera, s. f.). Este tipo de investigación ayudó a obtener información detallada y profunda sobre las tradiciones culinarias de las 5 cabeceras parroquiales de Montúfar.
- **Experimental:** La metodología experimental enfocada a la cocina “se basa en la experimentación y la creatividad para crear platos innovadores” (Bravo, s. f.). Este tipo de investigación permitió la estandarización de las preparaciones a través de la degustación y preparación de los platos hasta obtener el plato definitivo que se estandarizó.
- **Descriptiva:** “Tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de un fenómeno” (Alban et al., 2020). La investigación descriptiva permitió en el proyecto describir características del fenómeno, en este caso, las recetas estándar y las historias detrás de ellas.

3.2. Método de Investigación

- **Método analítico sintético:** Ayudo a descomponer los datos observados para llegar únicamente a lo necesario en este caso ayudando con las preparaciones dictadas, intentando obtener la información exclusivamente necesaria para la posterior replicación de los platos.
- **Método analítico sintético:** Permitió estandarizar las recetas analizando las cantidades necesarias para elaborar las preparaciones y asegurarse de que siempre tuviera el mismo sabor.
- **Método deductivo:** Admitió ir de lo general a lo específico para la elaboración del recetario, intentando no solo especificar de una manera clara y atractiva las recetas estándar, sino también la historia obtenidas en las entrevistas a cada una de las personas que ayudaron con información de las preparaciones.

3.3. Técnicas e Instrumentos de Investigación

3.3.1. Técnicas de investigación

- **Técnica de entrevista:** “Permite recoger y analizar distintos elementos que pueden ir desde opiniones, actitudes, sentimientos o representaciones de las personas entrevistadas” (Muguira, s. f.). Ayudó a obtener la información esencial de las preparaciones al igual que las historias que hay detrás de cada plato.
- **Técnica de estandarización:** Permite estandarizar procedimientos observados con el fin de poder replicarlos de manera exacta. En este caso, ayudó a estandarizar las recetas a través de la preparación y degustación del plato.
- **Técnica de exposición:** Consistió en presentar los resultados de la investigación realizada, en este caso a través del recetario. Ayudó a exponer las preparaciones y la historia detrás de cada una de ellas.

3.3.2. Instrumentos de investigación

- **Ficha de entrevista:** Radicó en anotar toda la información relevante entregada por parte de las personas que tenían conocimiento sobre estas preparaciones.
- **Ficha de receta estándar:** Estriba en estandarizar las preparaciones en un formato en el cual se llenaban todos los ingredientes y procedimientos realizados en estos platos.
- **Recetario:** Permitted colocar en un solo documento tanto las recetas estandarizadas como las historias que estaban detrás de estas preparaciones y que conocían las personas que ayudaron con estas recetas.

4. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos mediante la aplicación de los instrumentos de investigación previamente descritos. Estos resultados se centraron en: Recabar la información necesaria sobre los platos tradicionales de cada parroquia del cantón Montúfar a través de la aplicación de entrevistas, la estandarización de las preparaciones y la creación de un recetario.

4.1. Datos de los entrevistados

Tabla 1

Datos de los entrevistados

Código	Fecha de entrevista	Nombres y apellidos	Preparación
E001	09 de mayo de 2024	Rosero Burbano Edgar Narciso – representante de Shuguli Salcedo María Victoria	Locro de la Marita
E002	10 de mayo de 2024	Chamorro Cortez Susana Leonela	Locro de cuy
E003	15 de junio de 2024	Imbaquingo Chamorro María	Locro de hoja tierna de zambo
E004	14 de junio de 2024	Clemencia Rosero	Poleada
E005	04 de junio de 2024	Muñoz Arévalo Doris del Roció	Sopa de ortiga

4.2. Resultados de las entrevistas

Entrevista 1

Nombres y apellidos: E001

Sexo: Masculino

Parroquia a la que representa: Chitan de Navarrete

Fecha de la entrevista: 09 de mayo del 2024

Relación con la entrevista: Agricultor de la zona

P1. ¿Tiene experiencia previa trabajando en restaurantes o establecimientos de comida?

No, he trabajado en dos haciendas y la mayor parte de mi vida he trabajado en el campo. La cocina fue estrictamente por necesidad y aprendí algunas preparaciones de mi esposa María Victoria Shuguli Salcedo.

P2. ¿A qué se dedica laboralmente en la actualidad?

Trabajo en la cuadra de mi casa haciendo lo que se necesite tanto en el cultivo de hortalizas como en el cuidado del terreno, también me dedico a algunos quehaceres de la casa entre los cuales también está cocinar tanto para la familia como para las mascotas.

P3. ¿Cree que es importante rescatar la gastronomía tradicional de su sector?

Si, para alimentar a las futuras generaciones sanamente, ya que, ahora la comida que comemos en la calle en su mayoría es frito o grasa y ya no se consumen los granitos o las papitas cocinadas que son un gran alimento y nos han tenido duros durante años.

P4. ¿Considera que las técnicas de cocción tradicionales son importantes para mantener la autenticidad de los platos?

Si, son conocimientos que no se deben perder y deberían ser mantenidos para las futuras generaciones porque la comida que nosotros consumimos era más sana ya que se hacía con pailas y en cocinas de leña que les daban más sazón y sabor a las sopitas y locritos que nos daba mamá o mi esposa.

P5. ¿Quién le enseñó a realizar esta preparación?

Mi esposa ya que ella se dedicó desde los 11 años a la cocina para hacendados y aprendió muchas preparaciones, años después ella y yo terminaríamos viviendo en Mata redonda en donde hay una hacienda que lleva el mismo nombre y pertenecía a la familia Egas Grijalva ahí ella también empezó a experimentar con sopas y locros dando como resultado el locro que te mencione. Ella lo solía preparar en las noches antes de dormir y lo solíamos comer con bastante aguacate y arroz por lo que este locro nos solía llenar bastante después de un largo día trabajando en el campo.

P6. NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:

Locro de la Marita.

P7. INGREDIENTES DE LA PREPARACIÓN:

Cebolla larga	Tallo de acelga
Leche de vaca	Cuajada
Zanahoria rallada	Papa chola pelada
Mellico	Sal
Frejol tierno pelado	Comino
Acelga	Pimienta
Orégano	Achiote
Haba tierna pelada	

P8. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN:

Poner en una olla agua y cuando rompa hervor se agrega la cebolla larga picada y las papas sin cáscara y en retazos, se coloca sal, comino, orégano, pimienta y se deja hasta que hierva, luego cuando empiece a hervir se agrega el achiote y la leche después de unos 5 minutos aproximadamente se agregan el queso, zanahoria, los granos de frijol y haba junto con el mellico, dejás cocinar 10 minutos más y agregamos el tallo pelado de la acelga cuando el locro este casi listo se agrega la hoja de la acelga cortada y ya.

Entrevista 2

Nombres y apellidos: E002

Edad: 60 años

Sexo: Femenino

Parroquia a la que representa: Fernández Salvador

Fecha de la entrevista: 10 de mayo de 2024

Relación con la entrevista: Experta en platos tradicionales de la zona

P1. ¿Tiene experiencia previa trabajando en restaurantes o establecimientos de comida?

No he trabajado en restaurantes hasta el momento, pero si tengo ahora una hijita que tiene su propio local de comidas en la ciudad de San Gabriel y pues le va bastante bien.

P2. ¿A qué se dedica laboralmente en la actualidad?

Me dedico principalmente a los quehaceres domésticos y cuando mi esposo necesita alguna ayuda también suelo dedicarme a la agricultura y la ganadería. Los fines de semana tengo mi puestito para vender mis hortalizas en el Mercado Amazonas de la ciudad de San Gabriel.

P3. ¿Cree que es importante rescatar la gastronomía tradicional de su sector?

Sí, es importante ya que los jóvenes ahora no se interesan por comer preparaciones como sopitas y quieren comer solo grasas y comida que no les aporta nada, por eso se enferman tanto. Debemos rescatar este tipo de preparaciones porque son muy exquisitas y conservan lo que somos en la parroquia.

P4. ¿Considera que las técnicas de cocción tradicionales son importantes para mantener la autenticidad de los platos?

Es muy importante porque de esta manera mantenemos no sólo pailas de barro o pailas de bronce para la fritada sino conservamos sabores que este tipo de ollas nos aportan en la comida al igual que las cucharitas de palo que absorben sabores ricos y pues siempre hacen que las sopitas y preparaciones sepan más rico. Lo mismo también pasa con las cocinas de leña que antes eran de acero o cocinas directamente en la leña.

P5. ¿Quién le enseñó a realizar esta preparación?

La mayoría de las preparaciones que yo se cocinar las heredé de mi madre y de mis abuelas ya que ellas se dedicaron desde muy pequeñas a la cocina y a cuidar las casas por que los abuelos iban a trabajar al campo así que yo aprendí a realizar este locritos gracias a ellas que antes lo realizaban en cocinas de leña.

P6. NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:

Locro de cuy

P7. INGREDIENTES DE LA PREPARACIÓN:

Cuy	Ajo picado
Achiote	Pimienta
Cebolla larga	Comino
Leche	Orégano
Papa chola pelada y cortada	Cuajada
Crema de leche	Perejil
Culantro	Sal

P8. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN:

En una olla agregamos el cuy sazonado a gusto y marinado los días que quieras, agregaremos agua y dejamos cocinar durante 1 hora como mínimo para al final obtener el caldo de cuy y también el cuy. En otra olla colocamos el caldo del cuy junto con las papas y el sazón de sal, pimienta, comino y orégano que creas necesario, también se agregara la cebolla cortada con el ajo, dejaremos hervir y agregaremos el achiote junto con la leche y la crema, cuando las papas estén suaves se agrega el queso y se moverá constantemente para que el locro quede más espeso, al final cuando el locro ya este agregaremos perejil y culantro picado finamente para posteriormente servir con una porción del cuy previamente cocinado en el caldo.

Entrevista 3

Nombres y apellidos: E003

Edad: 63 años

Sexo: Femenino

Parroquia a la que representa: Piartal

Fecha de la entrevista: 15 de junio del 2024

Relación con la entrevista: Experta en platos tradicionales de la zona

P1. ¿Tiene experiencia previa trabajando en restaurantes o establecimientos de comida?

En restaurantes no he trabajado nunca, pero como mi labor principal desde pequeña ha sido ser ama de casa he aprendido preparaciones tradicionales que se dan en mi parroquia.

P2. ¿A qué se dedica laboralmente en la actualidad?

En la actualidad me dedico a ser ama de casa y a la crianza de animales menores como son chanchitos, pollos, cuyes al igual que también me dedico a cualquier quehacer que mi esposo necesite en el campo.

P3. ¿Cree que es importante rescatar la gastronomía tradicional de su sector?

Si es importante porque las comidas de antes de nuestros mayores eran comida que tenían una buena nutrición, no como ahora las comidas que se compran en las tiendas no tienen nada nutritivo para los niños entonces yo de mi parte sí estoy de acuerdo que se mantengan las comidas que comíamos de chiquitos.

P4. ¿Considera que las técnicas de cocción tradicionales son importantes para mantener la autenticidad de los platos?

