



**Pontificia Universidad Católica del Ecuador**

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS  
“GESTURH”

INFORME FINAL DEL PROYECTO

**TEMA:**

Rescate de la comida ancestral del Cantón Espejo, Provincia del Carchi mediante la  
elaboración de una Guía Digital Gastronómica

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
Ingeniería en Administración de Empresas Gastronómicas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

G.G. 1: Identidad gastronómica

AUTOR: Erick David Chalacán Cuaical

ASESORA: MSc. Silvia Patricia Saltos Gordillo

IBARRA, SEPTIEMBRE 2022

Ibarra, 5 de septiembre de 2022.

Mgs. Silvia Patricia Saltos Gordillo

ASESORA

**CERTIFICA:**

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

(f:) 

Mgs. Silvia Patricia Saltos Gordillo

C.C 1002683017

## PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

(f): 

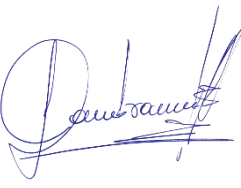
Mgs. Silvia Patricia Saltos Gordillo

C.C.: 1002683017

(f): 

Mgs. Dayane Mabel Arroyo Mera

C.C.: 1002949137

(f): 

Mgs. Juan Carlos Andrade Villacreses

C.C.: 1002165213

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

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

Ibarra, 5 de septiembre de 2022.

f):



Erick David Chalacán Cuaical.

C.C.:0401621784

## **AUTORÍA**

Yo, **ERICK DAVID CHALACÁN CUAICAL**, portador de la cédula de ciudadanía N°0401621784, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f):



**ERICK DAVID CHALACÁN CUAICAL**

C.C.:0401621784

## **DEDICATORIA**

*El presente trabajo dedico con cariño a mi familia, especialmente a mi abuela quien ha sido la persona que me ha motivado durante mi formación.*

*Con mucho cariño a todas las personas que estuvieron conmigo en todo momento deseándome lo mejor con motivaciones de apoyo ayudándome día a día a salir a delante.*

*También agradezco a Dios por darme salud y vida para poder seguir con la investigación de este proyecto.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Expreso mi agradecimiento a todos aquellos quienes me ayudaron a culminar mi carrera universitaria, con su apoyo incondicional y desinteresado. De igual manera a las instituciones públicas y privadas por el apoyo que fue otorgado y darme la oportunidad de crecer profesionalmente y culminar el trabajo de grado.*

*A mi querida PUCE-SI por abrirme las puertas en su casona del saber y darme la oportunidad de superarme, a los profesores que con su paciencia y dedicación supieron transmitirme sus conocimientos.*

*A mi Tutora de Tesis MSC. Silvia Patricia Saltos Gordillo por sus orientaciones y apoyo durante, la investigación.*

*Con todo mi aprecio a toda mi familia quienes me apoyaron incondicionalmente, por guiarme por el buen camino y a quienes les debo todo, por inculcarme con buenos valores éticos.*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....</b>	<b>III</b>
<b>ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS .....</b>	<b>IV</b>
<b>AUTORÍA.....</b>	<b>V</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>VI</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>VII</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS.....</b>	<b>VIII</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>XI</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>XII</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS.....</b>	<b>XIII</b>
<b>1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....</b>	<b>XIV</b>
<b>2. ABSTRACT.....</b>	<b>XV</b>
<b>3. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>3. ESTADO DEL ARTE.....</b>	<b>3</b>
3.1. Marco Referencial.....	3
3.1.1 Bibliografía internacional .....	3
3.1.2 Bibliografía Nacional.....	4
3.1.3 Bibliografía Local .....	5

3.2.	Marco Conceptual.....	7
3.2.1.	Gastronomía.....	7
3.2.2.	Historia de la Gastronomía .....	8
3.2.3.	Historia de la Gastronomía Ecuatoriana .....	9
4.2.4	Gastronomía Ancestral .....	12
4.2.5	Técnicas Culinarias Ancestrales .....	13
4.2.5.1	Utensilios de cocina ancestral.....	14
4.2.6	Cantón Espejo .....	15
4.2.6.1	Gastronomía ancestral del Cantón .....	16
4.2.7	Turismo Gastronómico .....	17
4.2.8	Guía Gastronómica .....	18
4.2.8.1	Estructura de la Guía Gastronómica .....	19
3.3.	Marco Legal.....	19
3.3.1.	Constitución de la República del Ecuador (2008) .....	19
3.3.2.	Ley de Turismo (2002) .....	21
<b>4.</b>	<b>MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>22</b>
4.1.	Materiales.....	23
4.2.	Metodología de la Investigación.....	24
4.2.1.	Documental.....	24
4.2.2.	De campo .....	24
4.2.3.	Explicativa.....	24
4.3.	Métodos .....	24
4.3.1.	Histórico - Lógico.....	24
4.3.2.	Analítico - sintético.....	24
4.3.3.	Inductivo – Deductivo. ....	25
4.4.	Instrumentos.....	25
4.4.1.	Encuesta.....	25
4.4.2.	Entrevistas.....	25
4.4.3.	Cámara fotográfica .....	26

4.5.	Análisis FODA .....	26
4.6.	Guía gastronómica Digital.....	27
4.7.	Población y muestra de la investigación.....	27
<b>5.</b>	<b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....</b>	<b>28</b>
5.1.	Encuestas .....	28
5.1.1	Análisis de Encuestas.....	29
5.2.	Informe Colectivo Final de Entrevista.....	35
5.3.	FODA.....	37
5.4.	Discusión .....	40
5.5.	Guía Digital Gastronómica.....	43
5.5.1.	Cuy asado con papas y ají.....	45
5.5.2.	Sopa de quinua.....	45
5.5.3.	Vicundo.....	46
5.5.4	Locro de zambo .....	46
5.5.5	Sopa de bolas de maíz.....	47
5.5.6	Caldo de gallina .....	47
5.5.7	Cariucho de habas .....	48
5.5.8	Tortillas de tiesto .....	48
5.5.9	Morocho con leche.....	49
5.5.10	Choclo tandas.....	49
5.5.11	Champús de maíz.....	50
<b>6.</b>	<b>PROPUESTA .....</b>	<b>51</b>
<b>7.</b>	<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>89</b>
<b>8.</b>	<b>RECOMENDACIONES: .....</b>	<b>90</b>

<b>9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>91</b>
---	-----------

<b>10. ANEXOS.....</b>	<b>97</b>
------------------------	-----------

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. PISOS AGROCLIMÁTICOS .....	9
FIGURA 2. TIESTO DE BARRO. ....	144
FIGURA 3. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN ESPEJO EN LA PROVINCIA DEL CARCHI ....	155
FIGURA 4. GÉNERO .....	29
FIGURA 5. MOTIVO DE DESPLAZAMIENTO AL CANTÓN ESPEJO .....	30
FIGURA 6. APRECIACIÓN DE LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL EN EL CANTÓN ESPEJO.....	31
FIGURA 7. NÚMERO DE MENCIONES DE PLATOS ANCESTRALES .....	32
FIGURA 8. APRECIACIÓN SOBRE LA PÉRDIDA Y CONSERVACIÓN DE LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL EN EL CANTÓN ESPEJO .....	33
FIGURA 9. IMPORTANCIA DE LA CREACIÓN DE UNA GUÍA DIGITAL .....	34
FIGURA 10. ANÁLISIS FODA .....	388
FIGURA 11. CUY ASADO CON PAPAS.....	45
FIGURA 12. SOPA DE QUINUADE QUINUA .....	45
FIGURA 13 VICUNDO .....	46
FIGURA 14 LOCRO DE ZAMBO .....	47
FIGURA 15 SOPA DE BOLAS DE MAÍZ.....	47
FIGURA 16 CALDO DE GALLINA .....	48
FIGURA 17 CARIUCHO.....	48
FIGURA 18 TORTILLAS DE TIESTO .....	49
FIGURA 19 MOROCHO DE LECHE.....	50
FIGURA 20 CHOCLO TANDAS .....	51
FIGURA 21 CHAMPÚS DE MAÍZ.....	51
FIGURA 22. CÓDIGO QR DE ACCESO A LA GUÍA GASTRONÓMICA DIGITALACCESO A LA GUÍA GASTRONÓMICA DIGITAL. ....	52

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: MATERIALES UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN .....	22
TABLA 2: LUGAR Y NUMERO DE ENCUESTAS APLICADAS. ....	288
TABLA 3: PERSONAS INFLUYENTES DEL CANTÓN ESPEJO A QUIENES SE ENTREVISTARON. ...	355
TABLA 4: PLATOS Y RECETAS ANCESTRALES OBTENIDOS DE LOS POBLADORES DEL CANTÓN ESPEJO PARA LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA GASTRONÓMICA. ....	43

## ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA DIGITAL APLICADA EN LÍNEA.....	100
ANEXO 2: GUION DE LA ENTREVISTA A PERSONAS INFLUYENTES EN EL CANTÓN ESPEJO.....	101
ANEXO 3: ENTREVISTA APLICADA AL ING. MARCELO PASPUEZÁN.....	102
ANEXO 4: ENTREVISTA AL ING. ARNALDO CUACÉS ALCALDE DEL CANTÓN ESPEJO .....	103
ANEXO 5: ENCUESTA REALIZADA .....	104

## **1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE**

El cantón Espejo posee un recurso gastronómico incomparable por su variedad de platos ancestrales, además de contar con una variedad de productos agrícolas que por sus pisos agroclimáticos cuentan con una calidad y sabor muy característico. Desde tiempos inmemorables los platos ancestrales han sido un icono para el cantón Espejo por la utilización de utensilios característicos como la piedra de moler ají, las cucharas de palo y sobre todo los famosos tiestos y ollas de barro; pero, con el paso del tiempo y la modernización todas estas costumbres y tradiciones reflejadas en la gastronomía ancestral se han ido perdiendo.

Es por eso que esta investigación busca rescatar aquellas recetas, técnicas, formas de preparación y platos ancestrales que en la actualidad ya no son muy comunes a excepción de muy pocas personas de edad adulta que siguen manteniendo este hábito alimenticio. Para ello se realizó una investigación bibliográfica documental de fuentes locales a través de la cual se compiló información sobre la historia de la gastronomía local, los platos ancestrales más comunes junto con las técnicas y utensilios de preparación. Se obtuvo información de carácter cualitativo a través de entrevistas realizadas a las personas más influyentes del cantón Espejo con el fin de obtener un diagnóstico local sobre la situación que respecta a la pérdida de la gastronomía ancestral; con esta información se diseñó un análisis FODA para detectar aquellos problemas tanto internos como externos al cantón en los cuales radica el problema.

Una vez obtenida la información pertinente se diseñó una guía gastronómica digital utilizando el Software Adobe Ilustrador en donde se detalló los principales platos ancestrales del cantón Espejo, su forma de preparación, ingredientes y algunas ilustraciones.

**PALABRAS CLAVE:** Cantón Espejo, cocina ancestral, guía gastronómica.

## 2. ABSTRACT

The Espejo canton has an incomparable gastronomic resource for its variety of typical and ancestral dishes, in addition to having a variety of agricultural products that, due to their agro climatic floors, have a very characteristic quality and flavor. Since time immemorial, ancestral dishes have been an icon for the Espejo due to the use of characteristic utensils such as the chili grinding stone, wooden spoons and, above all, the famous potsherds and clay pots; however, over the years and modernization, all these customs and traditions reflected in the ancestral gastronomy have been lost.

That is why this research seeks to rescue those recipes, techniques, forms of preparation and ancestral dishes that are currently no longer very common to prepare, except for very few adults who continue to maintain this eating habit. For this, a documentary bibliographical research of local sources was carried out through which I compiled information on the history of local gastronomy, the most common ancestral dishes together with the preparation techniques and utensils. Qualitative information was obtained through interviews with the most influential people in the Espejo in order to obtain a local diagnosis on the situation regarding the loss of ancestral gastronomy; With this information, a FODA analysis was designed to detect those problems, both internal and external to the Canton, in which the problem lies.

Once the pertinent information was obtained, a digital gastronomic guide was designed using Adobe Illustrator Software, detailing the main ancestral dishes of the canton Espejo, their preparation method, ingredients and some illustrations.

**KEY WORDS:** Espejo State, ancestral cuisine, gastronomic guide.

### 3. INTRODUCCIÓN

La provincia del Carchi posee una situación geográfica y agentes naturales excelentes que inciden en su clima, lo cual ha permitido que cuente con una extensa variedad de productos agrícolas. Entre los cuales se aprecian los cultivos de maíz, frejol, papas, quinoa, habas, hortalizas, entre otros productos que son la materia prima principal para la elaboración de muchos platillos ancestrales (Tapia, 2003).

Desde tiempos inmemorables, la provincia del Carchi se ha visto influenciada directamente por la cultura Pasto y con el paso de los años las distintas tradiciones han pasado de generación en generación, tanto que estas aún se encuentran arraigadas en la población. Por lo que, dentro de su tradición cultural, la provincia del Carchi cuenta con una gastronomía muy marcada, habiendo platillos típicos y ancestrales que verifican su diversidad tanto agrológica como también gastronómica (Fuentes & Guamanarca, 2020).

Sin embargo, la mezcla de las costumbres gastronómicas con el modernismo actual ha obligado a la población carchense a sustituir muchos platillos ancestrales con platillos comunes, pre cocidos, fáciles de preparar y especialmente fáciles de encontrar de acuerdo a la zona geográfica, haciendo que cada día sea más difícil encontrar un hogar que conserve la riqueza ancestral (Moreira & Peñafiel, 2021). Ante esta realidad en el cantón existen gran cantidad de restaurantes que ofrecen a sus comensales, diferentes platos de la gastronomía carchense, pero, ya no se ponen en práctica las técnicas y platos ancestrales.

El producto de este estudio es la generación de una guía digital con información culinaria ancestral del cantón Espejo, la cual constituye un aporte relevante, que permitirá resaltar las técnicas de la cocina ancestral. Por sus cualidades de ser única, rica y diversa, la hace atractiva para las personas que visitan el cantón, al igual que, da un impulso al desarrollo de la economía. Además, mediante una investigación documental se detalló los indicios de origen, preparación, técnicas culinarias empleadas, tiempos de cocción, ingredientes, entre otros elementos importantes de la gastronomía ancestral carchense, los cuales permitieron fundamentar las bases teóricas para la elaboración de la guía gastronómica digital.

También, se realizó un análisis FODA mediante un diagnóstico técnico del entorno, para ello, mediante un enfoque de investigación mixto, donde se empleó las herramientas de la entrevista y encuesta, se pudo determinar los posibles problemas y a su vez se establecieron las soluciones que puede adoptar el Cantón, para fomentar el consumo y rescatar el turismo gastronómico ancestral.

La relevancia que tiene la elaboración de esta guía digital se basa, en que, el estado ecuatoriano busca rescatar el patrimonio ancestral y promover las técnicas y platillos de la cocina ecuatoriana como muestra de identidad. Por lo tanto, el trabajo investigativo estuvo orientado a generar impactos en los ámbitos: culturales, económicos y educativos; porque permitirá a quienes forman parte de la comunidad conocer la cultura culinaria ancestral que imperaba en esta zona de influencia.

### **3. ESTADO DEL ARTE**

#### **3.1. Marco Referencial**

El presente capítulo, integra los elementos teóricos relacionados a la gastronomía ancestral, en los que se expresan definiciones que abarcan el planteamiento de la guía gastronómica ancestral para el cantón espejo; aspectos que, a través de los distintos autores e investigaciones, permite generar una idea de desarrollo turístico en el contexto internacional, nacional y local.

##### *3.1.1 Bibliografía internacional*

En este apartado se expone estudios que fundamentan y dan sentido a la presente propuesta, tomando como ejemplos a los países de Colombia y Perú en donde se analizan varios aspectos relacionados a las técnicas y rescate de los platos ancestrales.

En la investigación realizada por Gómez (2020) se demuestra la importancia del rescate de las tradiciones y técnicas ancestrales gastronómicas para el fortalecimiento del patrimonio cultural colombiano. Los resultados obtenidos en las encuestas realizadas a docentes de la facultad de gastronomía y alta cocina de la UNAB dieron como conclusión que, las técnicas ancestrales deben ser conocidas, respetadas y aplicadas, porque poseen un inmenso valor cultural, también es importante avanzar en el desarrollo del arte gastronómico. Resulta importante mediante este tipo de propuestas rescatar y preservar estos conocimientos ancestrales permite enriquecer el patrimonio cultural gastronómico del programa, la ciudad y el país mismo.

En cuanto al trabajo de investigación realizado por Vega (2021) se pretendió a través de estrategias tecnológicas posicionar la gastronomía ancestral de Lambayecana como atractivo turístico, se elaboró un documento electrónico (*brief*) de promoción el cual recogió los platos ancestrales principales, esto permitió saber la situación actual del lugar, lo que llevó a poder potenciar las fortalezas y oportunidades que se presentaron con respecto a la preservación y promoción de la gastronomía lambayecana en la Sociedad Lambayecana de Gastronomía.

Por lo que, se considera relevante emplear la tecnología para plantear nuevas estrategias que permitan reactivar la gastronomía ancestral de una localidad.

Por otro lado, el trabajo de investigación realizado por Mendoza (2021) se centró en un análisis de la relación de las culturas ancestrales con su gastronomía y lo importante que era la búsqueda de nuevas formas de producir alimentos para garantizar su existencia. desarrollo gastronómico en el Perú y su impacto en la economía del país. Por lo que, este trabajo muestra la dimensión que alcanzó la gastronomía peruana, en la administración de los diversos recursos y su incidencia en el desarrollo del país y a nivel global. Este trabajo ha permitido entender que el rescate de la cultura ancestral en todas sus formas y presentaciones, permiten a un pueblo dinamizar su economía a través de sus conocimientos. Este estudio permite entender que cada país del mundo guarda un legado gastronómico que no se debe perder con el pasar del tiempo, ya que, esto permite mantener vivos los saberes a fin de aprovecharlos en beneficio de la misma localidad.

### *3.1.2 Bibliografía Nacional*

En nuestro país, Ecuador, se han realizado varios trabajos de investigación que demuestran nuestra riqueza culinaria, que debe ser valorado a través de la concientización de la población local.

El trabajo investigativo de Bonifaz & Chiluisa (2020) tuvo como objetivo el diseñar un medio editorial y multimedia ofertando la gastronomía ancestral del cantón Santiago de Píllaro para que sea utilizado posteriormente como un medio de información teórica, visual, científica, biográfica y fotográfica. Por lo que, mediante esta investigación se rescata la jerarquía que tiene el conocimiento ancestral en la ciudad de Píllaro, al igual que los habitantes de la ciudad conocen el sentido de pertenencia con sus raíces *panzaleas*. Esta propuesta es un claro ejemplo que el rescate de la gastronomía ancestral de un pueblo permitirá representar sus rasgos de identidad cultural para transmitirlos a la sociedad.

Ante la importancia del rescate de la gastronomía ancestral mencionada en el párrafo

anterior, la investigación realizada por Robles (2019) que tuvo como objetivo elaborar una guía gastronómica ancestral del Cantón Latacunga, para contribuir a la salvaguardia del conocimiento ancestral del sector, inicio con la realización del diagnóstico situacional en el cantón Latacunga, con el fin de conocer la realidad actual en la que se encuentra como son: ambiental, económico y socio-cultural. Así en esta investigación se llegó a la conclusión de que la riqueza cultural encontrada en la gastronomía ancestral tiene una sensibilidad al cambio.

En la actualidad ha sido necesario implementar alternativas electrónicas a fin de mejorar el servicio gastronómico por ello, el trabajo realizado por Parra & Salazar (2018) tuvo como objetivo el “desarrollar una guía gastronómica digital a través de una aplicación móvil” (p.4), la cual, contribuya en la promoción del sector alimenticio como un referente turístico por lo que concluyeron con un producto novedoso que se convertirá en una alternativa moderna de promoción de los platos tradicionales de la ciudad de Riobamba.

Dada la importancia de estas investigaciones, se puede apreciar que la creación de una guía gastronómica digital en el cantón Espejo, promoverá el desarrollo del turismo gastronómico y ayudará a la economía del sector, posicionar los atractivos turísticos y conocer la cultura ancestral, las tradiciones y la alimentación de la zona. población.

### *3.1.3 Bibliografía Local*

El cantón Espejo es tierra de gente amable y encantadora, conocida por su riqueza cultural y agrícola, la cual se conjuga con las técnicas ancestrales y conserva una gastronomía ancestral relevante y única del sector.

Cerón (2020) en su trabajo de investigación determinó la correlación de la gastronomía tradicional en el cantón Montúfar, como fin rescatar del patrimonio gastronómico. Para alcanzar el objetivo de estudio trabajó con un enfoque cualitativo y cuantitativo, y empleó técnicas como la observación, encuesta, entrevista y fichaje. Con el aporte de una población de 379 personas, se llegó a la conclusión de que, la gastronomía tradicional es una

herramienta para el rescatar del patrimonio gastronómico del Cantón, además se identificó los platos tradicionales existentes. Esta investigación permite determinar que a través del rescate gastronómico se puede mejorar los aspectos económicos, educativos y culturales de la población.

Como alternativa para rescatar la identidad cultural gastronómica el trabajo de investigación de Moreira & Peñafiel (2021) pretendió “valorizar la identidad cultural gastronómica de la parroquia Piartal” (p. 3), a través de recabar información sobre las técnicas ancestrales y tradicionales gastronómicas del área, mediante un enfoque cualitativo y un alcance de investigación exploratoria descriptiva. Se recolectó información de recetas para ser registrada en un recetario digital y físico, demostrando que la parroquia de Piartal es considerada rica en productos culinarios, la mayoría de los cuales son producidos y cosechados en la misma localidad. En este sentido se muestra la importancia de rescatar las técnicas culinarias ancestrales de una población, a fin de mantener la identidad cultural del lugar.

La gastronomía es sin duda un referente cultural de un pueblo, es así que Manosalvas (2014) en su investigación captó la necesidad de rescatar identidades culturales y culinarias que se habían ido perdiendo a lo largo de los años por la influencia de nuevas culturas culinarias en el estado de Espejo. Así, a través del inventario culinario se ha elaborado una guía gastronómica que muestra que la cocina es el resultado de la historia de un pueblo, y juega un papel muy importante en el turismo. Proponer alternativas que permitan a la comunidad mantener su identidad ancestral, es muy importante, ya que con ello no se dejará morir las tradiciones, sobre todo servirá para que las futuras generaciones mantengan los conocimientos.

Ante estos precedentes, se puede evidenciar que la gastronomía es una herramienta para la identidad cultural; sobre todo rescatar los saberes ancestrales para plasmarlos en un espacio digital permitirá mostrar una visión diferente y estratégica.

## 3.2. Marco Conceptual

### 3.2.1. Gastronomía

A menudo se piensa erróneamente que el término gastronomía únicamente tiene relación con el arte de cocinar y los platillos en torno a una mesa. Sin embargo, la gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

Para Andrade et al. (2017) la gastronomía es una mezcla de todas las cosas y productos que se pueden comer, donde no solo se mezclan sabores sino también se combina una relación con los utensilios de cocina, los cuales son la esencia de la buena gastronomía reflejada en las diferentes recetas. La rama culinaria se encarga del estudio de las diferentes formas en que se pueden utilizar los alimentos y como se utilizan en cada presentación para complementar la nutrición humana, además, para Nájera (2017) es un estudio químico ya que analiza los nutrientes de cada producto, así como combinarlos en la cocina para hacer un plato más nutritivo y saludable para una dieta equilibrada y con muy buen sabor.

La Gastronomía se caracteriza por ser una disciplina que estudia la relación del hombre con su alimentación, también el medio natural del que deriva su alimentación, así como los aspectos sociales y culturales que se establecen en toda sociedad relacionada con este arte (López & Guzmán, 2018). Estos conceptos han permitido con el transcurso del tiempo conocer el origen e inicio de la cocina y establecerla como una ciencia basada en el arte del ser humano para preparar su comida dependientemente del lugar en donde se desenvuelva (Monroy, 2022). De esta deducción se puede afirmar o definir a la gastronomía como el estudio de la relación que existe entre cultura y alimento.

Cuando se trata de cocina, es justo decir que es una síntesis de saberes y actividades relacionadas con el uso de ingredientes, recetas y técnicas culinarias sinónimo de desarrollo histórico y cultural.

### 3.2.2. *Historia de la Gastronomía*

La gastronomía ha tenido una gran importancia desde el advenimiento de la humanidad y el desarrollo de la civilización, está ligada a la dieta de tal manera que se debe tener en cuenta la cultura, la tradición, la disponibilidad y demanda de alimentos, su nutrición, fórmula, ingredientes y técnica (Gutiérrez, 2018). Por lo que se entiende a la gastronomía desde la cultura y, por lo tanto, de la historia de la civilización.

Según Luján (2019) la cocina general en tiempos primitivos se basaba en la búsqueda de la supervivencia, aprovechando todo lo que la tierra tenía para ofrecer (frutos, semillas, animales) y la actividad principal era la caza, de la que obtenían la carne como alimento diario, por lo que en la actualidad todo se come crudo sin aditivos. Luego surgió la cocina cuando el hombre descubrió el fuego y luego asó la carne en el fuego, aprendiendo a ahumarla. Después las frutas y la carne se lavaban con agua de mar, y así el hombre descubrió el sabor de la sal y con ella comenzó a mezclar la comida con especias para obtener un sabor delicioso (Ordóñez & Robalino 2018).

Con ello, a lo largo de los años, las personas han descubierto nuevos alimentos, nuevas formas de conservarlos y consumirlos, hasta que en la actualidad combina las diferentes verduras, carnes, carbohidratos y especias para transformarlas en un plato (Neuman, 2011).

Según el autor Gutiérrez (2018):

Tal es el caso que las culturas antiguas jugaron un papel crucial por los inventos y descubrimientos de esa época, que dieron origen a las grandes civilizaciones de agricultores, quienes dejaron de depender de las condiciones climáticas para lograr ser capaces de cultivar los alimentos. (p. 45)

Así, la cocina pasa de ser una necesidad a convertirse en una herramienta que se basa en dar gusto a los paladares, además para Palomino (2020) es la base de la cultura romana se realizaba banquetes en honor a la comida en donde mezclaban bebidas poco usuales que despertaban el interés de los primeros gourmets. Hasta donde se sabe, en la antigua Roma vivió un hombre llamado *Apicio*, quien es considerado el primer gastrónomo y el primer

escritor de libros de cocina, lo que permite una transición a los tiempos modernos, donde la enseñanza-aprendizaje se desarrollará en la educación superior a través de la gastronomía. escuelas (Ordóñez & Robalino, 2018).

Los siglos XIV y XVI la técnica de cocción utilizada en la cocina fue el espiedo donde en varillas o espadas se insertaba la carne y se hacía girar manualmente sobre el fuego, hasta que el alimento estuviera cocido; en esta época se inicia también el consumo de diferentes variedades de verduras (Balmaceda, 2016). Pero con la llegada de los conquistadores a tierras americanas se produjo una combinación de tradiciones gastronómicas, de Europa se trajeron toda clase de cereales, verduras, tubérculos y el olivo (Gutiérrez, 2018).

En el siglo XIX, de acuerdo a Gutiérrez (2018), surge la cocina francesa, en la cual se distinguieron muchos chefs y gastrónomos que han marcado un papel importante para la gastronomía de hoy en día, pues se le dio mucha importancia a la creatividad, lo cual significó la liberación de los chefs, abriéndoles el camino a cualquier estilo o forma de cocinar en el futuro.

La historia de la gastronomía nace a partir de los primeros pobladores y a lo largo del tiempo, se ha transformado en lo que hoy conocemos. Sin embargo, las prácticas ancestrales en el territorio ecuatoriano siguen vigentes, por lo que nace la necesidad de conservar este valor cultural.

### 3.2.3. *Historia de la Gastronomía Ecuatoriana*

La gastronomía ecuatoriana se encuentra enriquecida por una infinita pluriculturalidad, debido a su diversidad climática, así como la dotación de un sinnúmero de especias y productos que forman parte de su producción agrícola en cada zona, lo que hace más fructífera la elaboración de los famosos platos ancestrales que son el deleite para propios y extraños.

Ecuador es uno de los países más rico del mundo en cuanto a la variedad de vegetales, cereales, granos y animales, ya que al ser un país relativamente pequeño en extensión cuenta con una variedad de pisos agroclimáticos que facultan a la población a producir innumerables productos para la alimentación (Reyes & Martínez, 2018).

### Figura 1

*Pisos agroclimáticos*



*Nota:* Pisos agroclimáticos y productos alimenticios de Ecuador Portilla, (2018).  
<https://elyex.com/pisos-climaticos-del-ecuador-flora-fauna-y-mas/>

La cocina ecuatoriana ha sido fuertemente influida a lo largo de la historia por los conquistadores españoles, que luego de su llegada a suelos americanos trajeron consigo productos del viejo mundo como los cereales; estos alimentos fueron introducidos a la región y con el paso del tiempo hubo una mezcla de productos del viejo y el nuevo mundo para crear platos relativamente nuevos a las dos culturas. (Vázquez, 2016). Pero para el Siglo XIX llegaron franceses e ingleses que de alguna forma influyeron en la Gastronomía local con la incorporación de nuevos ingredientes, platillos y costumbres alimenticias en donde se sustituyó la carne de animales silvestres por la carne de ganado vacuno.

En la región costa la Gastronomía se caracterizó principalmente por el empleo de ingredientes propios de la región como: conchas, camarones, cangrejos, plátanos verdes, maduros y guineos, también se empleó una diversidad de peces de agua dulce y salada

(Pazos, 2017). Si la cocina de la sierra andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Por el contrario, de acuerdo a Berrios (2018), en la región sierra los productos utilizados por la cultura Inca fueron principalmente el maíz, los granos tiernos y los tubérculos, de los cuales se hicieron un sinnúmero de platos y hasta bebidas.

El desarrollo del arte culinario en la época inca como lo menciona Cuervo (2017) estaba vinculado estrechamente con el cocinero o “*huaycuy camayoc*” quien era el encargado de atender al Inca; y por otro lado las mujeres en el siglo XV, ya comercializaban sus artefactos de cocina para ser más productivos, por lo que ya es notable la aparición de utensilios como tiesto y ollas, los cántaros y las piedras de moler. Una comida auténtica y mestiza, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

La influencia de los españoles marcó el tipo de alimentación de acuerdo a clase social, porque los alimentos que suelen comer los reyes son plasma sanguíneo, tres hilos, lengua y seso, en cambio, los burgueses comen tres platos como la sopa de sangre, el plato principal consta de cerdo o res y el postre; y la comida de todos incluye pan y pasteles (Álvarez, 2018). Durante este período también vino la aparición de animales y vegetales para el consumo, incluyendo nuevos métodos y técnicas en la cocina, como la cocción al vapor y la fritura; Incluso se utiliza el uso de molinos de agua, ideales para procesar trigo y maíz (Cuervo, 2017). Es por eso que, la influencia de la gastronomía española introducida en la conquista, con el paso del tiempo esta mezcla de gastronomías ha creado platos con bases ancestrales modificando, adicionando otros ingredientes y técnicas.

Por todas estas características adquiridas a lo largo de la historia la gastronomía ecuatoriana es exquisita por su diversidad y cultura, debido a sus diferentes pisos agroclimáticos, así como también la variedad de productos y de especias propios de cada zona hacen de Ecuador un país rico.

#### *4.2.4 Gastronomía Ancestral*

En los últimos años, se ha comenzado a considerar a la gastronomía como manifestación cultural. Según Rodríguez (2018):

La gastronomía ancestral es la mezcla de saberes, sabores e ingredientes que han sido transmitidos de generación en generación, principalmente por las personas adultas a sus hijos con el fin de mantener intactos estos conocimientos y perpetuarlos. (p. 25)

Hace referencia a la herencia cultural que se ha ido transmitiendo con el pasar de los años, entre conocimientos, hábitos alimenticios, recetas, métodos y técnicas para la preparación de los diferentes alimentos y también el uso de variados ingredientes (Inga et al., 2021). Este tipo de conocimientos no solo es una herencia para ser transmitida de generación en generación, sino que, marca las pautas para continuar el proceso de forjar la sociedad presente.

Desde hace siglos atrás las preparaciones de los alimentos ancestrales han ido cambiando, los ancestros preparaban la comida en cocina de leña, el proceso inicia con la recolección de palos para encender una hoguera, después en una olla de barro se colocaba todos los ingredientes para hacer la sopa, se revolvía con una cuchara de palo, también utilizaban el tiesto para las tortillas y las piedras de moler para hacer el ají.

La gastronomía ancestral va más allá de la relación entre los alimentos y las técnicas o las herramientas que se utilizan para prepararlos, sino se trata de la relación que las personas establecen con las preparaciones y todos los aspectos que conlleva su consumo (Guamán, 2019). Pues todo alimento patrimonial tiene una cronología que va desde la siembra de los alimentos hasta las diferentes formas de preparación, característica que las convierte en únicas e irremplazables al paladar.

Para definir a la gastronomía ancestral hay que tener claro que es aquella preparación que se ha mantenido de generación en generación y su importancia radica en la continuidad pues en ella reposa la identidad cultural de un lugar (Montalván & Cabrero, 2019). De esta manera surgió la necesidad de conservar el patrimonio y seguir manteniéndolo, es así como chefs de

todo el mundo han abordado la cocina prehispánica con la innovación actual, dándole valor y reconocimiento, en los que se basan, para poder para crear nuevos sabores, platos y fragancias.

El uso de una técnica o ingrediente ancestral incentiva a introducir platillos en el mercado, el cual muestra la cultura, convirtiéndose en un atractivo turístico para nacionales y extranjeros (Sánchez, 2020). La gastronomía ancestral permite a un pueblo mantener la conexión entre la tierra y sus frutos, conjugando el conocimiento culinario, las técnicas y utensilios para preparar recetas con valor cultural.

#### *4.2.5 Técnicas Culinarias Ancestrales*

Las técnicas culinarias ancestrales otorgan a las preparaciones características especiales, por ejemplo, la humedad y la concentración de sabores; por lo tanto, es evidente las cualidades que brindan las técnicas ancestrales en las preparaciones.