Es muy bueno que se mantengan los ingredientes de las preparaciones al igual que seguir utilizando cocinas a leña siempre con buen aseo en la cocina utilizando instrumentos como ollas de barro que hacen tener a la comida un sabor más rico y acompañado de una buena sazón.

P5. ¿Quién le enseñó a realizar esta preparación?

Para realizar las preparaciones que aprendí yo vengo trayendo algunos conocimientos de los mayores que me criaron como son sobre todo mis abuelitas de parte de papa y mama los cuales me explicaron cómo realizar este locro cuando yo era pequeña, también aprendí a realizar algunos platos porque tuve una asociación en donde me reunía con algunas compañeras y solíamos también compartir nuestros conocimientos sobre sopas y otros platos que ellas

preparaban. En la cocina uno nunca deja de aprender. En el caso específico de esta preparación yo aprendí a realizar este logro gracias a una amiga que vino de EE. UU la cual era nutrióloga y nos invitaba a su casa a que experimentemos con ingredientes propios de nuestros terrenos y un día le agregamos a un locro la hoja tierna de zambo la cual quedó muy rica y ella supo explicarnos que es muy buena para la salud.

P6. NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:

Locro de hoja tierna de zambo

P7. INGREDIENTES DE LA PREPARACIÓN:

Achiote	Hoja tierna de zambo sin tallo
Cebolla larga	Crema de leche
Zanahoria rallada	Sal
Pimiento	Comino
Leche	Orégano
Papa chola pelada y cortada	Pimienta
Cuajada	

P8. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN:

Se hace un refrito utilizando el achiote en el que agregamos cebolla larga cortada y pimiento, todo en cortes delgaditos, luego agregamos las papas y mezclamos, agregamos agua con la leche y condimentamos con sal, comino, pimienta y orégano. Dejamos que hervir hasta que la papa empiece a suavizarse y ahí agregamos la cuajada y la zanahoria, cuando el locro empiece a espesar agregamos crema de leche y dejamos hervir. La hoja tierna de zambo se la corta finamente y se le agrega al locro cuando este ya esté casi por estar listo, debe dejar cocinar por 20 minutos aproximadamente.

Entrevista 4**Nombres y apellidos:** E004**Edad:** 78 años**Sexo:** Femenino**Parroquia a la que representa:** Cristóbal Colón**Fecha de la entrevista:** 14 de junio del 2024**Relación con la entrevista:** Experta en platos tradicionales de la zona**P1. ¿Tiene experiencia previa trabajando en restaurantes o establecimientos de comida?**

No tengo experiencia previa trabajando en locales de comida como restaurantes, pero he trabajado a mi criterio haciendo hornados para eventos tanto en Cristóbal Colón y sus alrededores como a ciudades grandes como Ibarra o Quito trabajando mucho tiempo en este ámbito como emprendedora.

P2. ¿A qué se dedica laboralmente en la actualidad?

En la actualidad por lo que ya no tengo fuerzas estoy ejerciendo como comerciante de verduras y granitos de lunes a domingo en el horario de 8 a 2 de la tarde en una la esquina del parque central de Cristóbal Colón, anteriormente trabajé de negociante incluso de ganado junto con mi familia.

P3. ¿Cree que es importante rescatar la gastronomía tradicional de su sector?

Si porque si puede usted hacerlo no debería perder la oportunidad, lo que debemos rescatar son las técnicas tradicionales de cocción como por ejemplo el horno de leña porque ese es importante para dar sabor a las preparaciones

P4. ¿Considera que las técnicas de cocción tradicionales son importantes para mantener la autenticidad de los platos?

Sí, porque son parte fundamental de mi gastronomía, en mi caso los hornos tradicionales de leña son fundamentales para la preparación de platos típicos como el hornado o los panes hechos en casa.

P5. ¿Quién le enseñó a realizar esta preparación?

Esta sopa de choclo tierna me enseñó a realizar mi madre cuando yo era pequeña porque yo tenía que preparar la comidita a mis hermanos, esta sopita la elaboramos cuando había un pedacito de carne de chanco por que la sopita quedaba más rica con este tipo de carne. Yo fui la única mujer de tres hermanitos y cuando mi madre murió yo quedé para cocinar para todos.

P6. NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:

Poleada

P7. INGREDIENTES DE LA PREPARACIÓN:

Grano de choclo tierno	Retazos de papa chola pelada
Aceite	Col
Hueso carnudo de chanco	Trozos de zanahoria
Hojas de laurel	Culantro
Cebolla larga	Sal
Ajo	Pimienta
Pimiento verde	Comino
Rama de perejil	Orégano

P8. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN:

En una olla sopera agregaremos aceite y los trozos del hueso carnudo de chanco junto con los condimentos como la sal, pimienta, comino, orégano y hojas de laurel, doramos bien y agregamos la zanahoria, pimiento, ajo y la cebolla larga, haremos una especie de refrito en el fondo de la olla y cuando la cebolla ya esté transparente agregamos el agua para despegar lo que quedó al fondo de la olla. En una licuadora colocaremos el choclo y una cantidad de agua para procesarlo posteriormente y luego colarlos separando el afrecho de la leche. Cuando el caldo haya hervido se agrega la rama de perejil entera y la papa junto con la col, dejamos cocinar hasta que la papa esté suave y cuando esto pase agregamos la leche del maíz tierno a la preparación,

agitas hasta que rompa hervor y dejar cocinar por 10 minutos. Recomiendo servir con un picadillo de cilantro.

Entrevista 5

Nombres y apellidos: E005

Edad: 42 años

Sexo: Femenino

Parroquia a la que representa: La paz

Fecha de la entrevista: 04 de junio del 2024

Relación con la entrevista: Experta en platos tradicionales de la zona

P1. ¿Tiene experiencia previa trabajando en restaurantes o establecimientos de comida?

En restaurantes y establecimientos no, pero si se ha adquirido experiencia en la cocina a lo largo de los años porque desde la niñez como uno mirara a la abuela o a la mama uno desde ahí ha empezado a adquirir conocimientos de la cocina. Desde los 5 años empezó a hacer las loncheras para ir al jardín ya que los papás trabajaban en el campo y no había tiempo para que les deje preparando la comida.

P2. ¿A qué se dedica laboralmente en la actualidad?

En la actualidad me dedico a docente parvulario, sin embargo, por la pandemia en la institución que trabajaba liquidaron a algunos docentes incluyéndome. Ahora por falta de oportunidades laborales me encuentro trabajando en un proyecto del MIES elaborando comida para los adultos mayores.

P3. ¿Cree que es importante rescatar la gastronomía tradicional de su sector?

Si, ya que en el lugar donde habitamos es un sector turístico que abre las puertas a muchas personas locales y extranjeras, mediante la gastronomía local podemos dar a conocer las historias, costumbres y tradiciones que no deberían perderse ya que son herencia de nuestras familias. Como dice el conocido refrán “de la mata a la olla”

P4. ¿Considera que las técnicas de cocción tradicionales son importantes para mantener la autenticidad de los platos?

Son importantes ya que nuestras abuelas al momento de preparar los alimentos utilizaban ingredientes naturales por ejemplo se utilizaban los fogones de leña que dan un toque especial a las comidas.

P5. ¿Quién le enseñó a realizar esta preparación?

Cuando tenía unos 9 años por parte del subcentro de salud, invitaron a una nutrióloga para que capacite a las madres de familia del sector ya que existía mucha desnutrición infantil, la especialista les explicaba que debían consumir en su comida algunas plantas que existían en el sector y contenían hierro, vitaminas y fósforo el cual les iba a ayudar a tener una mejor salud. Entonces nos enviaron a recolectar nabo amarillo, hojas y flores, ortiga, espinaca y berros para luego experimentar recetas de cocina y de ahí surgió esta preparación.

P6. NOMBRE DE LA PREPARACIÓN:

Sopa de ortiga

P7. INGREDIENTES DE LA PREPARACIÓN:

Hoja de ortiga	Pimienta
Hueso carnudo de chancho	Laurel
Zanahoria en cubitos	Orégano
Pimiento	Frejol tierno pelado
Ajo	Sal
Cebolla larga	Achiote
Retazos de papa chola	Comino

P8. PROCEDIMIENTO DE LA PREPARACIÓN:

En una olla aparte con agua hirviendo colocamos las hojas de la ortiga y las cocinamos 3 minutos, luego aparte hacemos un caldito de costilla con cebollita larga, pimientos, y

zanahorita, cuando ya tengamos el caldito que sazonomos a gusto con comino, pimienta, laurel, orégano y sal agregaremos la papita retaceada. Cuando ya tengamos la ortiga cumplidos los 3 minutos le echamos agua fría y reservamos para poner en el caldo de la costilla con las papas ya cocinadas, dejamos hervir a fuego bajo unos 5 minutos más y apagamos (servimos inmediatamente por que la hoja de la ortiga es muy suave y de puede destruir).

4.2.1. Análisis de las entrevistas

En la entrevista realizada a E001 se comprende el origen de esta preparación, la cual proviene de su esposa, María Shuguli. Él se dedicó la mayor parte de su vida a la agricultura y sólo cocina cuando es estrictamente necesario. Su opinión sobre el rescate de la gastronomía en su sector es favorable pues considera que las generaciones actuales se están alimentando muy mal al consumir solo grasas. Asimismo, valora la conservación de las técnicas de cocción tradicionales, ya que, según él, no solo se pierden las técnicas, sino también la sazón, puesto que según su opinión los platos elaborados antiguamente a leña tenían un sabor más especial.

En la presente entrevista realizada a E002, se entiende que el origen de la preparación proviene de su madre y su abuela, quienes le enseñaron a cocinar desde pequeña. Aunque no tiene experiencia en cocinas profesionales, cocino en el ámbito doméstico. Su opinión sobre el rescate de la gastronomía en su sector es positiva, ya que, considera que los jóvenes de hoy en día se alimentan mal, lo que contribuye a sus problemas de salud. Además, valora estas preparaciones como conocimientos propios de su parroquia. Ella también está a favor de la conservación de las técnicas de cocción tradicionales, destacando la importancia de los instrumentos de cocina, como las pailas de barro o de bronce, que añaden un sabor especial a las comidas. Asimismo, cree que no se deben perder las cocinas de leña.

En la entrevista realizada a E003, se comprende que el origen de la preparación se debe a una amistad con una nutrióloga de EE. UU. que solía visitar la parroquia y reunirse con amigas para experimentar con las plantas nativas de la zona, resultando en este locro. María trabajo la mayor parte de su tiempo como ama de casa, lo cual le permitió aprender nuevas preparaciones. Su opinión sobre el rescate de la gastronomía en su sector es positiva, pues considera que la comida de los antepasados era más nutritiva, en contraste con la comida actual, que no solo carece de nutrientes, sino que también es peligrosa para la salud, especialmente para los niños. Asimismo, valora la conservación de las técnicas de cocción tradicionales, ya

que, mantener tanto los ingredientes como las cocinas a leña no solo es algo que forma parte de la identidad cultural, sino que también mejora el sabor y la sazón de las preparaciones.

En la entrevista realizada a E004, se comprende que el origen de esta preparación fue transmitido desde su madre, quien le enseñó a realizar esta sopa desde pequeña. Después de la muerte de su madre, Clemencia comenzó a prepararla más frecuentemente para sus hermanos, ya que, fue la única hija de la casa. Aunque no tiene experiencia previa trabajando en restaurantes, es una emprendedora gastronómica en su zona, dedicándose antes a la venta de hornado en distintas zonas de la parroquia y en otras ciudades. Su opinión respecto al rescate gastronómico de su zona es favorable, ya que, cree que, si una persona tiene la oportunidad de recolectar y mantener viva esta información y tradiciones gastronómicas, no debería desaprovechar. Además, destaca la importancia de conservar las técnicas de cocción tradicionales, como el uso del horno de leña. Para ella, es crucial mantener estos métodos porque considera que el sabor de las preparaciones es más especial cuando se elaboran de esta forma.


En la entrevista realizada a E005, se comprende que el origen de esta preparación proviene de una reunión organizada por el MIES cuando ella era niña y acompañaba a su madre a estas reuniones. Aunque no tiene experiencia en cocinas profesionales, aprendió a cocinar desde muy pequeña, adquiriendo conocimientos de su madre y abuela. Su opinión sobre el rescate de la gastronomía en su sector es favorable porque considera que La Paz tiene potencial para el turismo gastronómico debido a la afluencia de turistas nacionales y extranjeros. Asimismo, valora la conservación de las técnicas de cocción tradicionales, pues no solo se trata de cocinas a leña, sino también de los ingredientes utilizados por sus antepasados, los cuales eran mayormente orgánicos y frescos, siguiendo el principio de "De la mata a la olla".

4.3. Resultados ficha de receta estándar

Receta estándar 1

Figura 1

Receta estandarizada del Locro de la Marita

Nombre de la preparación: Locro de la Marita				Ubicación: Chítan de Navarrete	No-PAX: 8				
Cantidad	Unidad de Medida	Producto	Costo Total	Foto de la preparación					
200	g	Frejol tierno	\$ 0.50						
200	g	Haba tierna	\$ 0.40						
170	g	Mellico rosado	\$ 0.35						
100	g	Cebolla larga	\$ 0.30						
150	g	Crema de leche	\$ 1.00						
160	g	Cuajada	\$ 1.18						
1700	g	Papa chola	\$ 0.59						
200	g	Hoja de acelga con tallo	\$ 0.40						
150	g	Zanahoria	\$ 0.35						
40	ml	Achiote	\$ 0.23						
500	ml	Leche	\$ 0.50						
1500	ml	Agua	-----						
c/n	c/n	Sal	-----						
c/n	c/n	Pimienta	-----						
c/n	c/n	Comino	-----						
c/n	c/n	Orégano	-----						
625	g	Aguacate	\$ 1.00						
Grado de dificultad			Costo de ingredientes: \$ 6.80	Tiempo de preparación					
Fácil <input type="checkbox"/>	Mediano <input checked="" type="checkbox"/>	Difícil <input type="checkbox"/>	Precio por plato: \$ 0.85						
Procedimiento			Área fría <input type="checkbox"/>	Área caliente <input checked="" type="checkbox"/>	Otro <input type="checkbox"/>				
Mise and place: Pelar frijol tierno, haba tierna, lavar y cortar mellico rosado, cortar cebolla larga en brunoise, lavar y cortar la hoja de la acelga en cuadrados de 3cm x 3cm, separar el tallo y cortarlo en dados pequeños, cortar zanahoria en dados pequeños, lavar, pelar y retirar la papa chola. 1. Colocamos las papas en la olla mediana con el agua y ponemos a hervir, luego de que empiece a hervir retiramos la espuma que se formara, sazonamos con un pisca de sal, pimienta y comino a gusto y al final colocaremos la cebolla larga. 2. Colocamos en la olla luego de 5 minutos la funda de crema de leche y el achiote, esperamos unos 5 minutos y agregamos pisca de orégano, el frejol, la haba y el mellico. Posteriormente empezamos a revolver la preparación hasta que adquiera la consistencia deseada. 3. Cuando empezamos a ver que la preparación empieza a adquirir consistencia agregamos la acelga, la zanahoria, la leche, el queso crema y el queso mozzarella previamente rayado. Seguimos moviendo la preparación a fuego bajo hasta que el haba y el frejol desaparezcan casi por completo. 4. Sazonamos a gusto con la sal y servimos con una rebanada de aguacate y queso			Instrumentación	10 min <input type="checkbox"/>	20 min <input type="checkbox"/>	30 min <input type="checkbox"/>	40 min <input type="checkbox"/>	50 min <input checked="" type="checkbox"/>	H. <input type="checkbox"/>
			Ollas medianas						
			Tabla de cortar						
			Cuchillo						
			Puntilla						
			7 Bowls pequeños						
			Rayador						
			Cucharon						
			Cuchara de palo						
			Bowl mediano						
			Balanza						
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Pantoja Rosero Darwi Javier			AUTORA: María Shuguli						

4.3.1. Análisis Locro de la Marita: El locro se caracteriza por su consistencia espesa, resultado de la abundante cantidad de papa utilizada en su preparación, lo que lo convierte en un plato muy sustancioso, ideal para el almuerzo debido a su alto contenido de carbohidratos, como lo indica el análisis nutricional. Este locro se elabora con granos tiernos como haba y frijol, que aportan un sabor distintivo, especialmente el haba. Visualmente, los cortes de acelga y zanahoria son los elementos que más atraen, añadiendo color al plato. Desde un punto de vista nutricional, este locro ofrece un alto contenido de carbohidratos, con 62.97 gramos por unidad, mientras que el contenido de grasas es de 26.61 gramos por unidad. Finalmente, su aporte de proteínas es de 13.66 gramos por unidad.

Tabla 2

Análisis nutricional de la preparación Locro de la Marita

En la preparación:	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Frejol tierno	200	g	14.20	1.00	46.00
Haba tierna	200	g	17.60	1.40	39.20
Mellico rosado	170	g	3.74	0.17	29.07
Cebolla larga	100	g	1.80	0.10	7.30

Crema de leche	150	g	3.00	55.50	4.50
Cuajada	160	g	16.48	16.80	7.52
Papa chola	1700	g	34.00	1.70	289.00
Hoja de acelga con tallo	200	g	3.00	0.40	7.40
Zanahoria	150	g	1.35	0.30	15.00
Achiote	40	ml	0.00	40.00	0.00
Leche	500	ml	1.60	1.72	2.50
Agua	1500	ml	-----	-----	-----
Sal	c/n	c/n	-----	-----	-----
Pimienta	c/n	c/n	-----	-----	-----
Comino	c/n	c/n	-----	-----	-----
Orégano	c/n	c/n	-----	-----	-----
Aguacate	625	g	12.50	93.76	56.25
Total, en 8 porciones			109.27g	212.85g	503.74g
Total, en 1 porción			13.66g	26.61g	62.97g

Receta estándar 2

Figura 2

Receta estandarizada del Locro de cuy



ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS
TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

Nombre de la preparación: Locro de cuy			Ubicación: Femández Salvador		No-PAX: 8
Cantidad	Unidad de Medida	Producto	Costo Total	Foto de la preparación	
40	ml	Achiote	\$ 0.23		
20	ml	Aceite de girasol	\$ 0.05		
100	g	Cebolla larga	\$ 0.30		
1900	ml	Fondo de cuy	-----		
300	ml	Leche	\$ 0.30		
1700	g	Papa chola	\$ 0.59		
c/n	c/n	Sal	-----		
c/n	c/n	Pimienta	-----		
c/n	c/n	Comino	-----		
c/n	c/n	Orégano	-----		
160	g	Cuajada	\$ 1.18		
1150	g	Cuy pelado	\$ 14.00		
150	g	Crema de leche	\$ 1.00		
10	g	Ajo pelado	\$ 0.10		
c/n	c/n	Culantro	-----		
c/n	c/n	Perejil	-----		
Grado de dificultad Fácil <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Difícil <input checked="" type="checkbox"/>			Costo de ingredientes: \$ 17.75		
			Precio por plato: \$ 2.22		
Procedimiento			Area fría <input type="checkbox"/>	Area caliente <input checked="" type="checkbox"/>	Tiempo de preparación 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min <input checked="" type="checkbox"/> H.
<p>Mise and place: Cortar Cebolla larga en brunoise, cortar en chiffonade tanto al perezil como al culantro, picar ajo finamente, lavar, pelar y retacear papa chola</p> <p>1. Dejar marinando el cuy un día antes de hacer la preparación con Ajo en pasta, comino en gran cantidad y sal (De esta manera quitamos el tufo del cuy).</p> <p>2. En una olla mediana colocar el cuy marinado y cocinarlo por aprox. 2 horas o hasta que el cuy esté suave, luego separamos el cuy y el líquido (Fondo de cuy).</p> <p>3. Hacer en una olla mediana un refrito de cebolla y ajo previamente cortado, cuando todo se haya integrado agregaremos las papas troceadas moviendo hasta que todo se mezcle muy bien.</p> <p>4. Luego que todo esté integrado agregaremos el fondo del cuy junto a la leche, cuando la preparación rompa hervor agregamos sal, pimienta, comino y orégano a gusto, dejamos cocinar por 5 minutos moviendo constantemente y agregamos la leche.</p> <p>5. Cuando la preparación empiece a espesar agregaremos el queso desmenuado y dejaremos cocinar por aproximadamente 15 minutos sin dejar de mover.</p> <p>6. Cuando la preparación ya haya tomado la consistencia de locro deseadamos apagamos el fuego y agregamos el perejil y el culantro previamente cortados. Integramos muy bien y listo.</p> <p>7. Servir con un trozo de aguacate y un pedazo de cuy previamente cocido.</p>			Instrumentación		
			Balanza		
			Cucharam de palo		
			Cucharon		
			2 Ollas medianas		
			4 Bowls pequeños		
			1 Bowl mediano		
			Coldor		
			Tabla		
			Cuchillo		
			Desespumador		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Pantoja Rosero Darwin Javier			AUTOR: Susana Chamorro		

4.3.2. Análisis locro de cuy: El locro tiene una consistencia espesa debido a la gran cantidad de papas en la preparación. Según el análisis nutricional, contiene un alto contenido de carbohidratos y proteínas por porción, por lo que es recomendable consumirlo principalmente en horas de almuerzo para obtener suficiente energía para el resto del día. Este locro se elabora con un fondo de cuy, resultado de la cocción de esta proteína en agua durante dos horas, lo cual le otorga su sabor característico. El principal atractivo visual del plato es la proteína que se sirve junto al locro, complementada con hierbas como perejil y culantro, que aportan sabor y color. Desde el punto de vista nutricional, esta preparación tiene un alto contenido de carbohidratos, con un valor de 40.83 gramos por plato, seguido por la proteína con un valor de 37.08 gramos, debido al contenido de carne de cuy que está en la preparación. Finalmente, el aporte de grasa es de 23.54 gramos por plato.