Las técnicas culinarias ancestrales son aquellas prácticas realizadas a través de un conocimiento adquirido en el pasado, sin embargo, a pesar que estas son un sinónimo de tradición para un pueblo o comunidad y se ha conservado como una herencia, se están remplazando por técnicas y practicas modernas (Hernández, 2018). Su importancia radica en que, estas contribuyen a las preparaciones características especiales (Guamán, 2019), entre las ellas están: la concentración de sabores que aporta la cocción dentro de hojas (los envueltos), el tostado, y el sabor ahumado en un asado a la brasa; la baja pérdida de humedad que aportan las ollas de barro, son técnicas que le dan características únicas a cada plato.

De ahí, todos los procesos aplicados a los alimentos para hacerlos fáciles de digerir, conservar o apetecibles, desde la preparación previa en frío como remoción de partes no comestibles, limpieza, fraccionamiento hasta traslaciones de cocción utilizando técnicas ancestrales que son la base de la cultura en cada pueblo (Monge, 2015).

Las técnicas culinarias ancestrales son entendidas como aquellas prácticas que permiten la elaboración de platillos con características patrimoniales, bajo un conocimiento adquirido a lo largo de la existencia de una cultura o población.

#### 4.2.5.1 Utensilios de cocina ancestral

Un aspecto resaltante en esta investigación es el conocer cuáles eran los utensilios que en la cocina antigua se empleaban a las preparaciones, su correcto uso, la técnica específica en cada uno, evitando así el deteriorar los alimentos, y evitar algún riesgo de accidente. Los utensilios ancestrales de acuerdo a Guamán (2019), son:

- **Olla de barro:** es una vasija de diferentes tamaños con forma esférica; su empleo se relaciona en la elaboración de comida y bebidas
- **Batea:** recipiente de madera empleado en la cocina ancestral para amasar, mezclar productos de maíz o para servir los alimentos
- **Piedra de moler:** es un utensilio empleado para triturar o majar las especias, hojas, hierbas, entre otros alimentos
- **Cuchara de palo:** utensilio de cocina empleado para mezclar diversos tipos de ingredientes en una o varias preparaciones, cuya característica es no dañar la superficie de la olla
- **Tiesto:** recipiente de gran tamaño, hecho de barro el cual se lo asienta en el fuego directo, empleado para cocinar o tostar diversos granos. (p. 29)

### Figura 2

*Tiesto de barro*



*Nota:* Tiesto de barro para la elaboración de tortillas (GooRaymi, 2022).  
<https://www.goraymi.com/es-ec/pichincha/quito/gestores-gastronomicos/tortillas-trigo-lloa-asl20511b>

La cocina ancestral carchense es importante para el turismo, razón por la cual valorar las técnicas ancestrales, los utensilios antiguos son parte fundamental para atraer a la afluencia turística en el ámbito gastronómico. Demostrar que la cocina antigua del cantón Espejo es un mundo lleno de sabores, aromas, productos frescos y variados, de fácil adquisición tanto en los mercados tradicionales o en los paraderos turísticos.

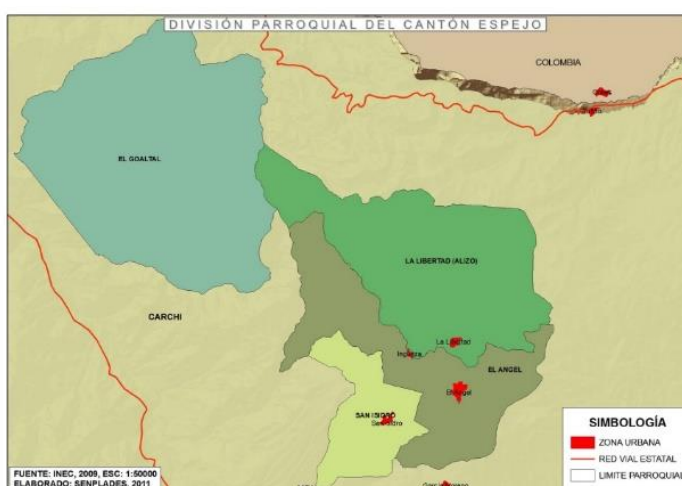
#### 4.2.6 Cantón Espejo

El cantón Espejo perteneciente a la provincia del Carchi, se encuentra en la parte media geográfica, limitado al norte por el cantón Tulcán, al oeste por el cantón Montúfar y al sur por los cantones Bolívar y Mira.

El territorio cantonal se encuentra influenciado con los elementos naturales del páramo del Ángel, el cual es una continuación de la cordillera Occidental. Con una altura máxima de 3800 m.s.n.m. y una temperatura de 10°C, convirtiendo a este territorio eminentemente agrícola. Posee una importante historia tradicional, siendo esta, una razón por la cual es importante rescatar parte de su gran tradición ancestral, especialmente la vinculada a las técnicas ancestrales (Prefectura del Carchi , 2021).

### Figura 3

*Ubicación Geográfica del Cantón Espejo en la provincia del Carchi.*



*Nota:* División parroquial del cantón Espejo (Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal de Espejo, s.f.) <https://www.gadme.gob.ec>

#### 4.2.6.1 Gastronomía ancestral del Cantón

La gastronomía ancestral que tienen cada comunidad y su relación con la naturaleza al cultivar los diferentes productos para la alimentación daría de su familia, forma parte del equilibrio alimentario de todas las culturas.

La provincia del Carchi es poseedora de un suelo muy rico para la agricultura y la ganadería, es por esto que, Son muchos los platos típicos de esta provincia ecuatoriana, entre ellos el cantón Espejo, que cuenta con una tierra productiva que data de la época prehispánica (Manosalvas, 2017). Es así que, este Cantón posee un patrimonio gastronómico variado, el mismo que ha recopilado varios conocimientos que viene desde siglos, razón por la cual es importante preservarlo, fortalecerlo y practicarlo.

Esta gastronomía se ha basado en cocinar papas, mellocos, nabos, berros, habas, ocas, frejol, mote entre otros. Los granos se almacenaban en contenedores de colcas, que tienen un orificio muy grande dividido por cañas para cortarlo, o se usa cuero de vaca para formar una especie de barril donde se pueden almacenar los alimentos secos antes, en términos de retención (Manosalvas, 2017). La carne se seca en un palo colocado en una estufa de leña y luego se puede guardar para el consumo.

Todas las preparaciones se las realizaba en la cocina de leña con el empleo de las ollas o vasijas de barro donde se colocaban los ingredientes para hacer una sopa, que con la ayuda de la cuchara de palo se revolvían los ingredientes; la piedra de moler era muy empleada para hacer el ají y el tiesto en su mayoría era empleado para la cocción de las tortillas y hacer tostado.

Esta conjugación de elementos y técnicas han permitido la elaboración de distintas preparaciones como el champús, hornado, cuy asado, tortillas de tiesto, miel con queso, nabo con tostado y papas cuchis, morocho con leche, caldo de patas de chanco, cariucho (puré de haba), envueltos, choclo-tandas, el vicundo, entre otros (Laverinto del Ángel, 2022). Es por eso que, el cantón Espejo conjuga tradición y técnicas que convierten a los alimentos propios de la región en platillos únicos.

#### *4.2.7 Turismo Gastronómico*

El turismo y la gastronomía son fundamentales para el desarrollo económico de los pueblos porque estimulan la creatividad y promueven la comercialización de servicios sostenibles.

Por ello, el turismo gastronómico también se considera una rama del turismo cultural, ya que su objetivo no es solo visitar, sino también maravillarse con nuevos sabores y/o preparaciones culinarias (Chalacama, 2019). Se ha convertido en uno de los nuevos motores para viajar y es una estrategia de desarrollo turístico, que permite a los turistas nacionales e internacionales acudir a diferentes lugares para comer comida tradicional y diferente a la del país de residencia.

Este tipo de propuesta se ha convertido en una forma muy especial de hacer turismo, donde la gastronomía del lugar que se visita es un elemento importante en la orientación de la visita. Actualmente este tipo de turismo se ha convertido en una alternativa más, muy singular de conocer el mundo, concentrada en las expresiones de la cultura culinaria (Chalacama, 2019). Es una forma muy especial de conocer el mundo, ya que muestra las tradiciones y expresiones de la cultura culinaria de cada país.

La unión entre gastronomía y turismo entrega una forma diferente de mostrar la cultura al mundo, permite mantener el patrimonio y fortalecer a los pueblos o comunidades, a fin de incentivar el emprendimiento intercultural, porque la comida es una parte significativa de la cultura (López & Margarida, 2017). La comida como vehículo para degustar nuevos sabores muestra el potencial de crecimiento culinario para convertirse en un importante segmento de mercado y a la vez en un atractivo turístico, si bien la mayoría de los turistas quieren conocer la cultura del país, conocer la comida autóctona, los ingredientes y como se cultiva, principalmente les gusta probar la comida tradicional y cualquier cosa diferente a lo que están acostumbrados a comer todos los días.

En el cantón Espejo no existe un documento en donde únicamente dé a conocer sobre la gastronomía ancestral, por lo tanto es de suma importancia y prioridad el rescate del turismo gastronómico ancestral, mediante la elaboración de una guía digital, como elemento impulsador para el turismo gastronómico regional; en el cual se aplicó la investigación histórica por medio de la técnica de la entrevista, dirigida a aquellas personas que han conocido de cerca la gastronomía ancestral y han sido testigos de las costumbres que ha tenido la localidad.

#### *4.2.8 Guía Gastronómica*

Una guía gastronomía es un manual que ayuda para la elaboración de los platos, estableciendo en este procedimientos, técnicas, culinarias, características y uso de ingredientes autóctonos del sector, que explica su respectivo procedimiento de preparación a paso a paso, que facilitan a la difusión de la cultura alimentaria de un pueblo.

De acuerdo a Espinoza (2017) “una guía gastronómica es un documento que orienta al público sobre la gastronomía propia de un lugar, también, impulsa y promueve la difusión de platos ancestrales, restaurantes y lugares turísticos” (p. 15). Por lo que hoy en día es uno de los medios más accesibles para llegar a generar interés al turista. Aquí se muestra información sobre la gastronomía de un lugar o zona específica, la procedencia de los ingredientes, técnicas de cocción, utensilios, entre otras; de esta forma se promueve e impulsa la difusión de los diferentes platos ancestrales.

Las guías turístico-gastronómicas, por lo general incluyen información relevante sobre hoteles, itinerarios e incluso información sobre las características culturales de cada zona, con el fin de desplegar información para localizar los mejores restaurantes y más próximos al destino (Ramos, 2019). Es así que en una guía gastronómica se encuentra información documentada que manifiesta las diferentes formas de preparaciones gastronómicas de restaurantes pertenecientes a un país, región, y ciudades, Junto a ello, también muestra lugares con costumbres, tradiciones y cultura relacionada con cada uno de ellos (Muñoz et al., 2018).

La importancia de las guías gastronómicas radica en el tipo de conocimientos que trasmite, permitiendo el aprendizaje del lenguaje técnico utilizado en el campo culinario y que permitirá un avance en la economía de un sector. Es por ello que, la elaboración de una guía de comida ancestral, permitirá conocer y desarrollar el turismo gastronómico del cantón Espejo, de igual forma será un material didáctico de orientación a todas las personas vinculadas a esta actividad y para aquellas personas que deseen desarrollar el turismo gastronómico, formando nuevas empresas y con ello hacia un desarrollo sostenible local, nacional e internacional.

#### 4.2.8.1 Estructura de la Guía Gastronómica

En cuanto a los elementos indispensables que debe contener una guía, son aquellos objetos de consulta y que se encuentran ubicados en el cuerpo principal, cuyos temas dependen del tipo de manual que se trate. El contenido de una guía gastronómica de acuerdo a Bolaño (2017):

- Portada: en donde se establece el tema
- Índice: se detalla la cantidad de hojas en el que se localiza cada título y subtítulo con su respectiva numeración.
- Introducción: en esta parte se explica el propósito de la guía y se detalla información para que el lector pueda clarificar los capítulos
- Cuerpo principal: se estructura la verdadera razón del guion. (párr.1)

Este instrumento ayudará al cumplimiento de los objetivos planteados y a la vez se convierte en una fuente de información permanente para quienes hagan uso del mismo.

### **3.3. Marco Legal**

El presente trabajo se encuentra amparado en los siguientes estamentos legales, los mismos que describen derechos fundamentales relacionados en esta investigación.

#### *3.3.1. Constitución de la República del Ecuador (2008)*

La constitución de la republica del ecuador es la norma suprema la cual recoge garantías y derechos constitucionales los cuales deben ser garantizados por el estado y respetados por la sociedad, es así que este marco legal garantiza el derecho a la alimentación nutricional, y reconoce la alimentación ancestral la cual proviene de nuestros antepasados y se ha ido

trasmitiendo de generación en generación, por ende en la actualidad al amparo del art.21 de este cuerpo legal, tenemos derecho a crear formas en donde la comida ancestral se refleje de manera creativa sin perder su tradición milenaria. Tal como lo menciona el siguiente articulado.

**Art. 21.-** Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. No se podrá invocar la cultura cuando se atente contra los derechos reconocidos en la Constitución.

**Art. 22.-** Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.

**Art. 23.-** Las personas tienen derecho a acceder y participar del espacio público como ámbito de deliberación, intercambio cultural, cohesión social y promoción de la igualdad en la diversidad. El derecho a difundir en el espacio público las propias expresiones culturales se ejercerá sin más limitaciones que las que establezca la ley, con sujeción a los principios constitucionales.

**Art. 25.-** Las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales.

**Art. 74.-** Las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades tendrán derecho a beneficiarse del ambiente y de las riquezas naturales que les permitan el buen vivir. Los servicios ambientales no serán susceptibles de apropiación; su producción, prestación, uso y aprovechamiento serán regulados por el Estado.

**Art.385.**El sistema nacional de ciencia y tecnología, innovación y saberes ancestrales, en el marco del respecto al ambiente. La naturaleza, la vida, las culturas y la soberanía, tendrá como finalidad:

1. Generar, adaptar y difundir conocimientos científicos y tecnológicos,
2. Recuperar, fortalecer y potenciar los saberes ancestrales.
3. Desarrollar tecnologías e innovaciones que impulsen la producción nacional, eleven la eficiencia y productividad, mejoren la calidad de vida y contribuyan a la realización del buen vivir (Constitución de la República del Ecuador, 2008)

De lo mencionado anteriormente la constitución garantiza que dentro de la educación se infunda los saberes ancestrales entre ellos la alimentación ancestral y la cultura de varios grupos ancestrales, por lo cual el sistema nacional busca difundir conocimientos tecnológicos con la finalidad de recuperar los saberes ancestrales, es por ello la importancia de crear una guía digital gastronómica, la cual comprende la alimentación ancestral y recalca los platos ancestrales provenientes de la misma.

### *3.3.2. Ley de Turismo (2002)*

Es importante tener en cuenta que las ley del turismo, ya que trata de reconocer la actividad turística en el ecuador y esto a la a par con la alimentación ya que el turismo es importante para el desarrollo del país por ello es transcendental tomar en cuenta que el estado debe infundir una política estatal que se encargue del turismo ancestral y de su alimentación.

**Art. 4.-** La política estatal con relación al sector del turismo, debe cumplir los siguientes objetivos:

- a) Reconocer que la actividad turística corresponde a la iniciativa privada y comunitaria o de autogestión, y al Estado en cuanto debe potencializar las actividades mediante el fomento y promoción de un producto turístico competitivo;

- b) Garantizar el uso racional de los recursos naturales, históricos, culturales y arqueológicos de la Nación;
- c) Proteger al turista y fomentar la conciencia turística;
- d) Propiciar la coordinación de los diferentes estamentos del Gobierno Nacional, y de los gobiernos locales para la consecución de los objetivos turísticos;
- e) Promover la capacitación técnica y profesional de quienes ejercen legalmente la actividad turística;
- f) Promover internacionalmente al país y sus atractivos en conjunto con otros organismos del sector público y con el sector privado; y,
- g) Fomentar e incentivar el turismo interno.

**Art. 12.-** Cuando las comunidades locales organizadas y capacitadas deseen prestar servicios turísticos, recibirán del Ministerio de Turismo o sus delegados, en igualdad de condiciones todas las facilidades necesarias para el desarrollo de estas actividades, las que no tendrán exclusividad de operación en el lugar en el que presten sus servicios y se sujetarán a lo dispuesto en esta Ley y a los reglamentos respectivos (Ley de Turismo, 2002).

En el Ecuador existen varios pueblos ancestrales los cuales desarrollan diversas costumbres y tradicionales que avista de las personas que visitan a diario el Ecuador tienen la curiosidad de conocer sobre la cultura, tradición, vestimenta, alimentación. Es por ello importante que el Ministerio del Turismo se enfoque en emprender planes programas proyectos los cuales tengan como finalidad el turismo, reconocimiento, promoción y recuperación de la alimentación ancestral y sus tradiciones.

#### **4. MATERIALES Y MÉTODOS**

La presente investigación buscó de manera general rescatar la comida ancestral del cantón Espejo en la provincia del Carchi, a través de una visión actualizada y estratégica de la situación actual. Sin lugar a duda este cantón se ha caracterizado por su invaluable riqueza cultural y gastronómica que en esta etapa de desarrollo lucha por mantenerse a través de sus tradiciones.