Tabla 3

Análisis nutricional de la preparación locro de cuy


En la preparación:	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidra tos
Achiote	40	ml	0.00	40.00	0.00
Aceite de girasol	20	ml	0.00	20.00	0.00
Cebolla larga	100	g	1.80	0.10	7.30
Leche	300	ml	9.60	10.50	15.00
Papa chola	1700	g	34.00	1.70	289.00
Sal	c/n	c/n	-----	-----	-----
Pimienta	c/n	c/n	-----	-----	-----
Comino	c/n	c/n	-----	-----	-----
Orégano	c/n	c/n	-----	-----	-----
Cuajada	160	g	16.48	16.80	7.52
Cuy pelado	1150	g	231.15	43.70	0.00
Crema de leche	150	g	3.00	55.50	4.50
Ajo pelado	10	g	0.64	0.05	3.30
Culantro	c/n	c/n	-----	-----	-----
Perejil	c/n	c/n	-----	-----	-----
Total, en 8 porciones			296.67	188.35	326.62
Total, en 1 porción			37.08	23.54	40.83

Aceite de girasol	20	ml	0.00	20.00	0.00
Cebolla larga	100	g	1.8	0.1	7.3
Zanahoria	100	g	0.9	0.2	10
Pimiento rojo	30	g	0.30	0.09	1.80
Agua	1900	ml	0.00	0.00	0.00
Leche	300	ml	3.90	10.50	15.00
Papa chola	1700	g	34.00	1.70	289.00
Sal	c/n	c/n	-----	-----	-----
Pimienta	c/n	c/n	-----	-----	-----
Comino	c/n	c/n	-----	-----	-----
Orégano	c/n	c/n	-----	-----	-----
Cuajada	160	g	16.48	16.80	7.52
Hoja de zambo tierno	75	g	2.25	0.23	4.00
Crema de leche	150	g	3.00	55.50	4.50
Total, en 8 porciones			62.63	145.12	339.12
Total, en 1 porción			7.83	18.14	42.39

Receta estándar 4

Figura 4

Receta estandarizada de la Poleada

Nombre de la preparación: Poleada		Ubicación: Cristóbal Colon		No-PAX: 8	
<p>PUCE TEC</p>		<p>ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"</p>			
Cantidad	Unidad de Medida	Producto	Costo Total	Foto de la preparación	
600	g	Grano de choclo tierno	\$ 1.00		
500	ml	Agua	-----		
50	g	Aceite de girasol	\$ 0.14		
1000	g	Hueso camudo de chancho	\$ 5.70		
c/n	c/n	Sal	-----		
c/n	c/n	Pimienta	-----		
c/n	c/n	Comino	-----		
c/n	c/n	Orégano	-----		
2	unidad	Hoja de laurel	\$ 0.04		
100	g	Cebolla larga	\$ 0.30		
10	g	Ajo pelado	\$ 0.10		
40	g	Pimiento verde	\$ 0.25		
2500	ml	Agua	-----		
4	g	Rama de perejil	\$ 0.03		
500	g	Papa chola	\$ 0.18		
300	g	Col	\$ 0.15		
c/n	c/n	Culantro	-----		
110	g	Zanahoria	\$ 0.17		
<p>Grado de dificultad</p> <p>Fácil <input type="checkbox"/> Mediano <input checked="" type="checkbox"/> Difícil <input type="checkbox"/></p>			Costo de ingredientes \$ 8.06		
			Precio por plato \$ 1.01		
Procedimiento			Area fria <input type="checkbox"/>	Area caliente <input checked="" type="checkbox"/>	Tiempo de preparación
<p>Mise and place: Desgranar el choclo tierno si es necesario, cortar la cebolla larga en brunoise fino, ajo picado finamente, pimiento verde picado en brunoise, col limpia y cortada en cuadrado, mirepoix de zanahoria, papa lavada, pelada y retacada</p> <p>1. En una olla agregar el aceite y sellar la carne de chancho, agregar mientras se sella, sal, pimienta, comino y laurel. Luego que se haya sellado la carne bien agregar la cebolla larga, el ajo y el pimiento previamente picados.</p> <p>2. Cuando se haya hecho en refrito en el fondo de la olla con todos los ingredientes antes mencionados se agregaran 2500ml de agua y la zanahoria.</p> <p>3. Cuando el caldo de la sopa rompa hervir agregaremos la rama de perejil des espanamos y después de 20 minutos de cocción agregaremos las papas y la col, dejaremos cocinar todo hasta que la papa se empiece a almidar.</p> <p>4. En una licuadora agregaremos el choclo tierno desgranado y el agua. Procedemos a licuar todo para posteriormente colar la preparación y separar el almidado de la leche del choclo tierno.</p> <p>5. Luego de que la papa ya este ablandándose agregaremos la leche del choclo al caldo de nuestra preparación, dejamos cocinar por 15 minutos y antes de servir retiraremos</p>			<p>10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min <input checked="" type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/> H.</p>		
Instrumentación					
Des esputadora			2 Bowls grandes		
Cuchara de palo					
Cucharon					
Tabla					
Cuchillo					
Batuz					
Licuadora					
Colador					
6 Bowls pequeños					
3 Bowls medianos					
Cuchara					
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Pantoja Rosero Darwin Javier			AUTOR: Clemencia Rosero		

4.3.4. Análisis Poleada: Esta preparación tiene una consistencia espesa, similar a una colada, esta preparación es acompañada con papa cortada en retazos y col cortada en cuadros, lo que no solo aporta sensación de saciedad, sino que también ayuda a espesar la preparación esto junto con la leche de choclo que se obtiene de licuar los granos de choclo tiernos con agua y que es la protagonista de esta receta. En esta preparación predominan los carbohidratos, seguidos de contenidos iguales de proteínas y grasas, por lo que se recomienda consumirla en la tarde. Su principal atractivo visual es el hueso carnudo de chanco, que aporta todo el sabor al caldo. Otro aspecto visual destacado es la presencia de zanahoria cortada en cubos, que añade color al plato junto con la col y el picadillo de cilantro. Los valores nutricionales por plato de esta preparación son principalmente los carbohidratos, con un valor de 34 gramos por porción, seguidos por las grasas con 26.08 gramos y las proteínas con 25.85 gramos, en este caso los valores de grasas y proteínas son similares debido a la presencia de la carne de chanco en esta elaboración.

Tabla 5

Análisis nutricional de la preparación Poleada



En la preparación:	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Grano de choclo tierno	600	g	19.20	7.20	144.00
Agua	500	ml	0.00	0.00	0.00
Aceite de girasol	50	g	0.00	50.00	0.00
Hueso carnudo de chanco	1000	g	170.00	150.00	0.00
Sal	c/n	c/n	-----	-----	-----
Pimienta	c/n	c/n	-----	-----	-----
Comino	c/n	c/n	-----	-----	-----
Orégano	c/n	c/n	-----	-----	-----
Hoja de laurel	1	g	0.08	0.08	0.74
Cebolla larga	100	g	1.8	0.1	7.3
Ajo pelado	10	g	0.64	0.05	3.30
Pimiento verde	40	g	0.40	0.12	2.40
Agua	2500	ml	0.00	0.00	0.00
Rama de perejil	4	g	0.12	0.03	0.25
Papa chola	500	g	10.00	0.50	85.00
Col	300	g	3.90	0.30	18.00

Culantro	c/n	c/n	-----	-----	-----
Zanahoria	110	g	0.66	0.22	11.00
Total, en 8 porciones			206.80	208.61	271.99
Total, en 1 porción			25.85	26.08	34.00

Receta estándar 5

Figura 5

Receta estandarizada de Sopa de ortiga

		ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"			
				Ubicación: La paz	No-PAX: 8
Nombre de la preparación: Sopa de ortiga				Foto de la preparación 	
Cantidad	Unidad de Medida	Producto	Costo Total		
20	ml	Achote	\$ 0.12		
40	ml	Aceite de girasol	\$ 0.12		
80	g	Cebolla larga	\$ 0.25		
100	g	Zanahoria	\$ 0.15		
10	g	Ajo	\$ 0.10		
30	g	Pimiento rojo	\$ 0.15		
c/n	c/n	Sal	-----		
c/n	c/n	Papa	-----		
c/n	c/n	Comino	-----		
c/n	c/n	Orégano	-----		
2	unidad	Hoja de laurel	\$ 0.04		
900	g	Papa chola	\$ 0.31		
750	g	Costilla de res	\$ 5.25		
2000	ml	Agua	-----		
200	g	Frejol tierno	\$ 0.50		
100	g	Hoja de ortiga	-----		
Grado de dificultad Fácil <input type="checkbox"/> Mediano <input checked="" type="checkbox"/> Difícil <input type="checkbox"/>			Costo de ingredientes \$ 6.99	Instrumentación Olla mediana Olla grande Olla de presión Cuchara de palo Cucharon Balanza Tabla Cuchillo Colador Guantes de caucho 4 Bowls pequeños 2 Bowls medianos Desespumador	
Procedimiento Mise au place: Realizar cortes y lavar los siguientes ingredientes: Cortar la cebolla larga en brunoise, zanahoria cortada en dados pequeños, ajo cortado finamente, pimiento cortado en brunoise, pelar el frejol tierno, lavar la papa para después pelarla y retacearla. 1. Un día antes de realizar la preparación se dejará la costilla marinando con pimienta, comino, sal y orégano o con el marinado que más desee. 2. Luego de haber marinado la costilla se colocará en una olla grande el aceite y achote junto con la costilla y se sellará por todos lados para después agregar la cebolla, ajo y pimiento a la preparación, luego pondremos las papas junto al laurel para proceder a machucar todo muy bien. 3. Luego que este bien mezclado agregaremos agua a la preparación junto con el frejol pelado en su totalidad. Dejaremos cocinar por aproximadamente 10 minutos para que suelte su sabor. 4. En una olla a presión apartaremos las costillas pasado los 10 minutos junto con 1000ml del 5. Pasado los 20 minutos enfriamos la olla de presión, colocamos el líquido y las costillas en otros tantos platos con la preparación inicial y dejamos cocinar hasta que la NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Pantoja Rosero Darwin Javier			Costo por plato \$ 0.87		
Procedimiento Área fría <input type="checkbox"/> Área caliente <input checked="" type="checkbox"/>			Tiempo de preparación 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input checked="" type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> Otro <input type="checkbox"/> H.		

4.3.5. Análisis Sopa de Ortiga: Esta preparación tiene una consistencia líquida, similar a una sopa de acelga, y se acompaña de papa retaceada, la cual contribuye a la sensación de saciedad. También se utilizan frejoles tiernos como granos. En esta preparación predomina el contenido de grasa, por lo que se recomienda consumirla durante la merienda, ya que no causa mucha saciedad a pesar de contener una cantidad considerable de papa. Su principal atractivo visual, además de la costilla de res, es la hoja de ortiga que se hierva en la preparación para aportar más sabor. También son visibles los cortes finos en brunoise de pimiento junto a la zanahoria cortada en dados pequeños. Los valores nutricionales por plato de esta preparación son: grasas, 34.10 gramos; carbohidratos, 28.52 gramos; y proteínas, 22.18 gramos. El alto contenido de grasas en esta preparación proviene principalmente de la costilla de res utilizada para realizar el caldo.