Se realizó una investigación bibliográfica minuciosa de los principales platos ancestrales del cantón Espejo; esta información formó parte del marco teórico de esta investigación y fue parte de una línea base para la elaboración de una guía gastronómica.

A través de una entrevista a representantes políticos del cantón Espejo se diseñó un análisis FODA con el fin de analizar la situación actual que atraviesa el cantón con respecto a las situaciones internas y externas que se suscitan y pueden convertirse en ventajas competitivas o bien en situaciones desfavorables; además, en esta investigación se realizó un diagnóstico técnico, basado en una investigación descriptiva con el fin de obtener datos cualitativos reales sobre el conocimiento de los platos ancestrales del cantón Espejo, su influencia en la cultura, en la economía local, en el turismo gastronómico, entre otros aspectos.

Finalmente, con toda la información compilada se diseñó una guía gastronómica digital con el fin de dar conocimiento a la población sobre la elaboración, y el valor cultural de los distintos platos ancestrales autóctonos de nuestro cantón y así fomentar el turismo y el consumo de los platos ancestrales que ha sido olvidados.

#### 4.1. Materiales

**Tabla 1**

*Materiales utilizados en la Investigación.*

<b>Materiales de Escritorio</b>	<b>Materiales Tecnológicos</b>	<b>Recursos</b>	<b>Software</b>
Hojas de Papel	Computador	Humanos	<i>Microsoft Excel 2016</i>
Esferográfico	Impresora	Económicos	<i>Adobe Ilustrador Google Forms.</i>
Lápiz			
Borrador			

## **4.2. Metodología de la Investigación**

La investigación se desarrolló en dos momentos, el primero se centró en la investigación bibliográfica; el segundo momento corresponde a la aplicación del plan de recolección de datos, cuyo fin fue obtener información relevante para luego presentar los resultados. Por lo tanto, el enfoque empleado en la investigación fue mixto, con un alcance (descriptivo) y con un diseño de la investigación (transversal, no experimental). Por lo tanto, con base en la fundamentación teórica y la exploración de los antecedentes, se dio cumplimiento con los objetivos de estudio.

### *4.2.1. Documental*

Esta investigación se empleó para obtener información proveniente de los artículos científicos, libros, tesis, sitios web que sirvieron para la realización del marco teórico de la presente investigación.

### *4.2.2. De campo*

Se hizo la entrevista a cuatro autoridades del cantón Espejo, de los cuales se obtuvo la información para identificar la situación actual del lugar.

### *4.2.3. Explicativa*

Describe las distintas interpretaciones profundas de los conocimientos ancestral de los miembros del cantón Espejo quienes son los conocedores de la gastronomía ancestral por los años de experiencia, de edades de 50 a 80 años.

## **4.3. Métodos**

### *4.3.1. Histórico - Lógico.*

El estudio de este método permite recopilar los conocimientos ancestrales generales. La historia de la cocina, la trayectoria de los cambios que experimenta la gastronomía de la realidad, las etapas de su aparición y desarrollo. La lógica que ha ayudado a recopilar la información de manera sistemática basada en el criterio de conocedores de la gastronomía

### *4.3.2. Analítico - sintético.*

Este método ayuda a estudiar, revisar ordenadamente a cada uno de los elementos por separado lo referente a los platos contemplados dentro de la gastronomía local, para analizar,

synetizar y exponer los elementos gastronómicos más representativos y de este modo promover su rescate y promoción.

#### *4.3.3. Inductivo – Deductivo.*

Según el cual, se ha realizado un estudio de la gastronomía local, abstrayendo las características de los diversos platos para luego determinar los rasgos esenciales generales de la gastronomía ancestral del cantón Espejo y su relación o diferencia con la gastronomía de otros cantones del país.

### **4.4. Instrumentos**

#### *4.4.1. Encuesta*

Es un instrumento de investigación permitió generar una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información sobre la apreciación de los turistas, con respecto a la propuesta del proyecto.

El cuestionario está básicamente estructurado en 8 preguntas cerradas de opción múltiple y se lo realizó digitalmente con disponibilidad en línea para aplicarlo fácilmente de forma digital.

La aplicación de este cuestionario se realizó en el mes diciembre del año 2021 en los lugares estratégicos del cantón en donde la afluencia de turistas es mayor. Al ser la población de estudio muy extensa, se ha aplicado una fórmula para obtener una muestra y se ha tomado como población universal los 134 turistas que visitan el cantón Espejo, registro realizado por el Ministerio de Turismo (2022) para turistas que visitaron la Reserva Ecológica en el mes de diciembre del año 2021 y autogenerado en su página web oficial.

#### *4.4.2. Entrevistas*

Las entrevistas se realizaron personalmente a través de un guion previamente elaborado el cual contenía preguntas clave como estrategia para obtener información precisa, sólida y concisa sobre la realidad actual del cantón Espejo.

Las entrevistas se llevaron a cabo el día lunes 7 de marzo en las instalaciones del Municipio del cantón Espejo en la ciudad de El Ángel en donde se entrevistó a personas clave dentro de los servidores públicos del municipio; estas personas fueron un alcalde, un concejal y el director de Turismo.

El día martes 8 de marzo se entrevistó a la directora del Hospital Básico de la Ciudad de El Ángel, quien también representa una de las figuras públicas más relevantes en el cantón Espejo.

Guion de la Entrevista a autoridades del cantón Espejo

- 1.- ¿Conoce usted los platos ancestrales del cantón Espejo, me podría mencionar el más representativo?*
- 2.- Usted considera que la gente consume comida ancestral*
- 3.- Usted cree que la comida ancestral forma parte de la cultura.*
- 4.- Considera que la comida ancestral es saludable.*
- 5.- ¿Usted cree que la comida ancestral debería desaparecer o se debe fomentar su consumo a través de guías digitales gastronómicas?*

#### *4.4.3. Cámara fotográfica*

Mediante este instrumento se recopiló la información fotográfica que permitió estructurar ideas de mejoramiento de la calidad, promoción gastronómica ancestral y turística.

#### **4.5. Análisis FODA**

El análisis FODA es una herramienta que se convierte en un instrumento viable para realizar un análisis organizacional, el cual relaciona los factores que determinan el éxito en el cumplimiento de las metas analizando los factores fuertes y débiles con respecto a la cultura gastronómica ancestral del cantón Espejo; ya que, este análisis permitirá conocer las fortalezas, debilidades, las oportunidades y amenazas. Posteriormente esta información servirá para conformar un cuadro de la situación actual del objeto de estudio a fin de tener

un diagnóstico preciso que permitirá, en función de ello, tomar decisiones acordes con los objetivos formulados (Solano, 2019).

Posteriormente se aplicará el desarrollo de estrategias sean estas ofensivas FO, de reorientación DO, defensivas FA y de Supervivencia DA, con el propósito de aprovechar al máximo los aspectos positivos y reducir al mínimo los puntos negativos (Saldaña, 2020).

Las herramientas empleadas para realizar el diagnóstico de la matriz FODA fue el recurso bibliográfico sobre la situación de la gastronomía ancestral del cantón Espejo al igual que las entrevistas realizadas a las diferentes autoridades del cantón.

#### 4.6. Guía gastronómica Digital.

Para la elaboración de la guía gastronómica digital se hizo uso de la información disponible en sitios web de la Prefectura de la provincia del Carchi, investigaciones realizadas en el cantón Espejo e información procedente de adultos mayores, quienes tienen más presente la preparación de platos ancestrales en el cantón.

Fue necesario visitar hogar por hogar a las personas poseedoras de este valioso conocimiento ancestral para compilar las distintas recetas, ingredientes y formas de preparación de los variados platos del cantón Espejo que hoy en día resultan desconocidos.

Una vez recabada esta información fue plasmada en una guía gastronómica digital que se la realizó en el *Software Adobe Ilustrador CC 2018* y posteriormente se la colocó en línea para que pueda estar disponible para todos quienes visitan el cantón Espejo.

#### 4.7. Población y muestra de la investigación

$$n = \frac{Nd^2z^2}{(n-1)E^2 + d^2z^2}$$

**Datos:**

*n*: tamaño de muestra.

*N*: Población universo.

*d*: varianza poblacional.

*E*: Error típico.

*z*: nivel de confianza.

Para el análisis poblacional se ha utilizado un nivel de confianza del 95% (1.95) que es un límite aceptable para investigaciones de este tipo con un error típico del 5% y una varianza poblacional estándar del 0.05.

*n*: =?

*N*: =134.

*d*: 0.5.

*E*: 0.05.

*z*: 1.95.

$$n = \frac{134 * 0.5^2 * 1.95^2}{(134 - 1)0.05^2 + 0.05^2 + 1.95^2}$$
$$n = \frac{128.96}{1.29}$$
$$n = 99.53$$

Una vez realizado los cálculos de muestreo, se encuestó a un total de 100 personas para determinar que el resultado sea fehaciente y sobre todo hagan referencia a nuestra población universal.

## 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1. Encuestas

#### Tabla 2

*Lugar y número de encuestas aplicadas.*

N <sup>a</sup>	Lugar de Aplicación	Número de encuestas aplicadas
----------------	---------------------	-------------------------------

1	Parque central de la ciudad del Ángel	38
2	Parque de los animales ciudad del Ángel	12
3	Ingreso a la reserva ecológica El Ángel.	41
4	Balneario la Calera	9
	Total, de encuestas aplicadas	100

Para el desarrollo de las encuestas se seccionó los puntos de recolección de las mismas, pues se tomó en cuenta los lugares de interés turístico de los cuales se encuentran: El parque central de la ciudad del Ángel, Parque de los animales ciudad del Ángel, en el ingreso a la reserva ecológica El Ángel y el balneario la Calera.

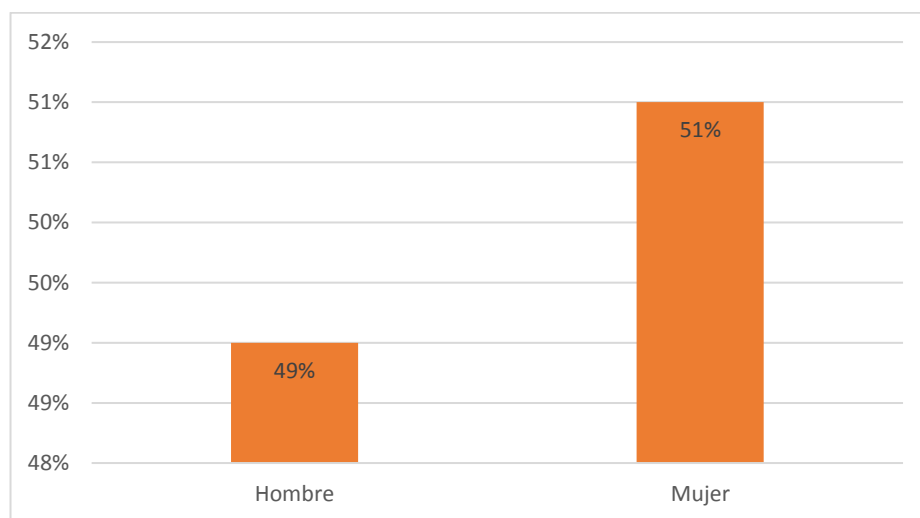
### 5.1.1 Análisis de Encuestas

#### Género

Con base a las encuestas realizadas para obtener información sobre la comida ancestral del cantón Espejo se ha podido determinar lo siguiente:

**Figura 4**

*Género*



*Nota:* Cantidad de turistas clasificados por género que visitan el cantón Espejo  
Fuente: El autor

Interpretación de resultados.

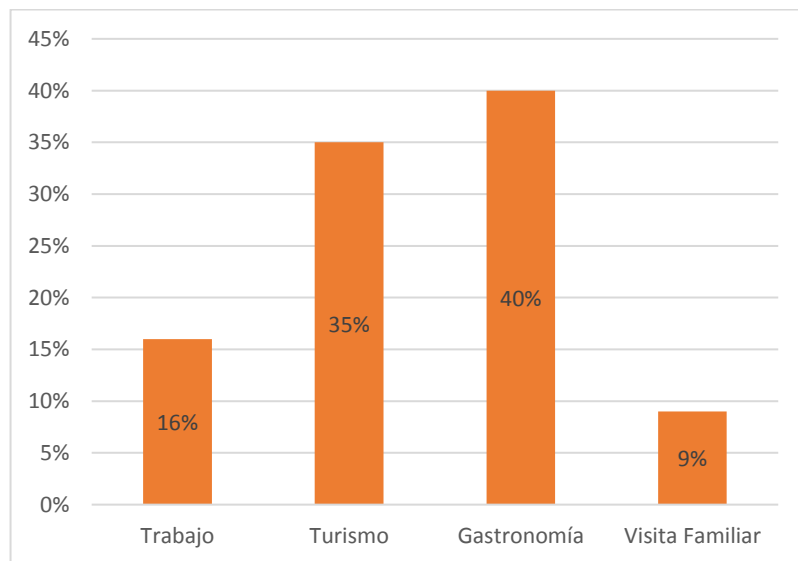
Los resultados obtenidos permiten conocer que la información recopilada ofrece una visión completa del objeto de investigación, desde las diferentes perspectivas se considera que existe un interés mayor por parte del género femenino en visitar el cantón para degustar de la gastronomía, sin embargo, el interés del género masculino está a la par. Por lo que, al comparar con los datos publicados por la (UIDE, 2020), se demuestra que en la actualidad el interés del turista se ha vuelto equitativo, tanto hombres como mujeres por igual visitan el cantón.

Siendo el turista femenino el que influye en la decisión a la hora de disfrutar de la gastronomía o los atractivos turísticos en el cantón.

**¿Considera usted que las personas que visitan el cantón Espejo se desplazan por motivo de?**

**Figura 5**

*Motivo de desplazamiento al cantón Espejo*



*Nota:* Motivos por los cuales los turistas visitan el cantón Espejo

Interpretación de resultados.

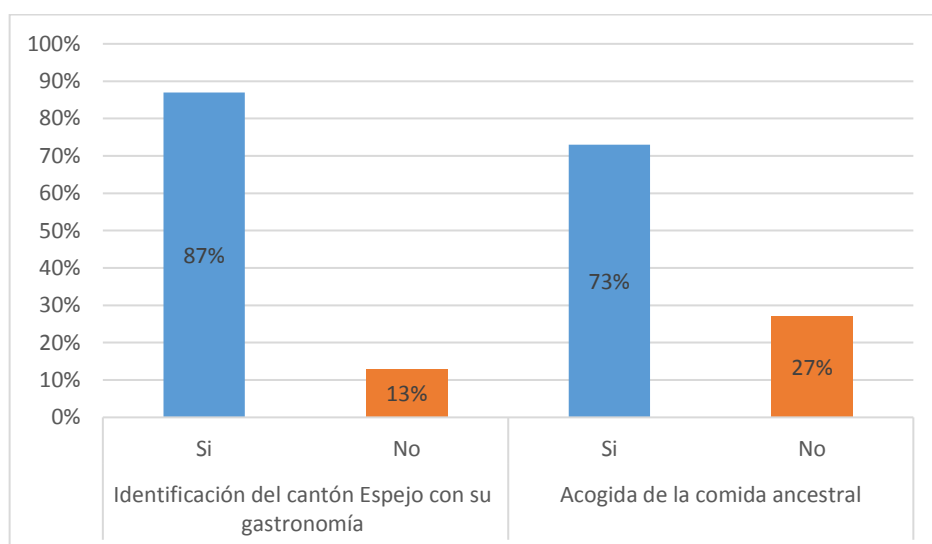
Entre los motivos que el turista encuentra para visitar el cantón Espejo, en primer lugar, destaca la necesidad de disfrutar de la gastronomía que se diferencia por su sazón, cultura o variedad, con respecto a otros cantones del país, este interés se encuentra conjugado con el disfrute de los atractivos turísticos propios del lugar. Al contrastar estos resultados con los datos obtenidos por (Pozo, 2020) en la parroquia el Ángel, solo el 2% de los turistas encuestados prefiere degustar la gastronomía del mercado central. Estos datos demuestran la relación que existe entre el interés gastronómico y el de visitar los atractivos naturales del cantón.

El turista hoy en día se inclina por la buena comida a la vez que visita un lugar turístico, ya que, en el cantón se presenta una gran variedad de platillos propios del lugar.

**¿El cantón Espejo se identifica con su gastronomía y la comida ancestral tiene buena acogida?**

**Figura 6**

*Apreciación de la gastronomía ancestral en el cantón Espejo*



*Nota:* Los turistas identifican al cantón Espejo por su Gastronomía, y acogen a la comida ancestral en su visita

Interpretación de resultados.

Los datos obtenidos demuestran que los turistas independientemente de su edad, género, o motivo de visita, aprecian que el cantón Espejo se identifica por su gastronomía, demostrando que su diversidad de platos ancestrales es muy variada, por lo que, para el visitante es de gran interés. Al analizar estos datos con la investigación de (Pozo, 2020) la mayoría de turistas que visitan los diferentes atractivos turísticos del cantón degustan de la gastronomía por su variedad y técnicas ancestrales que presenta.

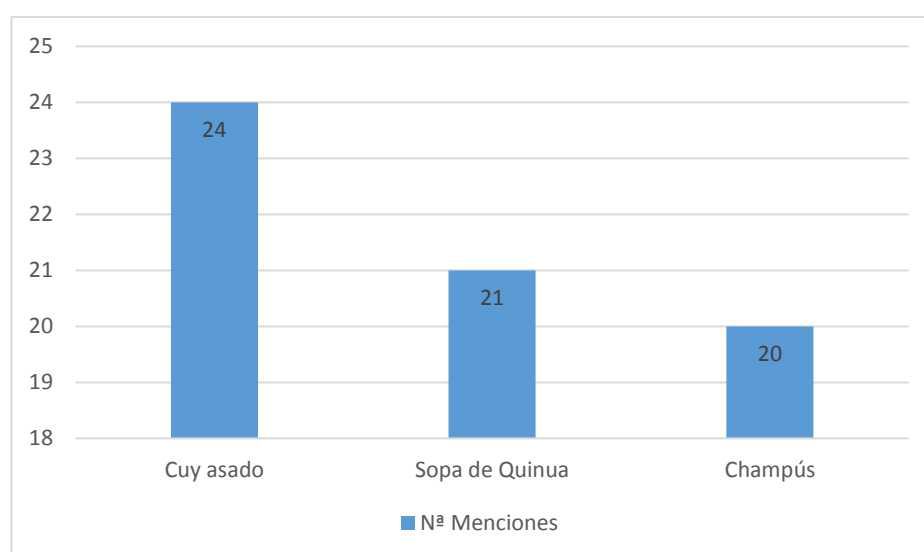
La gastronomía ancestral poco a poco pierde fuerza en la memoria de los habitantes del cantón, sin embargo, el turista al visitar esta tierra valora y le da a cogida a las recetas preparadas a base de las técnicas ancestrales, por lo que es necesario fomentar el rescate de estas prácticas culinarias a fin de dar realce a las preparaciones.

### ¿Los platos ancestrales que conoce usted que se elabora en el cantón Espejo?

Al consultarles a los encuestados sobre los platos tradicionales que habían degustado en el cantón Espejo, los más mencionados fueron:

**Figura 7**

*Número de menciones de platos ancestrales.*



*Nota:* Menciones de los platos ancestrales que los turistas degustan al visitar el cantón Espejo

Interpretación de resultados.

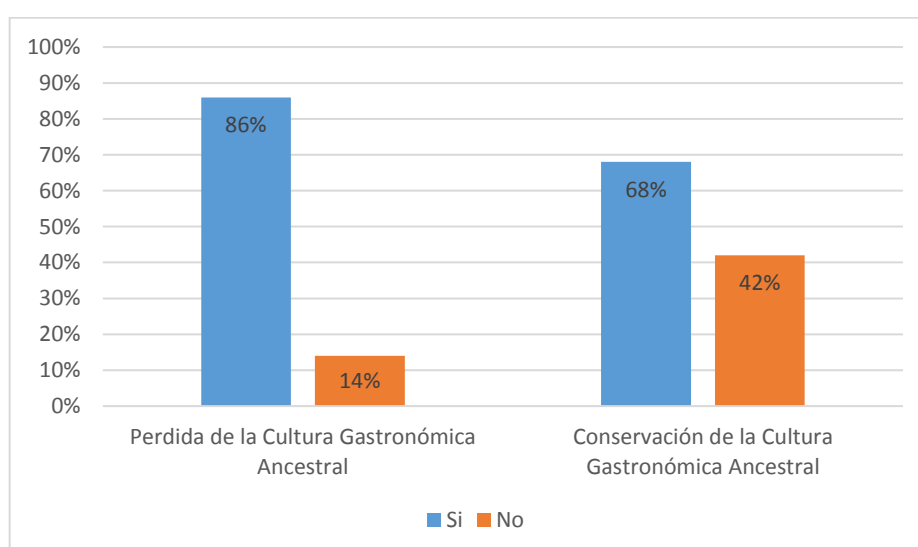
La mayoría de turistas afirma que el plato ancestral que degustan más al visitar el cantón Espejo es el cuy asado. Al hacer una comparación con los datos reflejados en las investigaciones de (Manosalvas, 2017; Pozo, 2020) se evidencia que la gran mayoría de visitantes a degustado de la gastronomía ancestral y lo que más consumen es el cuy asado, con sus diferentes acompañantes, como son las papas y un ají de piedra.

Entre los platos más representativos que el turista disfruta en el cantón Espejo se encuentra el cuy asado, siendo este uno de los más antiguos y más reconocidos en la localidad, pues aún conserva el proceso ancestral de cocción y presentación.

**¿La cultura gastronómica del cantón Espejo se está perdiendo con la innovación de nuevas técnicas y las nuevas generaciones de cocineros conservan los sabores ancestrales alimentarios?**

**Figura 8**

*Apreciación sobre la pérdida y conservación de la gastronomía ancestral en el cantón Espejo*



*Nota:* Porcentaje de personas que respondieron afirmativa y negativamente a la interrogante de que la Cultura Gastronómica Ancestral se está perdiendo o se está conservando.

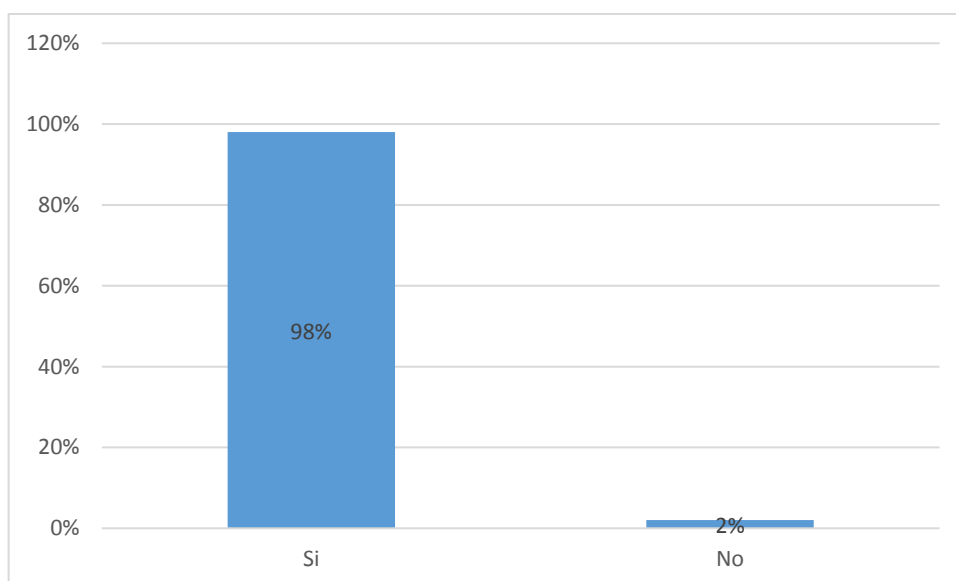
Interpretación de resultados.

Los turistas creen que la cultura gastronómica se está perdiendo por la innovación y las nuevas técnicas; sin embargo, un porcentaje relevante menciona que los cocineros actuales si están conservando los sabores ancestrales, pero es claro el declive de la identidad ancestral en la gastronomía del cantón. Estos datos son similares a los de (Pozo, 2020) donde se evidenció que los cocineros del cantón aún guardan la tradición de los alimentos ancestrales, pues todavía se emplea la cuchara de palo, la piedra de moler, la olla de barro, y se utilizan las bateas.

**¿Considera usted que es necesario la realización de una guía digital gastronómica del cantón Espejo para que realce la comida ancestral del cantón?**

**Figura 9**

*Importancia de la creación de una guía digital*



*Nota:* Apreciación de los turistas sobre la importancia de generar una guía digital que rescate la gastronomía ancestral del cantón.

Interpretación de resultados.

Bajo el criterio de los turistas será de gran importancia contar con una guía gastronómica digital en el cantón Espejo a fin de diversificar sus opciones gastronómicas. Este dato es muy importante, por el hecho de que se fomenta la cultura ancestral y de la misma forma se presenta una propuesta alternativa para el incremento del turismo gastronómico.

Con la elaboración de la guía gastronómica ancestral, se dará a conocer y desarrollar el turismo gastronómico del cantón, a la vez que servirá de material didáctico de orientación a todas las personas vinculadas a esta actividad y para aquellas personas que deseen desarrollar el turismo gastronómico.

## 5.2. Informe Colectivo Final de Entrevista

**Entrevistador:** Erick David Chalacán Cuaical

**Entrevistados:** Personas Influyentes en el Cantón Espejo.

**Tabla 3**

*Personas influyentes del cantón Espejo a quienes se entrevistaron.*

<b>N<sup>a</sup></b>	<b>Cod.</b>	<b>Nombre</b>	<b>Cargo</b>
1	Gad-E0025	Arnaldo Cuacés	Alcalde del cantón Espejo
2	Gad-E0018	Santiago Ibujés	Concejal del cantón Espejo
3	Gad-E0012	Andrés Paspuezan	Director ITUR cantón Espejo
4	DDS-1125	Jessica Paspuel	Directora de Salud Hospital Básico El Ángel

*Nota:* Entrevistas a los funcionarios del Municipio del cantón Espejo se realizó en los meses de Feb- Mar 2022.

**a) ¿Conoce usted los platos ancestrales del cantón Espejo, me podría mencionar el más representativo?**

Gad-E0025, Gad-E0018, Gad-E0012 y DDS-1125 Consideran que los platos con identidad cultural ancestral del cantón Espejo son: el cuy con papas que se lo prepara de distintas formas, acompañado de una deliciosa salsa, hace que sus sabores sean únicos, el vicundo, su forma de preparación y el uso de las hojas son únicos, el morocho con leche, nabos con papas, tortillas de tiesto, sopa de quinua, el champús y las choclotandas.

**b) ¿Usted considera que la gente consume comida ancestral?**

Gad-E0025, Gad-E0018, Gad-E0012 y DDS-1125 Consideran que la gente ha perdido el interés por consumir la comida ancestral y que en la actualidad al utilizar otros utensilios cambia el sabor de los platos, sin embargo, no es tan nutritiva como lo es la comida ancestral. Es por eso que es de vital importancia rescatar estos sabores y conocimientos propios de la localidad.

**c) ¿Usted cree que la comida ancestral forma parte de la cultura?**

Gad-E0025, Gad-E0018, Gad-E0012 y DDS-1125, Mencionan que, la comida ancestral forma parte de la cultura del cantón porque son conocimientos que se han heredado de los antepasados, es ahí donde se encuentra la riqueza cultural, desde sus inicios con las ollas de barro que eran típicos, la forma de cocción, al ser más nutritivos para el cuerpo humano. No se puede dejar a un lado la cultura porque son nuestras raíces, si dejamos a un lado la cultura estaríamos perdiendo nuestra identidad.

**d) ¿Considera que la comida ancestral es saludable?**

Gad-E0025, Gad-E0018, Gad-E0012 y DDS-1125, Mencionan que la comida ancestral es muy saludable porque no contienen aditivos procesados, también porque se la prepara con productos frescos cosechados por los agricultores propios de la zona lo cual garantiza el consumo de nutrientes, además se puede mencionar que la forma de cocinar también es más saludable, porque muchas veces se lo hace con el vapor, incluso en otras zonas se los prepara en hojas ciertas plantas, tratando de que su sabor sea único.

**e) ¿Usted cree que la comida ancestral debería desaparecer o se debe fomentar su consumo a través de guías digitales gastronómicas?**

Gad-E0025, Gad-E0018, Gad-E0012 y DDS-1125 Consideran que es importante rescatar la gastronomía ancestral, porque no solo está inmerso las técnicas, sino que también la cultura está de por medio, por ende, una propuesta que permita conservar este conocimiento es importante. Una guía será necesaria para el rescate del consumo de la comida ancestral, porque, a través de este tipo de documentos se incentiva el consumo y su preparación.

### **5.3. FODA**

Resulta indispensable realizar un análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, con el objetivo de conocer la situación inicial en la que se encuentra el cantón Espejo con respecto al rescate cultural de la gastronomía ancestral.

La siguiente información, fue recopilada mediante la aplicación del instrumento de la entrevista, con estos datos recopilados se presentó el análisis FODA que posteriormente permitirá el análisis y la toma de decisiones estratégicas que garanticen el éxito de esta investigación.

**Figura 10**

*Análisis FODA*

		<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variedad de gastronomía ancestral</li> <li>2. Precios accesibles</li> <li>3. Importancia nutritiva de la gastronomía ancestral</li> <li>4. La gastronomía ancestral promueve la identidad cultural</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Competencia contra comida rápida</li> <li>2 Pérdida de técnicas culinarias ancestrales</li> <li>3 Poca promoción de la gastronomía ancestral</li> <li>4 Poco interés en el rescate de la gastronomía ancestral</li> </ol>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>ESTRATEGIA FO</b>		<b>ESTRATEGIA DO</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Promulgación del decreto de días no laborables para incentivar el turismo, lo que incrementaría el consumo gastronómico</li> <li>2 Variedad de medios de comunicación, lo que permitiría tener una mayor difusión de la gastronomía ancestral</li> <li>3 Incremento de turismo gastronómico en el cantón</li> </ol>	<p>F1, F4, O3, O4: Recopilar información sobre la gastronomía ancestral del cantón Espejo</p> <p>F1, F3, O1, O2: Proponer la creación de una guía gastronómica digital de fácil acceso que contenga la recopilación gastronómica ancestral del cantón Espejo</p>		<p>D2, D4, O2, O3: Proponer la creación de herramientas que ayuden a rescatar los conocimientos gastronómicos ancestrales del cantón Espejo.</p> <p>D1, D3, O1, O4: Proponer y fomentar espacios para el rescate del turismo gastronómico ancestral</p>

4 Apoyo de las autoridades del cantón para el desarrollo del turismo gastronómico

**AMENAZAS**

- 1 Falta de herramientas digitales para promover la gastronomía ancestral
- 2 Pérdida de interés en conservar la gastronomía ancestral
- 3 Competitividad en precios con otras ofertas gastronómicas
- 4 Presencia de gastronomía sustituta

**ESTRATEGIA FA**

F1, F4, A1, A3: Generar una base de datos pública con la oferta gastronómica ancestrales del cantón, para incentivar el turismo.  
F2, F3, A3, A4: Fomentar y facilitar la creación de nuevas modalidades de turismo con el objetivo de diversificar la oferta gastronómica ancestral del cantón

**ESTRATEGIA DA**

D3, D4, A1, A2: Proponer un trabajo conjunto con las autoridades del cantón Espejo para la difusión y rescate de la gastronomía ancestral.  
D1, D2, A3, A4: Incentivar a los propietarios de establecimientos gastronómicos a retomar las técnicas ancestrales, para ampliar la oferta gastronómica a los turistas.

Para dar cumplimiento a las estrategias planteadas se realizará el diseño de una guía gastronómica digital que permita cumplir con los objetivos de la investigación, a su vez satisfacer las necesidades del turista llevando así, beneficios sociales, culturales y económicos dentro del cantón.

Con ello se logrará incentivar a los propietarios de establecimientos gastronómicos a retomar las técnicas ancestrales. Lo cual permitirá la creación de nuevas modalidades de turismo con el objetivo de diversificar la oferta gastronómica ancestral del cantón.

#### **5.4. Discusión**

La mezcla de las costumbres, tradiciones y conocimientos culinarios ancestrales con el modernismo ha obligado a la población carchense a sustituir muchos platillos ancestrales con platillos comunes, pre cocidos, fáciles de preparar y con un aporte nutricional negativo, los cuales hacen que cada día sea más difícil encontrar un lugar que conserve platillos ancestrales (Moreira & Peñafiel, 2021). Ante esta problemática la investigación se fundamenta en la relevancia que posee la gastronomía ancestral en el medio turístico, como un factor que contribuye con el rescate de la cultura gastronómica de un cantón.

De acuerdo a Espinoza (2017) la guía gastronómica es “un documento que orienta sobre la gastronomía de un lugar específico, promoviendo e impulsando la difusión de plato ancestrales, restaurantes y turismo” (p. 15). Siendo este uno de los medios más accesibles para llegar a generar interés al turista, por lo que se ha recopilado la gastronomía ancestral, en la que se aprecia las técnicas de cocción, utensilios, entre otras; de esta forma se promueve e impulsa la cultura del cantón Espejo.

Entre los platos más representativos que se ha identificado en el estudio y comparado con el de (Pozo, 2020) se coincide que entre estos platos están el cuy asado con papas (24%), champús (20%), las tortillas de tiesto y los vicundos, por ser los más comunes y los cuales se siguen preparando con las técnicas y utensilios ancestrales. Es por eso que, para muchos

de los turistas y personas entrevistadas consideran que la implementación de una herramienta de información como una guía gastronómica digital revalorice a la gastronomía ancestral.