Tabla 6*Análisis nutricional de la preparación Sopa de ortiga*

En la preparación:	Cantidad	Unidad	Proteínas	Grasas	Carbohidra- tos
Achiote	20	ml	0.00	20.00	0.00
Aceite de girasol	40	ml	0.00	40.00	0.00
Cebolla larga	80	g	1.44	0.08	5.84
Zanahoria	100	g	0.90	0.20	10.00
Ajo	10	g	0.64	0.15	3.30
Pimiento rojo	30	g	0.30	0.09	1.80
Sal	c/n	c/n	-----	-----	-----
Pimienta	c/n	c/n	-----	-----	-----
Comino	c/n	c/n	-----	-----	-----
Orégano	c/n	c/n	-----	-----	-----
Hoja de laurel	1	g	0.08	0.08	0.74
Papa chola	900	g	15.00	0.90	153.00
Costilla de res	750	g	142.50	210.00	0.00
Agua	2000	ml	0.00	0.00	0.00
Frejol tierno	200	g	14.20	1.00	46.00
Hoja de ortiga	100	g	2.40	0.30	7.50
Total, en 8 porciones			177.46	272.80	228.18
Total, en 1 porción			22.18	34.10	28.52

4.3.1. Glosario de recetas:

- 1. Brunoise:** Un corte muy pequeño y uniforme, generalmente de 1 a 2 mm de lado, utilizado comúnmente para cebollas, zanahorias, pimientos, entre otros.
- 2. Chiffonade:** Corte en tiras finas, comúnmente usado para hierbas y hojas verdes como el perejil y el culantro.
- 3. Cuadrados:** Cortar en formas de cubos o cuadrados, aquí específico de 3 cm x 3 cm o 2 cm x 2 cm según se indique, usado para hojas de vegetales como la acelga y la hoja de zambo.

4. **Dados pequeños:** Cubos pequeños y uniformes, más grandes que el brunoise, utilizados para zanahorias, pimientos y otros vegetales.
5. **Mirepoix:** Técnica de corte en dados pequeños, generalmente utilizada para una mezcla de cebolla, zanahoria y apio.
6. **Mise and place:** Término culinario francés que significa "poner en su lugar". Consiste en preparar y organizar todos los ingredientes y utensilios antes de cocinar, asegurando un proceso de cocción eficiente y ordenado.
7. **Rallar:** Desmenuzar un ingrediente en finas tiras usando un rallador, como en el caso de la zanahoria.
8. **Retacear:** Cortar en trozos de tamaño moderado, no uniformes, comúnmente aplicado a papas y en otros tubérculos como la yuca.

4.4. Resultados recetario:

El presente recetario expone las recetas estandarizadas e incluye datos como la historia de la zona, el nombre de la persona entrevistada, una foto de la zona y dos preguntas específicas que ayudan a determinar la ocupación actual de la persona entrevistada y quién le enseñó a realizar dicha preparación.

Al analizar tanto las recetas como las historias obtenidas a través de las entrevistas, es importante recalcar que Montúfar tiene un verdadero potencial para competir como un cantón con turismo gastronómico. Esto se debe no solo a la variedad de platos encontrados, sino también a la sazón y sabor únicos de estas preparaciones. La mayoría de las personas entrevistadas no se dedican profesionalmente a la cocina, lo que significa que muchas de estas preparaciones se quedan en casa y corren el riesgo de desaparecer con el tiempo. Es evidente que estas preparaciones tradicionales se transmiten de madres y abuelas a las personas entrevistadas, e incluso de esposa a esposo, como es el caso de E001. Por lo tanto, la mayoría de estas recetas han sido aprendidas de generación en generación. La gastronomía de Montúfar tiene un gran potencial para fomentar el turismo gastronómico en el sector. Si se reviven estas preparaciones, no solo se rescatarán las historias y los platos en sí, sino que también se podrá posicionar al cantón como un lugar atractivo para los emprendimientos culinarios a nivel nacional.

5. PROPUESTA

5.1. Descripción del Proyecto

Ukumari restaurant es un restaurante creado en la ciudad de San Gabriel, con el fin de que la población, tanto carchense como del resto del país, pueda degustar preparaciones tradicionales de nuestro sector. El restaurante intenta romper con el tradicionalismo gastronómico de nuestra provincia y posicionar a Montúfar como una zona apta para el turismo gastronómico, atrayendo así a personas de todo el país y de otras partes del mundo.

La historia y motivación principal para realizar este proyecto es ver cómo la gastronomía en general en la provincia del Carchi se empieza a perder. Los conocimientos, los saberes y todas estas recetas que se encuentran en los conocimientos de las personas mayores de las comunidades en nuestra provincia se van a la tumba con ellos, y no existen restaurantes o personas interesadas en descubrir lo que somos. Por lo tanto, debemos cambiar esta mentalidad, intentando demostrar que nuestra provincia y sus comunidades son una mina de oro para fomentar la economía.

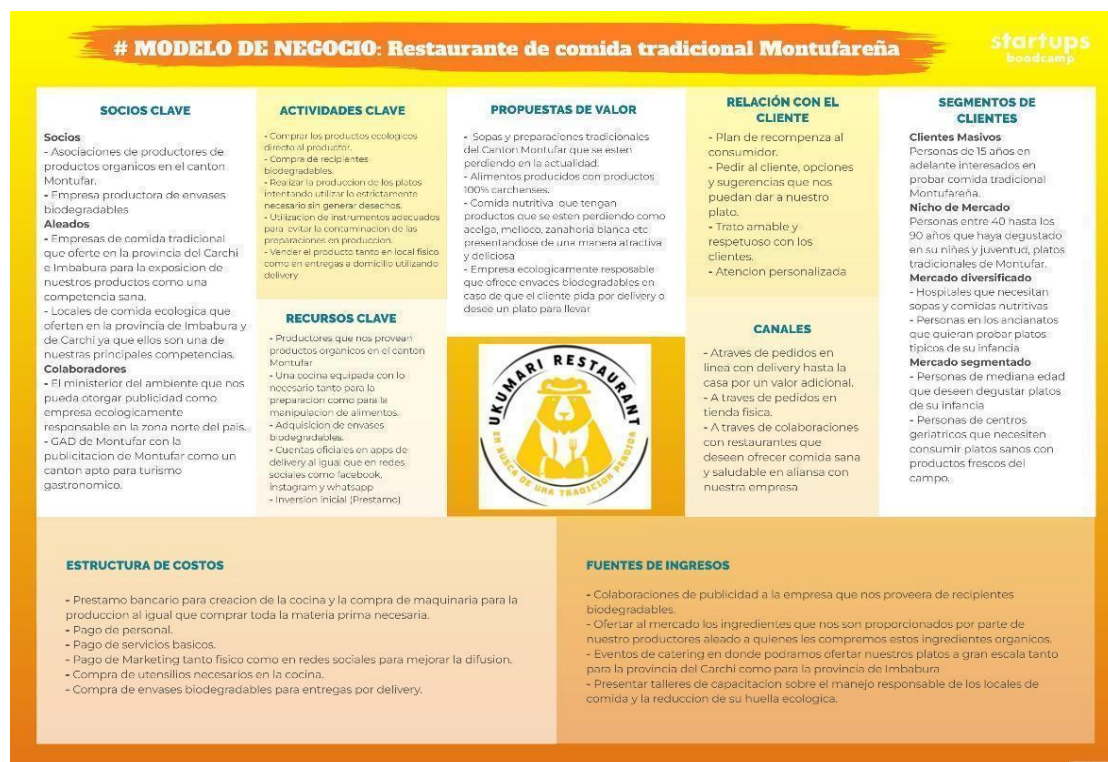
Visión: Ser una empresa líder en el rescate de la gastronomía del cantón Montúfar. En los próximos 3 años, nuestro enfoque principal será recuperar y promover platos tradicionales de las comunidades locales.

Misión: Revalorizar la gastronomía tradicional del cantón Montúfar para atraer más turismo al sector. Buscamos no solo fomentar la creación de nuevos emprendimientos culinarios en el cantón, sino también romper con el tradicionalismo gastronómico arraigado en el cantón y en la provincia del Carchi.

5.2. Plan de Negocios

Figura 7

Modelo de negocio: Restaurante de comida tradicional Montufareña



5.2.1. Segmento de Clientes

El presente proyecto está dirigido a personas de 15 años en adelante, considerando que desde esta edad existe una mayor disposición para probar comidas nuevas. La principal meta es generar conciencia en el consumidor sobre la importancia de preservar estas tradiciones culinarias. El nicho de mercado principal está compuesto por personas de entre 40 y 90 años, quienes tendrán la oportunidad de degustar productos que probaron en su infancia y que están en riesgo de perderse.

Adicionalmente, el mercado diversificado incluye hospitales que necesitan preparaciones como sopas y otros alimentos con alto contenido nutricional, garantizando la seguridad para sus pacientes. También se extiende a personas en hogares de ancianos que deseen revivir los sabores de su infancia, atrayendo así nuevos clientes. Por último, el mercado segmentado se enfoca en personas de mediana edad que buscan degustar platos tradicionales de su infancia, así como en individuos de centros geriátricos que requieren alimentos sanos y frescos, provenientes del campo.

5.2.2. Propuesta de Valor

El proyecto se enfoca en rescatar 5 platos, en este caso sopas las cuales son: *Sopa de ortiga*, una sopa que utiliza de fondo costilla acompañada de grano tierno y pelado de frejol

junto con zanahoria cortada en cubos, el elemento principal de esta preparación es la hoja de ortiga la cual es buena para controlar nervios. *Locro de la Marita*, sopa tradicional que contiene una gran cantidad de granos y hoja de acelga la cual contiene una gran cantidad de fibra la cual ayuda a regular los procesos digestivos. *Locro de hoja tierna de zambo*, un loco exquisito que tiene como ingrediente especial la hoja tierna de zambo la cual es menos áspera que la madura y otorga un aroma a queso maduro a la preparación, aunque esta solo tenga cuajada como único tipo de queso. *Locro de cuy*, es en realidad una sopa que tiende a ser muy espesa debido a la gran cantidad de papa que esta tiene, utiliza como ingrediente principal el cuy y el fondo de cuy que proviene de la cocción de este, sopa aromatizada con perejil y culantro. La *poleada* es una sopa de choclo tierno la cual parte de un caldo hecho con hueso carnudo de chancho, esta sopa tiene como ingrediente principal el choclo tierno que es batido en licuadora y después colado con el único fin de quedarnos con la leche del choclo, posteriormente esta leche se colocara al final en el caldo que previamente se preparó y se deja cocinar por unos minutos. Estos conocimientos culinarios se encuentran en su mayoría en personas adultas mayores, quienes, al fallecer, llevan consigo estas valiosas recetas. El producto ofrece como principales beneficios alimentos elaborados con productos 100% carchenses, lo cual ayuda a la economía de la provincia y, en especial, a los productores locales. Además, proporciona comida nutritiva que incluye ingredientes en desuso como la acelga, el melloco y la zanahoria blanca, presentándose de una manera más atractiva y deliciosa.

El compromiso es mantener la responsabilidad ecológica utilizando productos biodegradables en el servicio de delivery y en los envases para llevar. A diferencia de la mayoría de las empresas gastronómicas en la provincia del Carchi, este proyecto busca romper con el tradicionalismo gastronómico al ofrecer productos innovadores que, bien utilizados, pueden incorporarse en la dieta diaria. Esto no solo promueve el rescate de los platos tradicionales, sino también de ingredientes en peligro de desaparición, apoyando al productor local y cuidando del medio ambiente.

5.2.3. Canales de Distribución

El principal canal que se planea utilizar en el proyecto es la oferta de productos tanto en el local como a través de aplicaciones de delivery, las cuales ayudarán a difundir las preparaciones mediante publicidad. También se planea colaborar con restaurantes que ofrezcan en su menú diario comidas sanas, saludables y ecológicamente responsables, estableciendo alianzas estratégicas con la empresa.

5.2.4. Relación con el Cliente

La estrategia más importante para establecer relaciones con el cliente será ofrecer un trato amable y respetuoso, transmitiendo calidad y seguridad tanto al momento de entrar como al salir del local. Además, se brindará atención personalizada, teniendo siempre en cuenta a los clientes más fieles y recordando fechas importantes como cumpleaños o fiestas familiares, en las que se les podrán ofrecer descuentos.

Para la atención al cliente postventa, se solicitarán a los clientes sus opiniones y sugerencias sobre las preparaciones. De esta manera, se podrá evaluar la satisfacción del cliente con el local y el producto, obteniendo no solo su opinión y crítica, sino también su ayuda para crecer como empresa.

En cuanto al plan de fidelización de clientes, se creará un programa de recompensas que consistirá en ofrecer beneficios después de un determinado número de compras. Estos beneficios pueden incluir descuentos o una preparación gratuita a elección del cliente.

5.2.5. Fuentes de Ingresos

Una de las principales estrategias para monetizar el emprendimiento es a través de la colaboración publicitaria con empresas que participan, como la empresa que provee los recipientes biodegradables. Además, se podrán ofrecer al mercado los ingredientes proporcionados por los productores aliados, a quienes se les compran estos productos, buscando mejorar la economía de los socios productores. También se podrán realizar eventos de catering, donde se ofrecerán los platos a gran escala tanto para la provincia del Carchi como para la provincia de Imbabura, promoviendo así el emprendimiento no solo a nivel provincial, sino también en otras regiones. La realización de talleres de capacitación sobre el manejo responsable de locales de comida y la reducción de su huella ecológica es otra estrategia clave. Se aprovecharán los conocimientos en este nuevo ámbito gastronómico para generar conciencia y obtener recursos que apoyen el emprendimiento.

5.2.6. Recursos Clave

Para iniciar este emprendimiento, es esencial contar con una inversión inicial, por lo que se necesitará un préstamo semilla con el apoyo de entidades financieras dispuestas a respaldar a nuevos emprendedores. Posteriormente, el principal objetivo será establecer

relaciones con productores locales para la producción de alimentos orgánicos provenientes del propio cantón. Respecto al local físico, una vez asegurado un espacio adecuado para abrir el restaurante, será crucial equipar la cocina con todo lo necesario para la preparación y manipulación de alimentos. Estos recursos físicos son fundamentales, puesto que de ellos depende la calidad del producto final, garantizando siempre la seguridad del cliente frente a cualquier tipo de Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA).

Otro aspecto importante del proyecto es la adquisición de materia prima biodegradable para los envases de platos tanto para llevar como para delivery. La publicidad también juega un papel crucial; por ello, se implementarán planes de publicidad en redes sociales como Facebook e Instagram, plataformas clave para la difusión de información en áreas específicas. Además, será fundamental crear cuentas oficiales en aplicaciones de delivery para posicionarse en el mercado de comida a domicilio, asegurando que los clientes puedan disfrutar de los productos en la comodidad de sus hogares.

5.2.7. Actividades Clave

- **Investigar recetas tradicionales de Montúfar:** Investigar en las parroquias rurales del cantón Montúfar recetas de sopas u otras preparaciones que se estén perdiendo y sean llamativas para la venta.
- **Compra de ingredientes:** Seleccionar y comprar los ingredientes de mejor calidad que sean orgánicos y se adapten a nuestras necesidades tanto en color como en sabor.
- **Buscar proveedores confiables:** Identificar y negociar con distintos proveedores de alimentos orgánicos del cantón Montúfar que estén dispuestos a suministrar los ingredientes.
- **Adquisición de ingredientes para la elaboración de preparaciones:** Comprar los productos necesarios para la preparación de estos platos.
- **Desarrollo de recetas estándar:** Proceso en el cual se deberá experimentar con las preparaciones hasta alcanzar los sabores deseados para posteriormente estandarizar las preparaciones.

- **Capacitación del personal:** Formación del equipo de trabajo tanto de servicio como de cocina en el uso de técnicas culinarias, uso de equipo y manipulación correcta de los alimentos.
- **Gestión de inventario y abastecimiento:** Monitoreo y gestión constante del economato con el fin de administrar eficientemente los productos en stock, asegurando el suministro constante de los ingredientes.

5.2.8. Socios Clave

En cuanto a los **socios**, el enfoque principal estará en las asociaciones de productores orgánicos del cantón Montúfar. El objetivo es fortalecer la economía de los proveedores al comprar sus productos y también ayudarles a promocionar sus productos mediante la creación de pequeños mercados en fechas específicas. Otro socio clave será la empresa productora de envases biodegradables, que proporcionará los envases y con la cual se podrán negociar descuentos a cambio de la publicidad que se ofrecerá en el local.

Los **aliados** serán otras empresas gastronómicas que ofrecen comida tradicional tanto en la provincia del Carchi como en la provincia de Imbabura. Esto no solo fomentará una competencia sana, sino que también será beneficioso para las empresas gastronómicas. Además, se buscará aliarse con empresas interesadas en colaborar para desarrollar productos más ecológicos en ambas provincias, contribuyendo así a ofrecer opciones más saludables a precios accesibles.

Los principales **colaboradores** en el emprendimiento serán el Ministerio del Ambiente y el GAD Montúfar. Se buscará establecer alianzas que no sólo atraiga más turismo a la provincia y el cantón, sino que también ayuden a posicionarse como una empresa amigable con el medio ambiente en la zona norte y a nivel nacional. Estas entidades tienen la capacidad de difundir información a otras provincias, lo cual será fundamental para la visibilidad y reputación como empresa ecológica.

5.2.9. Estructura de Costos

Uno de los principales costos que se deben gestionar rigurosamente es la adquisición de un préstamo en una entidad bancaria. Este préstamo se destinará a adecuar el establecimiento y adquirir la maquinaria necesaria para la producción, además de servir como respaldo durante

los primeros meses del emprendimiento hasta que se logre un mayor reconocimiento en el cantón.

En cuanto a los costos fijos, incluirán el pago del personal; se necesitará una persona adicional tanto en la cocina como en el servicio. También es crucial considerar los gastos de servicios básicos como agua, luz e internet. El gasto en marketing, tanto físico como en redes sociales, será un costo adicional que contribuirá a la difusión del emprendimiento y, a largo plazo, generará más beneficios al aumentar la visibilidad en la comunidad.

La compra de utensilios necesarios en la cocina será un costo variable, ya que no se reemplazan diariamente, pero deben ser renovados periódicamente en caso de pérdida. Del mismo modo, la adquisición de envases biodegradables será variable, dependiendo de la frecuencia de los pedidos por delivery o para llevar desde el local, así como del stock en almacén.

Para gestionar eficazmente estos costos, es fundamental mantener un inventario actualizado de todos los productos y utensilios necesarios en la cocina. Esto permitirá responsabilizar a quienes causen daños o pérdidas, evitando que la empresa asuma estos costos. Además, la gestión cuidadosa de los envases biodegradables es crucial, dado su costo elevado, para evitar desperdicios innecesarios.

5.3 Desarrollo del Producto o Servicio

Figura 8

Logotipo UKUMARI restaurant.



El *nombre del restaurante*, Ukumari, es una palabra en kichwa que hace referencia al oso de anteojos, un animal que se suele avistar en las comunidades del cantón Montúfar. La palabra "restaurant" proviene del inglés y significa restaurante.

El *logo* utiliza principalmente elementos tradicionales de Montúfar, como un sombrero y el oso de anteojos mencionado anteriormente. En este caso, el logo incluye un trinche y un cuchillo para representar el restaurante.

El *eslogan*, que debe ser simple y fácil de memorizar, refleja el objetivo principal del proyecto: "En busca de una tradición perdida." Este eslogan destaca el propósito del restaurante de rescatar las preparaciones tradicionales de las zonas rurales del cantón Montúfar.

5.3.1. Resultados de las Pruebas y Feedback Recibido

- **Focus Group con Compañeros de Gastronomía:**

Diseño Básico: Inicialmente se identificó la primera preparación que se iba a rescatar a través de la entrevista y la práctica de este platillo, lo que resultó en el primer prototipo, el locro de acelga. En esta preparación se estandarizó una cantidad mínima de acelga para que no predomina en el plato, con el objetivo de dar mayor protagonismo a los granos, como el haba y el frijol tierno, así como a los tubérculos, como la papa y el melloco.

Materiales Iniciales: Se utilizaron ingredientes de origen carchense para elaborar estas preparaciones, así como productos que estaban disponibles en la casa en ese momento, como la acelga que se suele sembrar en San Gabriel.

Funcionalidad Principal: El primer prototipo del locro se centró en demostrar que existen variadas preparaciones propias de las zonas rurales del cantón Montúfar. En este caso, el locro de acelga se presentaba como una receta de autoría que, tras su presentación en clases y ante chefs, se descubrió que no era un verdadero locro de acelga. En su lugar, se propuso un nuevo nombre para este platillo, quedando finalmente como Locro de la Marita.

Se estandarizó la preparación con los valores iniciales de los productos utilizados, presentando tanto los precios como el procedimiento para elaborar el locro. Es importante destacar que esta estandarización se realizó utilizando el formato proporcionado por los chefs de gastronomía de la PUCE-SI.