El cuy con papas es un plato muy representativo en nuestro país, pero en cada localidad se prepara de diversas formas, en el cantón Espejo se lo realiza mediante una condimentación básica con productos de la zona (cebolla, ajo, pimienta) y sal. Se lo deja aliñado por una noche, posteriormente se lo cocina a la brasa del carbón durante una hora y media, y se lo acompaña con el tostado, papas y una salsa preparada con las vísceras del cuy a este platillo se le adiciona un exquisito ají molido en piedra. En el caso del cantón Latacunga para Robles (2019) este plato se lo presenta de forma diferente, el aliño se basa en ajo y sal, y su período de reposo es de un día, posterior a ello se lo baña en achiote y se coloca en la brasa; el acompañamiento en este caso es de papas peladas enteras y bañadas con colada de haba, mote y el ají molido en piedra.

Para la preparación de las tortillas de tiesto el caso es similar, es un producto muy reconocido en el país sin embargo, cada sector tiene su manera y técnicas de preparación. En el caso del cantón Espejo se preparan con la mezcla de dos tipos de harina: la de maíz y la de trigo, adicionando agua tibia, manteca de chanco y sal, hasta formar una masa; posteriormente se deja en reposo y se procede a realizar las tortillas que serán cocinadas mediante un tiesto de barro en la leña. Por el contrario, en Latacunga las tortillas de acuerdo a Robles (2019) se las prepara con harina de maíz, manteca de cerdo, agua y sal; todo se mezcla hasta formar una masa, la cual una vez compactada se realizan las tortillas para colocarlas en el tiesto de barro para su cocción.

El patillo denominado envueltos de vicundo, son propios de la provincia del Carchi, pero en cada cantón su preparación varía, en el caso del cantón Espejo su preparación se la realiza con una mezcla de mote molido, leche, queso fresco, panela, huevos y una pizca de levadura, posteriormente esta mezcla se la coloca en hojas de vicundo previamente lavadas y se envuelve de forma triangular, luego se coloca en la olla tamalera durante una hora. Este platillo en el cantón Montúfar de acuerdo a Cerón (2020) se lo prepara con harina de maíz, haciendo una mezcla con huevos, dulce, mantequilla, leche, queso y una pizca de royal,

luego de dejarle leudar por dos horas para posteriormente colocarla en las hojas de vicundo, envolver en forma triangular y llevar a la olla tamalera para cocinarlos por una hora. Este postre se lo sirve con café en las cafeterías.

En cuanto al análisis FODA se ha evidenciado que entre las fortalezas están que la gastronomía ancestral promueve la identidad cultural, entre las debilidades está perdiendo el interés y las técnicas ancestrales, en cuanto a las oportunidades está en incremento de turismo gastronómico y en cuanto a las amenazas está la falta de herramientas que deben estar acorde a la actualidad para poder promover el turismo gastronómico ancestral. Ante estos datos se ha planteado estrategias a fin de aprovechar los aspectos positivos y reducir al mínimo los puntos negativos (Saldaña, 2020).

Por lo tanto, ante la información obtenida se plantea un análisis sobre los impactos que genera el proyecto. Pues tiene relevancia cultural por el hecho, de que la gastronomía ancestral forma parte de la identidad de un pueblo. Porque la promoción de la cultura gastronómica es una manera muy singular de conocer el mundo, porque muestra las manifestaciones y tradiciones de la cultura culinaria de una localidad (Hernández & Dancausa, 2018). Ante ello es necesario que las nuevas generaciones no pierdan este tipo de conocimiento.

En cuanto al impacto económico que pretende causar este proyecto está en que se promoció la gastronomía ancestral y más turistas puedan visitar el cantón, permitiendo que los negocios tengan una reactivación económica. Pues este cantón tiene atractivos turísticos muy apetecibles, al igual que sus festividades son aprovechadas para tener presencia turística. También será de suma importancia ya que se llegará a la satisfacción del cliente y así este volverá a visitar estos lugares y se ubicará en la mente del consumidor lo cual es beneficioso porque se asegura que el cliente volverá a visitarlos y sobre todo recomendará la experiencia (Ruiz, 2017).

Por otro lado, el impacto educativo que se genera con este trabajo, es el de demostrar las técnicas gastronómicas ancestrales para la elaboración de los diferentes platillos, a fin de que otras personas puedan aprender porque estas se han venido generando durante mucho tiempo en el cantón Espejo y la provincia del Carchi.

Para poder generar un verdadero impacto con el proyecto se debe trabajar conjuntamente con las autoridades del cantón, porque de nada sirve plantear propuestas desde la academia sin embargo estas no logran tener la acogida de los verdaderos actores del problema. Este trabajo investigativo da paso a que se dé importancia a los temas de patrimonio gastronómico que forman parte de una identidad como sociedad, por eso es importante que exista una colaboración permanente para que estos trabajos puedan fortalecer el turismo gastronómico de una localidad.

Se recomienda para futuras investigaciones, ampliar el estudio sobre la importancia de los productos locales que se emplean para la elaboración de estos platos ancestrales, porque de ellos depende garantizar que no se pierda la base de un plato ancestral.

#### **5.5. Guía Digital Gastronómica.**

El presente documento se elaboró a base de la información gastronómica del cantón Espejo presente en revistas, libros, página web de la Prefectura del Carchi e investigaciones similares, también gracias a la contribución de las autoridades mediante la encuesta. Se obtuvo información a través de los pobladores del cantón que incluye: adultos mayores, madres de familia, amas de casa, comerciantes, y abuelitas etc., a fin de obtener el procedimiento para la elaboración de los platos ancestrales.

#### **Tabla 4**

*Recetas de los platos ancestrales obtenidos de los pobladores del cantón Espejo para la elaboración de la guía gastronómica.*

<b>Nombre</b>	<b>Ocupación</b>	<b>Edad</b>	<b>Plato ancestral</b>
Rosa Yépez	Ama de casa	63	Cuy asado, caldo de gallina, cariucho.
María García	Propietaria de restaurant	74	Hornado, cuy asado
Inés Quinteros	Ama de Casa	48	Champús, sopa de quinua
Miriam Andrade	Comerciante	39	Caldo de gallina runa, Sopa de bolas de maíz
Marcela Terán	Agricultora	61	Locro de zambo, vicundos, Tortillas de tiesto
Marco Revelo	Agricultor	44	Hornado con papas y ají, champús
Jorge Narváez	Agricultor	71	Champús, cuy asado, locro de zambo
Cecilia Mítes	Propietaria de restaurant	47	Sopa de quinua, vicundos
Adriana Cuacés	Propietaria de restaurant	36	Hornado, papas con ají, ají de cuy, cuy asado,
Juliana Rosero	Comerciante	50	Morocho con leche, miel con queso

Con la información compilada de las distintas fuentes se procede a diseñar la portada de la guía gastronómica ancestral del cantón Espejo, para ello es necesario realizar la diagramación en el programa Adobe Ilustrador CC 2018 y en el proceso de la elaboración de este documento se utilizarán las diferentes herramientas de este software

### ***5.5.1. Cuy asado con papas y ají***

El cuy asado es un plato ancestral muy común en las zonas de la Sierra de Ecuador especialmente en el cantón Espejo que se lo realiza en base a una preparación propia, la cual consiste en el aliñado del cuy a base de productos propios de la localidad (cebolla, ajo y pimienta) y sal, se lo deja en reposo durante una noche y posteriormente se lo cocina al calor de la leña durante una hora u media. Sus acompañantes son las papas, el tostado, una salsa realizada con las propias vísceras y el infaltable ají de piedra (Gomez , 2018).

#### **Figura 11**

*Cuy asado con papas.*



*Nota:* Cuy asado con papas y un acompañamiento  
Autor: Fuente Propia

### ***5.5.2. Sopa de quinua***

La quinua es uno de los alimentos ancestral, propios o autóctonos de la cordillera andina del Ecuador, el cantón Espejo es uno de los mayores productores de este cereal, por lo que, es uno de los platillos que no puede faltar en la mesa de las familias y se caracteriza sobre todo por ser rica en vitaminas y contener un valor nutricional alto (Pujol, 2012).

#### **Figura 12**

*Sopa de quinua.*



*Nota:* Sopa de quinua  
Autor: Fuente Propia

### 5.5.3. *Vicundo*

El vicundo es un postre muy apetecible, propio de la provincia del Carchi, cada cantón tiene su forma y técnica de preparación, sin embargo el cantón Espejo se lo realiza con harina de mote, a manera de un quimbolito, pero se le da forma triangular, se los cocina al vapor envueltos en una hoja de vicundo (bromelia), se lo puede servir acompañado con café estilado pasado (Laberinto del ángel, 2022).

#### **Figura 13**

*Vicundo*



*Nota:* Postre ancestral del cantón Espejo  
Autor: Fuente Propia

### 5.5.4 *Locro de zambo*

El locro de zambo tierno es un plato que se sirve en los restaurantes del cantón Espejo, se lo acompaña con habas y un delicioso ají de piedra (Gobierno Autónomo del Carchi, 2022).

#### **Figura 14**

*Locro de zambo*



*Nota:* Locro de zambo tierno (Gobierno Autónomo del Carchi, 2022)

<https://www.carchi.gob.ec/turistico/index.php/que-hacer/gastronomia/172-locro-de-zambo-tierno>

### 5.5.5 *Sopa de bolas de maíz*

Es un platillo realizado con una preparación a base de harina de maíz, acompañado con otros ingredientes como verduras y el tostado (Gobierno Autónomo del Carchi, 2022).

#### **Figura 15**

*Sopa de bolas de maíz*



Nota: Sopa de bolas de maíz rellenas de queso (teleginatania, 2022)  
<https://sp.depositphotos.com/43170693/stock-photo-corn-soup-with-meatballs.html>

### 5.5.6 *Caldo de gallina*

El caldo de gallina criolla es un platillo muy solicitado y muy presente en los hogares de las familias del cantón Espejo (GooRaymi, 2022).

#### **Figura 16**

*Caldo de gallina*



Nota: Caldo de gallina criolla  
Autor: Fuente Propia

### 5.5.7 *Cariucho de habas*

Es un platillo a base de habas tiernas, las cuales se cosechan en la zona; su preparación integra un poco de manteca y aditivos como sal, y hierbas finamente picadas. Se lo sirve como acompañamiento (Duran, 2015).

**Figura 17**

*Cariucho*



*Nota:* Cariucho de habas  
Autor: Fuente Propia

### 5.5.8 *Tortillas de tiesto*

Las tortillas de tiesto son muy apetecibles por los turistas y propios del lugar, estas se las puede encontrar en las cafeterías y en los hogares de los carchenses. Se las prepara a base de harina de trigo y de maíz (Padilla, 2013).

**Figura 18**

*Tortillas de tiesto*



*Nota:* Tortillas de tiesto a base de harina de maíz y trigo  
Autor: Fuente Propia

### 5.5.9 *Morocho con leche*

El morocho con leche es muy apetecido por propios y extraños, se lo puede encontrar en algunas cafeterías y en la plaza general en el Ángel. Se lo prepara con maíz morocho partido, canela, leche, canela, una pizca de sal, panela y pasas (Pujol, 2022).

#### **Figura 19**

*Morocho de leche*



*Nota:* Postre morocho con leche  
Autor: Fuente Propia

### 5.5.10 *Choclo tandas*

Las choclo tandas o como generalmente se las conoce como humitas, son muy apetecidas en las cafeterías en la ciudad del Ángel. Los turistas luego de visitar la reserva ecológica, degustan de este postre (GooRaymi, 2022).

#### **Figura 20**

*Choclo tandas*



*Nota:* Choclo tandas o comúnmente conocidas como humitas  
Autor: Fuente Propia

### ***5.5.11 Champús de maíz***

Esta deliciosa bebida originaría de las culturas prehispánicas, es una especie de mazamorra, la cual tiene como base la harina de maíz, frutas nativas y especias. Se puede degustar de esta bebida en el mercado central del Ángel o en las ferias de comida (Gobierno Autónomo del Carchi, 2022).

#### **Figura 22**

*Champús de maíz*



Nota: Champús de maíz, bebida de dulce muy apetecible  
Autor: Fuente Propia

Una vez la guía se encontró culminada se procedió a subirla a la nube, para que se encuentre disponible para todos los lectores; además, del documento se pudo generar un código QR para que las personas puedan acceder fácilmente a este documento dese cualquier dispositivo con cámara.

#### **Figura 14**

*Código QR de acceso a la guía gastronómica digital.*



Nota: Código QR autogenerado por el autor.

## **PROPUESTA**

Aquí se expone la planificación, organización y ejecución del proyecto de investigación, el objetivo de estudio fue Rescate de la comida ancestral del cantón Espejo, Provincia del Carchi mediante la elaboración de una guía digital gastronómica.

La Elaboración de esta guía como medio de información, es una estrategia que se puede utilizar para llegar a los consumidores y dar a conocer los platos ancestrales, así como los lugares de expendio de los mismos. Es importante tenerla como reseña pues es una herramienta de mucha ayuda para los que quieren conocer la gastronomía del cantón Espejo.

A continuación, se muestra el desarrollo de la guía digital gastronómica:

# GUÍA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN ESPEJO

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS



## ÍNDICE

Introducción.....	01	Sopa de bolas.....	15
Ubicación del cantón Espejo .....	02	Caldo de gallina.....	16
Cultura del cantón Espejo.....	03	Hornado con mote y papas.....	17
Atractivos naturales .....	04	Cuy asado.....	18
El turismo gastronómico.....	05	Cariucho.....	20
Técnicas gastronómicas ancestrales.....	06	Tortillas de tiesto.....	21
Bebidas ancestrales .....	07	Morocho de leche.....	22
Champús de maíz.....	09	Miel con queso.....	23
Café de haba carchense.....	10	Choclo-tandas.....	24
Platos ancestrales.....	11	Vicundo.....	25
Sopa de quinua.....	12	Buenas prácticas de sanitación y manipulación de alimentos.....	26
Locro de zambo.....	14	Lugares para disfrutar de la gastronomía ancestral al visitar el cantón Espejo.....	27

<b>Restaurante Sabores y Saberes .....</b>	<b>28</b>
<b>Casa el arrayan Restaurante .....</b>	<b>29</b>
<b>Nuestra Tradición Mireña2 .....</b>	<b>30</b>
<b>La Pozada Café Restaurante .....</b>	<b>31</b>
<b>Glosario de términos.....</b>	<b>32</b>

# INTRODUCCIÓN

El turismo y la gastronomía son ejes fundamentales para el desarrollo económico de los pueblos ya que motivan la creatividad y fomentan la comercialización de servicios sustentables.

La presente guía está enfocada en promover el rescate gastronómico ancestral del cantón Espejo de la provincia del Carchi, así como también dar a conocer las técnicas ancestrales utilizadas, como estrategia innovadora.

La unión entre gastronomía y turismo ofrece una forma para revitalizar culturas, conservar el patrimonio y empoderar a las comunidades y fomentar de esta forma el emprendimiento intercultural debido a que la comida es una parte importante de la cultura de un pueblo.

Esta propuesta generará una herramienta importante que facilite la transmisión del saber de la gastronomía ancestral de este cantón.



## UBICACIÓN DEL CANTÓN ESPEJO

El cantón Espejo está ubicado a 60 Km., a una hora y media al norte de Ibarra, geográficamente se encuentra en el centro de la provincia del Carchi, una zona privilegiada por la naturaleza, tierra de contrastes geográficos, bellos parajes y una rica herencia cultural que forman una comunidad con enormes posibilidades de cara al futuro.

El Ángel cabecera cantonal rodeada de una belleza escénica natural única en el mundo, resaltada por la presencia de "frailejones" que



Instituto Nacional de Estadísticas y Censos 2009



despiertan la curiosidad y el interés por conocer éste preciado lugar por su extenso y fascinante jardín de frailejones que se encuentran protegidos por la Reserva Ecológica El Ángel y custodiados por la imponente presencia del Majestuoso Cóndor Andino, símbolo representativo de nuestro escudo ecuatoriano, y muchas alternativas que harán de su visita una experiencia inolvidable.



## CULTURA DEL CANTÓN ESPEJO

Un pueblo se caracteriza por manifestar su cultura popular hacia los demás y porque es su signo de identidad, consecuentemente su diversidad de tradiciones, fiestas, creencias y gastronomía son riquezas patrimoniales que deben estar en conocimiento de las personas que habitan estos pueblos o comunidades, por ende su mayor orgullo fue el documentar todas estas manifestaciones con el objeto de mantenerlo en un libro si no generar un interés por indagar, conocer y recordar su historia patrimonial.



GoRaymi (2022)



El cantón Espejo es rico en manifestaciones culturales folclóricas, fiestas, celebraciones y tradiciones populares; se celebra cada año el aniversario de cantonización, las fiestas de la virgen del Carmen, Jesús del gran poder, la virgen de la Merced, san Isidro labrador, el Corpus Cristi, la semana santa y San Pedro.



## ATRANCTIVOS NATURALES

### RESERVA ECOLÓGICA EL ÁNGEL

Tiene una extensión de 15.715 has., presenta una riqueza florística y faunística abundante, sobresaliendo la presencia de los frailejones (*Espeletia pyonophyllia*) que dominan la reserva. Su clima bordea los 9°C, propio del páramo. Aquí se puede apreciar el pajonal, los frailejones, quebradas y ríos que nacen de la reserva.