Figura 9

Primer prototipo locro de acelga



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

CODIGO: GREC002

RECETA ESTÁNDAR 4

NOMBRE DEL PLATO: Locro de acelga				Porción Estándar (g.): 520		No-PAX: 9	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO		
200	gramos	Frijol rojo tierno sin cascara	\$ 0.50	\$ 0.50			
200	gramos	Haba tierna sin cascara	\$ 0.50	\$ 0.50			
70	gramos	Cebolla larga picada fino	\$ 0.50	\$ 0.10			
200	mililitros	Crema de leche	\$ 2.20	\$ 0.40			
150	gramos	Queso fresco	\$ 2.50	\$ 0.75			
150	gramos	Queso crema	\$ 3.00	\$ 1.20			
1600	gramos	Papa china pelada y cortada en tiras	\$ 3.00	\$ 1.00			
100	gramos	Acelga limpia y cortada en pedacitos grandes	\$ 0.50	\$ 0.40			
150	gramos	Zanahoria lavada	\$ 0.50	\$ 0.20			
40	ml	A chote en aceite -Alesoi	\$ 0.92	\$ 0.05			
500	ml	Leche	\$ 0.95	\$ 0.40			
1500	ml	Agua		---			
c/n	c/n	Sal		---			
c/n	c/n	Pimienta		---			
c/n	c/n	Comino		---			
c/n	c/n	Orégano		---			
c/n	c/n	Aguacate	\$ 1.00	\$ 0.25			
		costo total		\$ 5.75			
		costo porción		\$ 0.73			
PROCEDIMIENTO				AREA <input type="checkbox"/> FRIA <input checked="" type="checkbox"/> CALIENTE <input type="checkbox"/> TIEMPO PREPARACION (minutos) <input type="checkbox"/> Otro <input checked="" type="checkbox"/>			
1. Colocamos las papas en la olla mediana con el agua y ponemos a hervir, luego de que empiecen a hervir retiramos la espuma que se forma, sazonamos con una ración de sal, pimienta y comino a gusto y al final colocamos la cebolla larga.				GRADO DE DIFICULTAD: Baja <input type="radio"/> Media <input checked="" type="radio"/> Alta <input type="radio"/>			
2. Colocamos en la olla luego de 5 minutos la funda de crema de leche y el chote, esperamos unos 5 minutos y agregamos papa de orégano, el frijol, la haba y el mellico. Posteriormente empezamos a revolver para que no se nos haga la preparación y seguimos a seguir cociendo.				INSTRUMENTACION			
3. Cuando empezamos a ver que la preparación empieza a adquirir consistencia agregamos la acelga, la zanahoria, la leche, el queso crema y el queso mozzarella previamente lavado. Seguimos avanzando la preparación a fuego bajo hasta que el haba y el frijol desaparezcan casi por completo.				2 ollas medianas 1 espujadera 2 habas de cortar 1 cucharón 2 cucharillos de chef 1 cuchara de palo 2 cucharillas 1 gramera 7 botellas pequeñas 1 licor mediano Bafador			
4. Sazonamos a gusto con la sal y servimos con una rebanada de aguacate y queso rayado.				NOMBRE DEL DOCENTE: Grace Domínguez NOMBRE DE LOS ALUMNOS: Darwin Pantoja			

Evaluación Inicial:

Pruebas con Usuarios: Los prototipos fueron evaluados por un grupo pequeño de estudiantes formados en clase, entre los cuales estaban Andrés Carrillo, Sebastián Morales y Camila López. También se realizó una pequeña degustación de esta preparación con la docente Grace Domínguez y el chef Juan Carlos Echeverría.

Feedback: Los estudiantes y docentes que probaron la preparación proporcionaron retroalimentación sobre la calidad del plato presentado, la cual se tomó en cuenta para futuras preparaciones. Una de las principales observaciones fue la uniformidad de los cortes de las papas, ya que, se busca más consistencia en el locro y las papas tenían distintos tamaños al momento de probar esta preparación. También se tomó en cuenta la observación de la docente y un compañero de clase sobre la acelga, puesto que su sabor no era tan predominante en la preparación.

5.3.2. Iteraciones y Mejoras Basadas en la Validación

Mejoras realizadas en los prototipos basadas en el feedback recibido, incluyendo ajustes de recetas.

Sabor:

Se aumentó la cantidad de acelga en la preparación, pasando de 100 gramos a 150 gramos de hojas. Además, se comenzó a utilizar el tallo de la hoja, el cual se pela y se corta finamente para agregar a la preparación. Se mejoraron los cortes de los productos utilizados en el locro de la Marita, especialmente los cortes de la papa.

Textura:

Se mantuvo la misma cantidad de papa, pero se incorporó melloco en la preparación, un ingrediente que estaba en la receta original proporcionada por el entrevistado. Este ingrediente ayudó a que la sopa adquiere una textura más viscosa de manera más rápida y aportó aún más sabor al locro. También se determinó mejor el tiempo de cocción para garantizar que el locro siempre tenga la misma textura.

Presentación:

La primera presentación del locro se realizó en un termo grande debido a la falta de recursos para emplatar, lo que hacía que el locro se enfriará. Se cambió la presentación a un plato blanco y se añadieron dos acompañantes: queso cortado en dados pequeños y aguacate. Estos elementos no solo mejoraron la estética del plato, sino que también aportaron sabores más especiales. En particular, es conocido que los locros combinan muy bien con aguacate.

5.3.3. Segundo Prototipo y Focus Group con Chefs Profesionales

Proceso de Desarrollo:

Para la presentación de las siguientes preparaciones, se identificaron cambios en algunos ingredientes: se agregó melloco al locro, se incorporó más acelga junto con su tallo pelado a la preparación, y se realizaron modificaciones en los cortes de la papa para mejorar la estética al momento de la presentación. En este segundo prototipo, se presentaron dos preparaciones adicionales: Locro de cuy y Sopa de ortiga. Estas recetas fueron obtenidas a través de las entrevistas y pertenecen a las parroquias de Fernández Salvador y La Paz, respectivamente. Estas dos últimas preparaciones no requirieron mejoras adicionales, ya que, fueron ampliamente aceptadas por los compañeros y chefs que las degustaron.

5.3.4. Características Mejoradas del Segundo Prototipo:

Ingredientes:

Respecto al Locro de la Marita, se aumentó la cantidad de acelga en la preparación, incluyendo el tallo para que el sabor predomina. En el Locro de cuy, se agregó una cantidad extra de perejil y culantro picado para intensificar el sabor. En la Sopa de ortiga, se determinó la cantidad exacta de la hoja, resultando en una preparación con sabores característicos, sin cambios en la cantidad de los ingredientes ni adiciones extras.

Métodos de Preparación:

Para el Logro de la Marita, no hubo más variaciones, visto que las correcciones anteriores complementaron el plato. En el Locro de cuy, se modificó la preparación original decidiendo hacer un fondo de cuy en una olla aparte en lugar de cocinar el cuy con las papas, permitiendo así un mayor control del sabor del cuy en la preparación para que no sea muy fuerte. El tiempo de cocción de la ortiga en agua hirviendo se redujo de 5 minutos a 3 minutos, para que la hoja no pierda mucho sabor y esté más presente en el caldo de la costilla.

Presentación:

En la preparación del Locro de la Marita, se corrigieron los cortes para hacerlos más parejos en el queso y el aguacate, presentando este último con un corte más llamativo para hacer el plato atractivo al consumidor. En el Locro de cuy, la presentación finalizó con el cuy cocido previamente en el fondo, colocado en la mitad del plato, acompañado también con aguacate. El locro se decoró con un corte fino de perejil y culantro, aportando atractivo visual y más sabor al plato. En la Sopa de ortiga, se realizó una decoración destacando la costilla en el centro del plato. Debido a la ya atractiva presentación de la sopa, no hubo más cambios en la decoración.

5.3.5. Presentación del Prototipo Final

Descripción del Producto Final:

Ingredientes:

Se seleccionaron productos 100% carchenses para la elaboración de los cinco productos finales, comprados en el Mercado Amazonas, que se realiza los días sábados. Para el locro de la Marita, los ingredientes no cambiaron sustancialmente ya que estuvieron determinados en los prototipos anteriores. Este mismo proceso ocurrió para el locro de cuy y la sopa de ortiga, que no tuvieron mayores observaciones. En las últimas dos preparaciones presentadas, locro

de hoja tierna de zambo y la poleada, hubo cambios sustanciales en los ingredientes. En el locro de hoja tierna de zambo, se incrementó la cantidad de este producto de 50g a 75g para aportar más sabor a la preparación. Respecto a la poleada, la cantidad de choclo tierno cambió de media funda (300g) a una funda entera (600g).

Métodos de Preparación:

Los métodos de preparación de los platos locro de la Marita, locro de cuy y sopa de ortiga no tuvieron mayores variaciones esto debido a que se hicieron las correcciones pertinentes anteriormente, respecto al locro de hoja tierna de zambo el cambio principal que tuvo esta preparación fue que la hoja tierna del zambo se colocaría 20 minutos antes de terminar la preparación ya que esta hoja fue más dura de cocer y en una larga cocción esta elimina su textura áspera propia de la hoja. Respecto a la poleada el principal cambio fue que luego de agregarle la leche de choclo tierno al caldo previamente elaborado, se debe bajar la fuerza del fuego al mínimo ya que esta preparación tiende a asentarse bastante si no está en movimiento constante luego de haber agregado la leche del choclo.

Presentación:

En la presentación del locro de la Marita, locro de cuy y sopa de ortiga no hubo cambios significativos, ya que previamente se había determinado cómo serían presentados. Para la presentación del locro de hoja tierna de zambo, se decidió que, por atractivo visual y sabor, sería mejor acompañado con queso cortado en cuadros y aguacate. En la poleada, la sopa fue decorada al final con culantro picado finamente, lo cual no solo mejoró el sabor sino también la presentación.

Logros:

El producto final redescubrió cinco preparaciones desconocidas del cantón Montúfar, sino que también permitió exponer historias y conocimientos que las autoras y autores de estos platos transmitieron. Esto permitió romper el tradicionalismo gastronómico de la zona y ampliar los conocimientos de la ciudadanía sobre la cocina del cantón Montúfar. También se evidenció que el cantón Montúfar puede ser una verdadera potencia gastronómica a nivel nacional. Es evidente que se necesita más apoyo del GAD Montúfar para poner en valor estas preparaciones rescatadas y demostrar que el cantón puede ofrecer una variedad de platos exquisitos que pueden mejorar la dieta de los jóvenes.

El rescate de las preparaciones Locro de la Marita, Locro de cuy, Locro de hoja tierna de zambo, Poleada y Sopa de ortiga demuestra que se pueden realizar platos con ingredientes poco conocidos, y que, al utilizarlos adecuadamente, no solo se consiguen platos exquisitos, sino también con un alto valor nutricional. Cada una de estas elaboraciones tiene un ingrediente particular que las caracteriza y aporta mucho sabor al plato.

Próximos Pasos:

Con las cinco preparaciones ya determinadas, el siguiente paso es difundir estas elaboraciones en la comunidad, intentando ponerlas nuevamente en evidencia a través de medios locales como radio o televisión mediante entrevistas. Además, es crucial promover estas preparaciones en locales de comida en la ciudad de San Gabriel, de manera que estos establecimientos puedan adaptar las recetas y ofrecerlas en su menú. Esta difusión permitirá no solo preservar y revivir estas tradiciones culinarias, sino también fomentar el orgullo local y atraer a visitantes interesados en la gastronomía de Montúfar.

6. CONCLUSIONES

En las entrevistas realizadas a los conocedores de platos tradicionales de las zonas rurales del cantón Montúfar, se resalta la importancia y el valor de rescatar y conservar las técnicas tradicionales de la gastronomía local. Todos los entrevistados coincidieron en que las técnicas de cocción, como el horneado en leña y la cocción en leña, además de mejorar el sabor de las preparaciones, forman parte de la identidad cultural de la zona. También se subraya la necesidad de educar a las nuevas generaciones sobre una alimentación más saludable y nutritiva, dejando de lado el consumo de grasas y alimentos procesados, que son ampliamente consumidos en la actualidad. La conservación de estas prácticas no solo preserva el legado culinario, sino que también puede potenciar el turismo gastronómico en la zona, beneficiando tanto a las comunidades como a los visitantes.

La gastronomía del cantón Montúfar destaca por su diversidad de preparaciones, como los locros y sopas, que utilizan una amplia variedad de ingredientes y técnicas de preparación, haciendo que cada plato sea único y distintivo. Las recetas incorporan elementos locales como papa chola, acelga, cuy, hojas de zambo, choclo tierno y hoja de ortiga, representando la herencia cultural y culinaria de cada sector. Asimismo, enfatizan la importancia de conservar y promover estas prácticas ancestrales para asegurar su continuidad y apreciación por las futuras generaciones.