### LA LAGUNA DEL VOLADERO

Se encuentra dentro de la reserva ecológica el Ángel y tiene una extensión de 17 has., el paisaje que se observa es propio del páramo, existen pequeñas quebradas que alimentan a las lagunas. En el ambiente natural existe diversidad de flora y fauna, siendo su máximo representante el frailejón.

### BOSQUE DE POLYLEPIS

Ocupa la zona de amortiguamiento de la Reserva Ecológica El Ángel, con una extensión de 12 has. de bosque primario y milenario de polylepis. Existen aproximadamente 40 árboles en 500 m<sup>2</sup>. Este bosque es considerado único en su género por la exclusividad de la especie.



GoRaymi (2022)



## EL TURISMO GASTRONÓMICO

La unión entre gastronomía y turismo ofrece una forma para revitalizar culturas, conservar el patrimonio y empoderar a las comunidades y fomentar de esta forma el emprendimiento intercultural debido a que la comida es una parte importante del turismo

Este tipo de turismo cultural ha crecido considerablemente y se ha convertido en uno de los más dinámicos y creativos segmentos del turismo. Tanto destinos como empresas turísticas se han dado cuenta de la importancia de la gastronomía con el fin de diversificar el turismo y estimular el desarrollo económico local, regional y nacional.

Hostería Polylepis Es un lugar muy comfortable, tiene 8 años de funcionamiento donde se puede hospedar, pero si se desea alimentar ofrece un menú muy atractivo como el caldo de gallina de campo, los vicundos con un delicioso café o el locro que es un producto propio de la zona, habas con choclo, tostados, tortillas de tiesto entre otros.



GoRaymi (2022)

## TÉCNICAS GASTRONÓMICAS ANCESTRALES

Las técnicas culinarias ancestrales otorgan a las preparaciones características especiales, por ejemplo, la humedad, la concentración de sabores que da la cocción dentro de hojas llamados envueltos; el tostado y sabor ahumado que otorga un asado a la brasa; la baja pérdida de humedad que brindan las ollas de barro.

Las técnicas ancestrales se remontan al inicio de la sociedad y al traspaso de conocimientos de generación en generación en base a cada época y tradición, la importancia de ello radica básicamente en conservar la esencia de la cultura gastronómica.





Los rasgos inconfundibles de los pueblos rurales se encuentran en la identidad cultural, la calidad y el entorno, es así que algunas localidades mantienen como recurso diferenciador a la gastronomía.





Las bebidas ancestrales del cantón Espejo son parte de la expresión cultural del pueblo que ha logrado construir una identidad. Siendo la más representativa es el champús de maíz, el cual se prepara en los hogares y en las festividades como es el día de difuntos. El champús se lo puede encontrar en el mercado central del Ángel o en las ferias de comida.

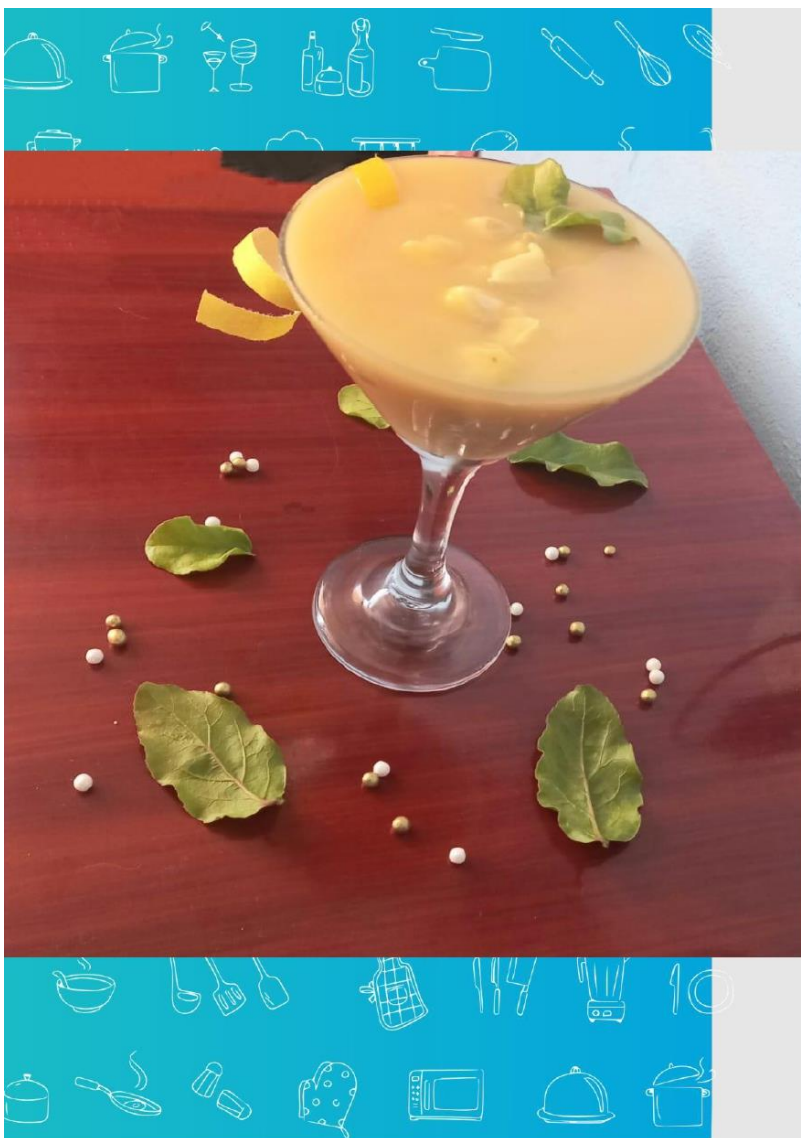
### El Champús de Maíz

Esta deliciosa bebida originaria de las culturas prehispánicas, es un tipo de mazamorra realizada principalmente con harina de maíz, frutas nativas, especias.

#### INGREDIENTES

- 2 libras de maíz
- Agua tibia
- Hojas de naranja agria, Hojas de cedrón, Mote.





## PREPARACIÓN

Primeramente, se chanca grueso el maíz utilizando el molino de mano, esta preparación se pone en una olla de barro y se cubre con agua tibia, debiendo sobrepasar con el agua la altura del maíz chancado. Se retira toda la pluma que flota en el agua y se deja tapado durante 8 días. Luego de los 8 días, se retira y se desecha la nata que se forma en la superficie del agua. Se cierne lo restante obteniéndose el chuya, el grano de maíz ya cernido se vuelve a moler en el molino de mano y se mezcla con agua fría para volver a cernir sobre el chuya que ya se obtuvo. En una paila de bronce se coloca el chuya y una cantidad igual de agua, se cocina a fuego lento durante 2 horas, hasta que la preparación rebaje la medida de 4 dedos, mientras se cocina, se mece permanentemente con cuchara de palo. Esta preparación es celosa, si una persona tiene "mala espalda", no puede hacerla porque se vuelve de color verde y no espesa.

## — Café de Haba Carchense —

Café preparado pasando el agua caliente por una chuspa (colador de tela) que contiene el haba tostada y molida.





EL Cantón Espejo tiene un patrimonio gastronómico, heredado de siglos, muy importante que debemos preservarlo, fortalecerlo y practicarlo. A continuación, presentamos los siguientes platos ancestrales.



## Sopa de Quinoa

La quinoa es uno de los alimentos ancestral y autóctonos de la cordillera andina del Ecuador, el cantón Espejo es uno de los mayores productores de este cereal, por lo que, es uno de los platos que no puede faltar en la mesa de las familias y se caracteriza por ser rica en vitaminas y poseer un valor nutricional alto (Pujol, 2012).

### INGREDIENTES

- 2 Tazas Quinoa
- 1 1/2 Litro Agua
- 1 Sobre base de carne
- 1 Taza Carne De Res
- 1 Taza Arvejas
- 4 Unidades Papas
- 4 Cucharadas Perejil Fresco





### PREPARACIÓN

Preparamos el refrito, en una sartén vertemos el aceite de achiote junto con la cebolla (colorada y blanca), el pimiento, el ajo, la mitad del perejil, la sal y la pimienta, sofreímos por 5 minutos, agregamos las papas y sofreímos por unos 10 minutos más.

En una olla ponemos el agua con la carne de cerdo a fuego alto y hasta que empiece a hervir y la carne se haya cocinado.

Agregamos el refrito en la olla junto con la quinua, los cubos de caldo de gallina, sal y pimienta al gusto, y por último la col esta le dará mayor consistencia a nuestra sopa. Licuamos la leche con la pasta de maní y la vertemos en la olla, bajamos el fuego y dejamos hervir por uno 5 minutos siempre mezclando para que no se riegue y apagamos. Finalmente, servimos mezclando bien porque la quinua se asienta, para decorar el plato le ponemos el perejil picado y si deseas un poco de queso rallado.





## Locro de Zambo

### INGREDIENTES

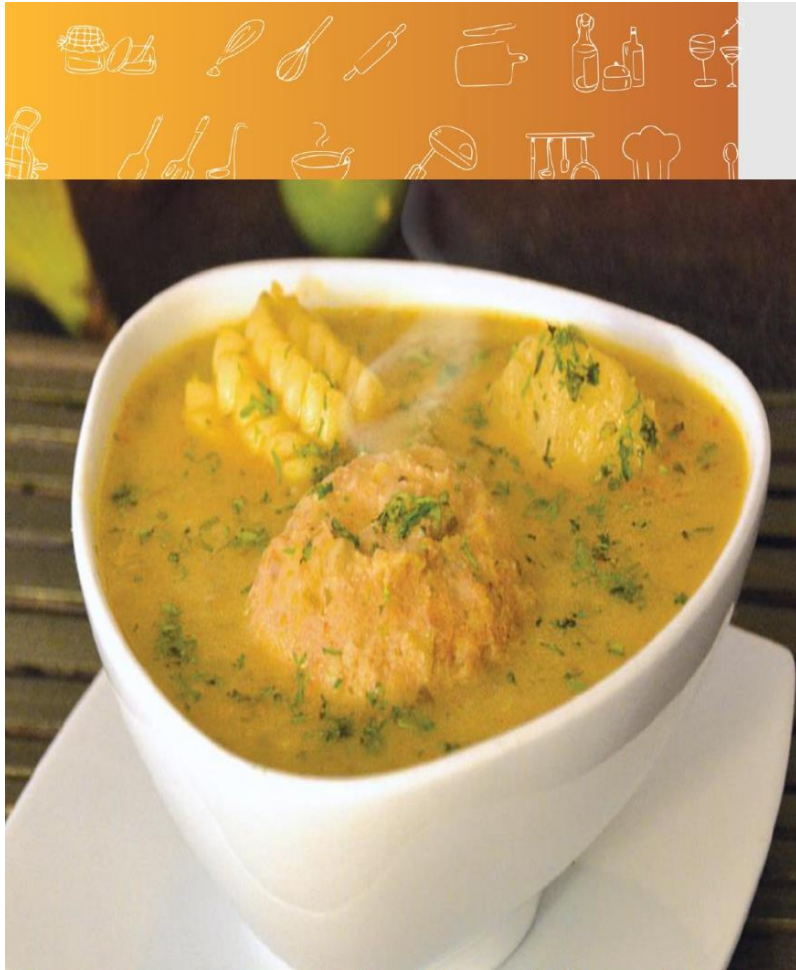
- 1 zambo tierno pequeño
- 2 lbs. de papa chola
- ½ taza de leche
- 3 ramas de cebolla blanca
- ½ lb. de fréjol tierno
- 4 choclos medianos
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Sal y culantro al gusto.

### PREPARACIÓN

Sacar la pulpa del zambo; retirar las semillas. Picar la pulpa. Cocinar en poca agua. Retirar del fuego y cernir o licuar la mitad del cocido. Volver al fuego, mezclar todo y añadir los choclos cortados en rodajas y el fréjol.

En una sartén preparar el refrito con la manteca de cerdo, la cebolla finamente picada, ajo y pimienta. Agregar al refrito la leche. Agregar el refrito a la sopa.

El locro debe quedar cremoso. Adornar cada plato con fragante picadura de culantro.



## — Sopa de Bolas de Maíz —

### INGREDIENTES

- 2 ½ tazas de harina de maíz tostado y cernida
- 2 tazas de agua con sal
- 2 tazas de queso de mesa desmenuzado
- 1 rama de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de manteca colorada
- 7 tazas de agua
- 2 hojas medianas de col, destroncadas
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de manteca de puerco
- 1 rama de cebolla picada
- 4 dientes de ajo
- sal, comino al gusto, culantro

### PREPARACIÓN

En una tabla mezclar la harina añadiendo poco a poco el agua con sal. Amasar. Separar de la masa 6 porciones para formar las bolas. Del resto de la masa se hacen pequeñas bolas, las que luego se hunden con el dedo pulgar.

Mezclar el queso con la cebolla picada y la manteca colorada. Trabajar cada bola de masa y rellenarla con el condumio de queso. Cuidar que las paredes de la bola no queden muy gruesas. Preparar el refrito. Añadir el agua, la col y la leche. Cocinar los ingredientes y mantener el hervor del caldo a temperatura constante.

Soltar las bolas y chuspas en el caldo. No tapar la olla. Al comienzo, bolas y chuspas van al fondo; están cocinadas cuando flotan.





## Caldo de Gallina

### INGREDIENTES

1 gallina	1 cebolla
3 dientes de ajo	1 pimentón verde
1 rama de apio	6 papas medianas
1 taza de arroz cocido	1 taza de guisantes cocidos
6 ramas de cilantro	1 zanahoria
3 cucharadas de aceite	Agua
1 limón	Pimienta negra molida
Sal	

### PREPARACIÓN

Limpiar y cortar la gallina.

Picar la cebolla, los ajos, el cilantro, el apio y el pimentón finamente. Trocear las zanahorias y las papas en cubos. Reservar los aliños. Colocar la gallina troceada en una olla, cubrirla con abundante agua y llevarla al fuego. Una vez que hierva, agregar el aceite de oliva, salpimentar al gusto y cocinar durante veinte minutos. Añadir los aliños guardados, la mitad del cilantro, el jugo de limón y cocinar durante cuarenta minutos más a fuego medio.

Echar las papas junto con las zanahorias y dejar otros veinte minutos o hasta que ablanden. Luego de diez minutos incorporar el arroz y los guisantes cocidos. Esperar quince minutos y, antes de apartar del fuego, rectificar la sal. Servir y decorar con ramas de cilantro.





## Hornado

### PREPARACIÓN

El cerdo previamente adobado se cuece en hornos de leña artesanales y se sirve en un caldillo, acompañado de mote y papa.

En la provincia este plato se prepara particularmente en ocasiones especiales como matrimonios, bautizos, etc., pero existen restaurantes que lo sirven durante todos los días siendo de consumo popular.

Algunas familias viven de preparar exclusivamente este plato y se le llaman hornaderas.

El hornado tiene su origen en la provincia de Carchi en Ecuador donde las mujeres son las que lo preparan hace mucho.





## ———— Cuy asado con papas y ají ————

El cuy asado es un plato ancestral muy común en las zonas de la Sierra de Ecuador especialmente en el cantón Espejo que se lo realiza en base a una preparación propia, la cual consiste en el aliñado del cuy a base de productos propios de la localidad (cebolla, ajo y pimienta) y sal, se lo deja en reposo durante una noche y posteriormente se lo cocina al calor de la leña durante una hora u media. Sus acompañantes son las papas, el tostado, una salsa realizada con las propias vísceras y el infaltable ají de piedra (Gomez , 2018).

### INGREDIENTES

#### ALIÑO

- |                   |                         |                           |
|-------------------|-------------------------|---------------------------|
| -3 dientes de ajo | -1/2 cebolla paiteña    | -2 ramas de cebolla larga |
| -1/2 pimienta     | -2 cucharadas de comino | -2 cucharadas de sal      |

#### SALSA DE CUY

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| -Vísceras del cuy        | -3 ramas de cebolla blanca               |
| -1 cucharada de achiote  | -2 cucharaditas de sal                   |
| -1 cucharadita de comino | -4 onzas de maní tostado o pepa de zambo |



### PREPARACIÓN

El cuy es pelado y se retiran las vísceras, se procede a preparar los aliños para lo cual se licuan todos los ingredientes y con esta preparación se aliña el cuy y se lo deja reposar durante una noche. Una vez macerado el cuy durante 12 horas, está listo para ser llevado a la brasa, donde se cuece por una hora y media, tiempo en el cual alcanza su perfecta cocción. Para preparar esta salsa, se lavan correctamente las vísceras del cuy y se las cocina hasta que estén suaves, posteriormente se las corta en trozos pequeños. En una olla se pone la cebolla, achiote, sal y el comino, y se hace un refrito, se licúa la leche con el maní y se le agrega a la preparación anterior. Al hervir esta preparación, se incorporan las vísceras cortadas y cosen durante 10 minutos. El cuy se sirve acompañado de papas cocinadas, tostado, aguacate, ensalada de lechuga y tomate y además la tradicional salsa.