La creación del recetario, basado en las entrevistas y recetas estandarizadas, revela un gran potencial para desarrollar el turismo gastronómico en el cantón Montúfar. La variedad de platos y los sabores únicos, transmitidos de generación en generación, destacan la riqueza culinaria de cada parroquia. Aunque estas preparaciones se mantienen en el ámbito doméstico, el rescate y promoción de las tradiciones culinarias no solo preservarán la herencia cultural, sino que también posicionarán al cantón Montúfar como un destino atractivo para emprendimientos culinarios y promoverán a Montúfar como un destino gastronómico a nivel nacional.

7. RECOMENDACIONES

Implementar programas educativos y talleres comunitarios que promuevan y enseñen las técnicas de cocción tradicionales, involucrando a jóvenes y adultos en la práctica de estas habilidades. Además, es importante desarrollar iniciativas turísticas que resalten la riqueza de

la gastronomía local, creando rutas gastronómicas y eventos que atraigan a turistas nacionales e internacionales, generando así un impacto económico positivo en la comunidad de Montúfar.

Preservar y promover las tradiciones culinarias, creando con ayuda de los GAD parroquiales un recetario comunitario que documente detalladamente estas preparaciones tradicionales, incluyendo las técnicas y los ingredientes específicos utilizados. Este recetario podría ser distribuido en escuelas locales y centros comunitarios, así como a través de plataformas digitales, asegurando su accesibilidad a todos los interesados. Además, se podrían organizar concursos y festivales gastronómicos donde se premie la mejor versión de estos platos tradicionales, incentivando así a la comunidad a rescatar las preparaciones tradicionales del sector.

Para potenciar el turismo gastronómico en el cantón Montúfar, se podrían implementar programas de capacitación y apoyo a emprendedores locales en el ámbito culinario. Estos programas podrían incluir talleres sobre técnicas de cocina tradicional, marketing gastronómico y gestión de negocios. Asimismo, se podrían organizar eventos y festivales gastronómicos que pongan en valor las recetas tradicionales y ofrezcan a los turistas la oportunidad de experimentar la cultura culinaria del cantón Montúfar y sus parroquias. Esto no solo ayudará a preservar y difundir las preparaciones locales, sino que también incentivará la economía local y promoverá a Montúfar como un destino gastronómico.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Alban, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 163-173. [https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.\(3\).JULIO.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/RECIMUNDO/4.(3).JULIO.2020.163-173)
- Bolaños, X. (2014). *Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral, mediante la elaboración de un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi* [UPEC]. <http://181.198.77.137:8080/jspui/handle/123456789/174>
- Bravo, A. (s. f.). ▷ *Qué es la cocina Experimental - Estudiar Cocina*. Recuperado 23 de julio de 2024, de <https://estudiarcocina.com/estilos-de-cocina/que-es-la-cocina-experimental/>
- Cabezas, M. (2012). *Propuesta gastronómica para el rescate de las tradiciones culinarias del cantón Mira*. <https://repositorio.ute.edu.ec/handle/123456789/11694>
- Cerón, E. (2020). *La gastronomía tradicional y el rescate del patrimonio gastronómico en la provincia del Carchi, cantón Montúfar*. <http://181.198.77.137:8080/jspui/handle/123456789/938>
- Constitución de la república del Ecuador. (2008). CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR. En *Registro Oficial* (Vol. 449, Número 20). www.lexis.com.ec
- Francesc Fusté-Forné. (2016, mayo). *Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario*. Universidad de Girona. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S0797-36912016000100001&script=sci_arttext
- INEC. (2022). DATOS CENSO MONTUFAR 2023 ECUADOR. En *Instituto Nacional de Estadística y Censos*. https://www.google.com/search?q=DATOS+CENSO+MONTUFAR+2023+ECUADOR&rlz=1C1ONGR_enEC1070EC1070&oq=DATOS+CENSO+MONTUFAR+2023+ECUADOR&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCQgAEEUYORigATIHCAEQIRigATIHCAIQIRigATIHCMQIRigAdIBC Dc5MTFqMGo3qAIAAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#vhid=zephyr:0&vssid=atritem-https://www.censoecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2023/10/2022_CPV_NACIONAL_DENSIDAD_POBLACIONAL.xlsx
- Lupú, D. (2018). Estandarización del proceso en el uso pulpa bagazo caña de azúcar como fibra alternativa para mejorar la productividad en el área de fibra reciclada de la empresa Kimberly Clark s.r.l puente piedra lima 2018 [Universidad Cesar Vallejo]. En *Universidad César Vallejo*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/23006>
- María, H., Patiño, C., Fernando, M., Moreira, T., Bolívar, H., Briones, E., Lenin, W., & Muñoz, C. (2021). Saberes ancestrales: una revisión para fomentar el rescate y revalorización en las

- comunidades indígenas del Ecuador. *Journal of Science and Research: Revista Ciencia e Investigación*, ISSN 2528-8083, Vol. 6, N°. Extra 3, 2021 (Ejemplar dedicado a: Primer Congreso de Investigación en Comunicación y Turismo CICOTUR-UTB-Extensión-Quevedo-2021), págs. 112-128, 6(3), 112-128. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5659722>
- Moreira, Y., & Peñafiel, D. (2021). *Rescate de la identidad cultural gastronómica de la parroquia Piartal*. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11415>
- Muguirra, A. (s. f.). *Tipos de entrevistas y sus características*. Recuperado 23 de julio de 2024, de <https://www.questionpro.com/blog/es/tipos-de-entrevista/>
- Tanasescu, M. (2015). Nature Advocacy and the Indigenous Symbol. *24(1)*, 105-122. <https://doi.org/10.3197/096327115X14183182353863>
- Triviño, K., Arandia, J. C., Robles, G., & Rivera, G. (2020). Revista Colón Ciencias, Tecnología y Negocios 5 CONTRIBUCIONES AL CONOCIMIENTO FORTALECIMIENTO DE LA IDENTIDAD CULTURAL-GASTRONÓMICA EN LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, ECUADOR (Strengthening the cultural-gastronomic identity in Los Rios province, Ecuador). *Tecnología y Negocios*, 7(1), 45-57.
- Vera, L. (s. f.). *LA INVESTIGACION CUALITATIVA*. Recuperado 23 de julio de 2024, de https://www.trabajosocial.unlp.edu.ar/uploads/docs/velez_vera__investigacion_cualitativa_pdf.pdf

9. ANEXOS

Figura 10

Árbol de problemas

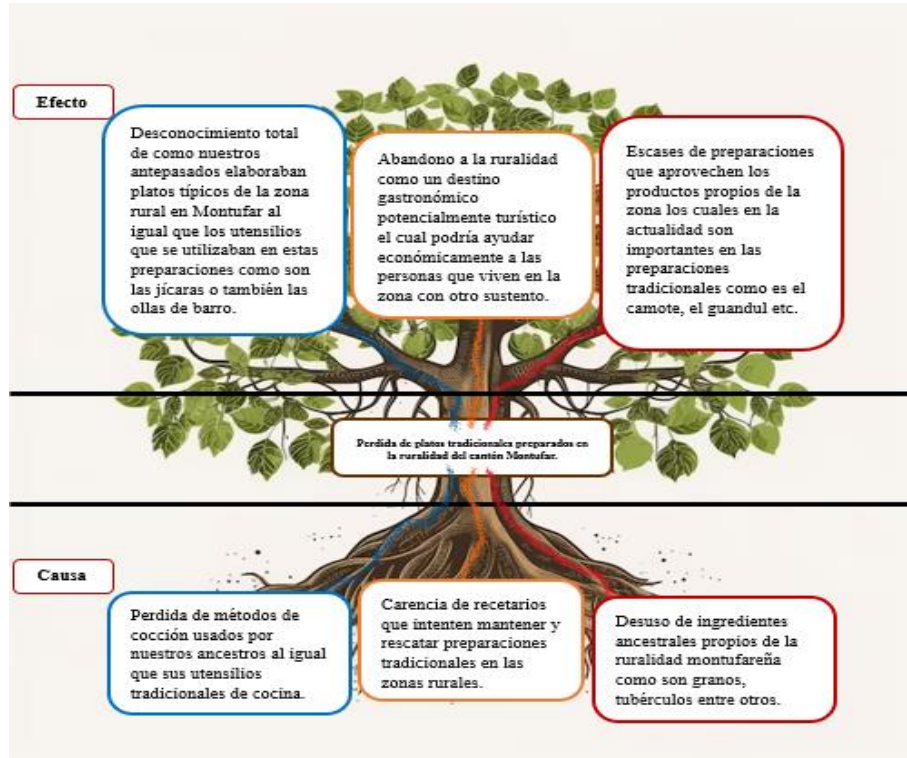



Figura 11

Formato receta estándar



ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS
TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

Nombre de la preparación:				Peso del plato:	No-PAX: 1
Cantidad	Unidad de Medida	Producto	Costo del empaque	Costo Total	Foto de la preparación
Grado de dificultad Fácil <input type="checkbox"/> Mediano <input type="checkbox"/> Difícil <input type="checkbox"/>				Costo de ingredientes: \$ -	
				Precio por plato: \$ -	
Procedimiento				Area fría <input type="checkbox"/> Area caliente <input type="checkbox"/>	Tiempo de preparación <input type="checkbox"/> 10 min <input type="checkbox"/> 20 min <input type="checkbox"/> 30 min <input type="checkbox"/> 40 min <input type="checkbox"/> 50 min <input type="checkbox"/> 60 min <input type="checkbox"/> Otro H.
				Instrumentación	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Pantoya Rosero Darwin Javier				AUTOR:	

Tabla 7

Matriz Metodológica

Objetivos específicos	Tipo de investigación	Método	Técnica	Instrumentos
Identificar mediante entrevistas 1 plato tradicional poco conocido por cada una de las 5 cabeceras parroquiales del cantón Montufar.	<i>Cualitativa</i>	Analítico sintético	Entrevista	Ficha de entrevista
Desarrollar la estandarización mediante la preparación y degustación de las recetas por cada una de las preparaciones elegidas.	<i>Experimental</i>	Analítico sintético	Estandarización	Ficha de receta estándar
Diseñar un recetario en el que se expongan las recetas estandarizadas y la historia que hay detrás de ellas.	<i>Descriptiva</i>	Método deductivo	Exposición	Recetario

ENTREVISTA DE PREPARACIONES TRADICIONALES DEL CANTÓN MONTÚFAR

La presente ficha está dirigida a las personas con conocimientos de preparaciones tradicionales del cantón Montúfar, específicamente de cada una de las cabeceras parroquiales del cantón, con el objetivo de:

- Conocer información detallada de las preparaciones tradicionales propias de la zona en la que se realice la entrevista.
- Obtener información adicional, como la historia detrás de la receta o su opinión respecto al rescate de la gastronomía tradicional de su sector, con el fin de completar la información necesaria de un recetario.

I. DATOS GENERALES:

Nombres y apellidos:

Edad:

Sexo: Masculino - Femenino

Parroquia a la que pertenece:

Fecha:

II. CUESTIONARIO:

- ¿Tiene experiencia previa trabajando en restaurantes o establecimientos de comida?

.....

- ¿A qué se dedica laboralmente en la actualidad?

.....