## Cariucho

### INGREDIENTES

- 1 lb de habas tiernas
- 1 cucharada de manteca de chanco o aceite una de taza de cebolla blanca, picada con la parte verde
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 2 cucharaditas de culantro picado
- Sal al gusto

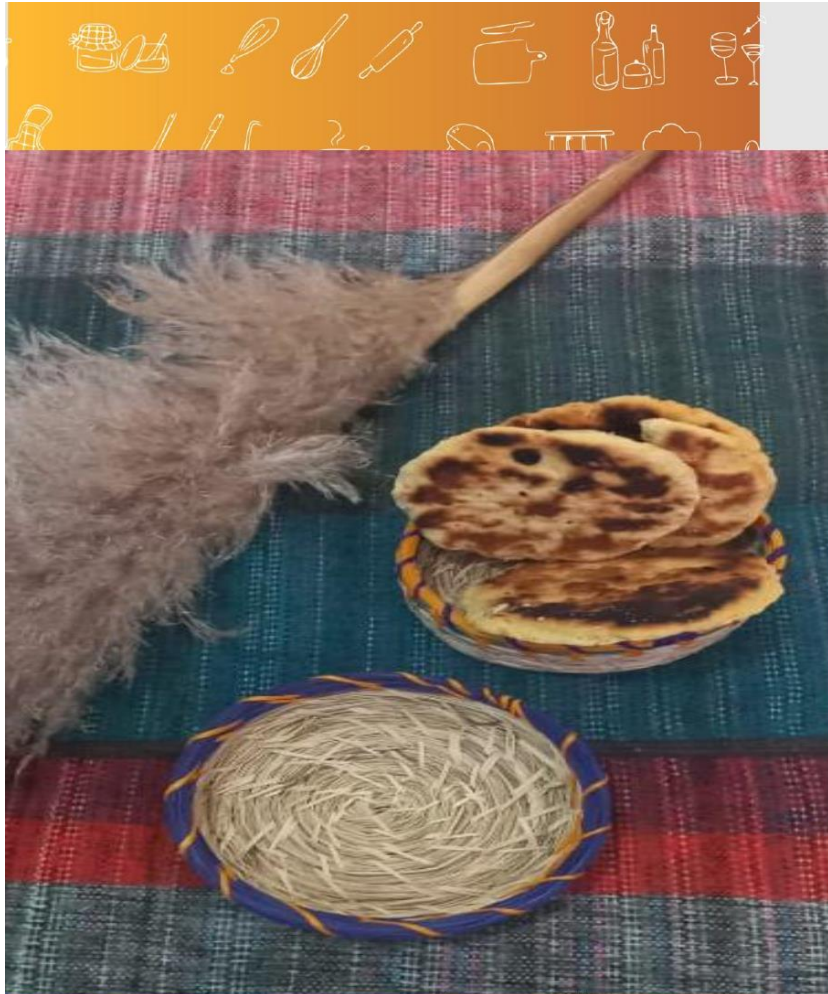
### PREPARACIÓN

Pelar las habas y cocinarlas hasta que algunas estén deshechas.

Freír la cebolla en la manteca hasta que esté suave, añadir las hierbas.

Mezclar con las habas y salar. Si desea, acompañar con mellocos y tomates para que la proteína de las habas sea complementada por el carbohidrato de los mellocos y las vitaminas del tomate.





## — Tortillas de tiesto —

Es bueno comer tortillas pues la tortilla es un alimento sano, es fuente de energía, es sabrosa, muy nutritiva, porque tienen calcio y fibra y no engordan.

### INGREDIENTES

- 1 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de manteca de chanco
- 250g de harina de maíz
- 250 g de harina de trigo
- Una pizca de royal

### PREPARACIÓN

Hacer una masa con agua tibia, manteca de chanco, harina de trigo y flor, royal.

Moldear luego dejar reposar la masa.

Llevar al tiesto.





## Morochó de leche

Es una especie de maíz mote partido o trillado que se le utiliza para la preparación del morochó que es una bebida espesa que se prepara con maíz morochó partido, leche, canela, azúcar o panela, y pasas.

### INGREDIENTES

- 1 libra de morochó remojado
- 1 litro de leche
- 1 cebolla larga
- $\frac{3}{4}$  de panela
- Pizca de sal
- Canela al gusto

### PREPARACIÓN

Dejar remojar el morochó durante toda la noche, luego escurrir y moler en molino de mano. Cernir y sacar el afrecho.

Llevar a cocción con una rama de cebolla, con panela, sal durante 2 horas o hasta que el grano esté suave, una vez esté cocido agregar la leche y revolver.





## — Miel con queso —

### INGREDIENTES

- 1 unidad de panela
- 1 unidad de queso sin sal

### PREPARACIÓN

En una olla agregar la panela y agua y llevar a cocción hasta formar una miel.

Servir la miel con una rodaja de queso o cuajada.





## Choclo-tandas

### INGREDIENTES

- 9 unidades de choclo
- ½ queso maduro
- ½ panela
- 20 gramos de manteca
- 20 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de polvo de hornear

### PREPARACIÓN

Desgranar el choclo maduro, molerlo y cernir.

Rallar un queso maduro.

Hacer una miel.

Hacer una masa con mantequilla, manteca, polvo de hornear.

Agregar la miel.

Colocar esta masa en las hojas del choclo y cocer en la tamalera.





## Vicundo

### INGREDIENTES

- 3 libra de mote pelado
- 1 queso fresco
- 8 huevos
- ½ libra de mantequilla
- 1 unidad de panela o miel
- 1 pizca de levadura
- 30 hojas de Vicundo

### PREPARACIÓN

Primero se procede a moler el mote, una vez molido se lo cierne para retirar cualquier impureza.

Se pone a disolver la levadura en un poquito de leche.

Para hacer la masa, rallar el queso, en una lavacara o recipiente grande agregamos los huevos y batimos bien, incluimos la mantequilla derretida, la levadura y la miel mezclando con la harina del mote molido, revolvemos y dejamos leudar (reposar) por 2 horas cubriendo el recipiente con un plástico o un mantel. Se toma una hoja de vicundo perfectamente limpia y en la base formar un cono en donde se colocan 2 cucharadas de la preparación y se envuelve en forma triangular como un nudo simple de corbata, al final se introduce la punta de la hoja en el doblez anterior y se colocan en la tamalera para cocinarlos durante una hora.



## BUENAS PRÁCTICAS DE SANITACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

### CÓMO EVITAR LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

#### CLAVE: LA PREVENCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las 10 reglas básicas para la preparación segura de alimentos son:

- Elegir alimentos que han sido tratados con técnicas higiénicas
- Aplicar tratamientos de cocción adecuados
- Conservarlos refrigerados
- Recalentarlos de manera uniforme
- Evitar el contacto de alimentos crudos con cocinados
- Evitar los insectos
- Lavarse bien las manos antes de manipularlos y entre alimento y alimento
- Lavar bien las superficies y utensilios que entran en contacto con alimentos
- Usar agua potable para cualquiera de los usos



### PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS

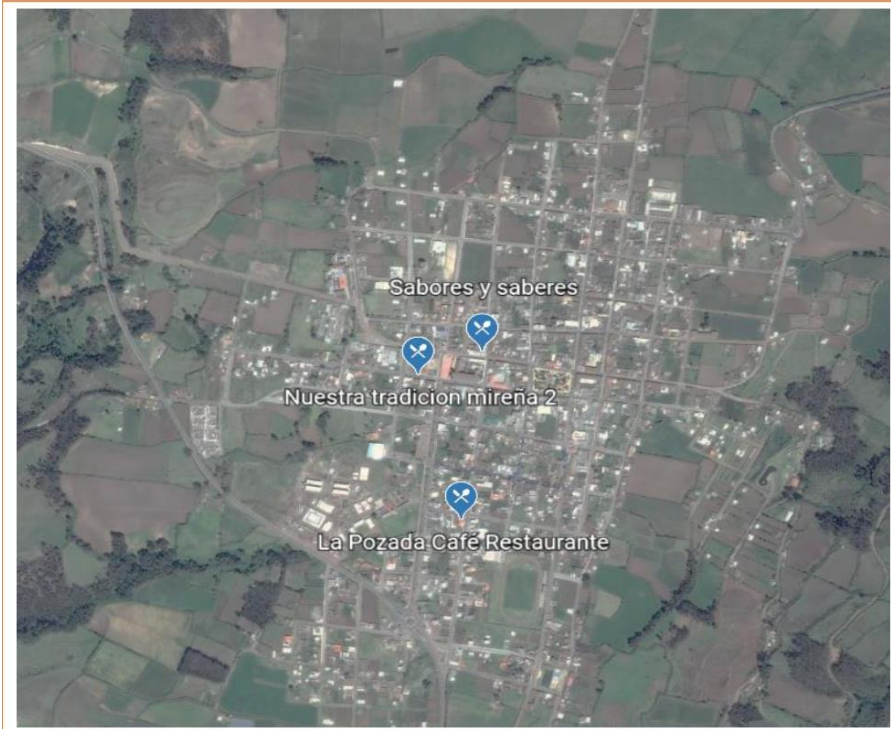
- Contar con espacios para la manipulación de los alimentos que eviten la contaminación de las materias primas, alimentos y bebidas.
- Disponer de pisos, paredes y techos de fácil limpieza dentro de las áreas de producción o elaboración, sin grietas o roturas.
- Colocar puertas y ventanas provistas de protecciones para evitar la entrada de lluvia, fauna nociva o plagas en el área de producción.
- Evitar que tuberías, conductos, rieles y cables pasen por encima de tanques y áreas de producción o elaboración, donde el producto esté expuesto.

### MANEJO HIGIÉNICO DE EQUIPOS E INSTALACIONES

Pasos que seguir, para lograr un correcto lavado de equipos e instalaciones:

- Raspar residuos sólidos.
- Lavar con agua y detergente.
- Enjuagar con agua potable (Nunca reutilizar el agua usada).
- Desinfectar sumergiendo en agua caliente (80°C) por 1 minuto o con hipoclorito (1 cucharada sopera -15 cm<sup>3</sup> – por 5 litros de agua) por 5 minutos.
- Secar al aire (no utilizar trapos)





**Lugares para disfrutar de la gastronomía ancestral cuando visitan el cantón Espejo.**





175

## Sabores y saberes

**Calificación:** 3.5 estrellas

**Ubicación:** José Benigno Grijalva y Río Frío

Ofrece una variedad de preparaciones, entre ellas platos ancestrales como; sopa de quínoa, locro de zambo y sopa de bolas de maíz.





## CASA EL ARRAYAN RESTAURANTE

**Calificación:** 4.6 estrellas

**Ubicación:** C. Rocafuerte y Olmedo

Es un lugar colonial, lleno de historia y tradiciones, entre su menú ofrecen platos ancestrales como locro de zambo, sopa de quinua, cuy asado con papas, en las festividades como el día de ellos muertos ofrecen el champús de maíz.

El turista también podrá apreciar el Museo de las Artesanías.





n

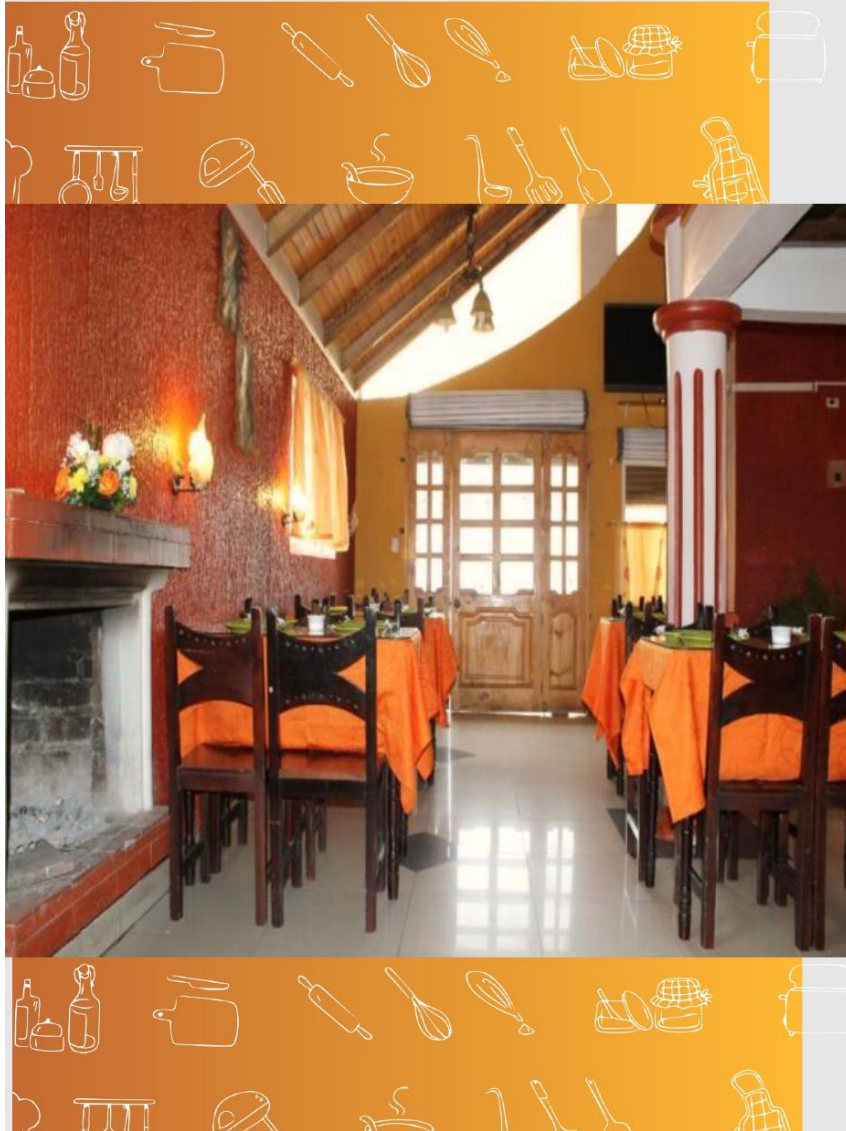
## NUESTRA TRADICION MIREÑA 2

**Calificación:** 4,5 estrellas

**Ubicación:** Esmeraldas y Montúfar.

Es un lugar donde se conjugan recetas de postres ancestrales y modernos, aquí se puede encontrar los delicioso vicundos en ocasiones especiales, acompañados con una tacita de café.





## LA POZADA CAFÉ RESTAURANTE

**Calificación:** 4.4 estrellas

**Ubicación:** Rio frío y C11

Su oferta gastronómica es variada, desde menú del día, que incorpora comida ancestral como la sopa de quinua, el locro de zambo y en la cafetería se ofrece las tortillas de tiesto, miel con queso y en las ocasiones festivas el cuy con papas. La atención es personalizada, ya que sus propietarios se encargarán de brindar lo mejor.

22



## GLOSARIO DE TÉRMINOS

De acuerdo a la Real Academia Española (RAE)

**Ancestral:** Procedente de una tradición remota o muy antigua.

**Batea:** Puede aludir a una bandeja de madera que se emplea para servir. Esta acepción señala que una batea es una fuente o un azafate cuyo borde no tiene una gran altura.

**Cuchara de palo:** Pieza de madera, mucho más larga que gruesa, generalmente cilíndrica y fácil de manejar.

**Gastronomía:** Conjunto de conocimientos y actividades relacionados con la comida, concebida casi como un arte.

**Morocho:** Planta de la familia de las Gramíneas, con las hojas ensiformes y larguísimas, flores en panojas apretadas y simientes gruesas, comestibles, con las cuales se preparan diversos alimentos y bebidas

**Olla de barro:** Vasija redonda de barro, que comúnmente forma barriga, con cuello y boca anchos y con una o dos asas, la cual sirve para cocer alimentos, calentar agua, etc.

**Piedra de moler:** Piedra negra de la que en algunas partes se hacen muelas de molino

**Tamalera:** Olla de aluminio bastante honda con una rejilla o una lámina perforada a poca distancia del fondo, y una tapa. Generalmente está dividida en dos partes separables para facilitar su manejo.

**Tiesto:** Recipiente, generalmente de barro cocido y más ancho por la boca que por el fondo

**Tortillas:** Alimento preparado con huevo batido, cuajado con aceite en la sartén y de forma redonda o alargada, al que a veces se añaden otros ingredientes.

**Turismo gastronómico:** Es una forma de turismo donde el interés está puesto en la gastronomía y cultura culinaria del país que se visita.

**Vicundos:** Planta de la familia de las apocináceas, que se cultiva en los jardines



## BIBLIOGRAFÍA

(GooRaymi, 2022). Atractivos del cantón Espejo <https://www.goraymi.com/es>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (2017). Manual para manipuladores de alimentos. Alumno. <http://www.fao.org/3/a-i7321s.pdf>

Prefectura del Carchi (2022). *El champús de maíz*. <https://www.carchi.gob.ec/turistico/index.php/que-hacer/gastronomia/179-champus-de-maiz>

Prefectura del Carchi (21 de mayo de 2021). *Información provincial*. <https://carchi.gob.ec/2016f/index.php/carchi/informacion-provincial.html>



**Este trabajo fue realizado gracias a la colaboración de:**

Alcalde del Cantón Espejo: Arnaldo Cuacés  
Concejal del Cantón Espejo: Santiago Ibujés  
Director ITUR Cantón Espejo: Andrés Paspuesan  
Directora de Salud Hospital Básico El Ángel: Jessica Paspuel  
Amas de casa y propietarias de restaurants del cantón Espejo

Esta revista fue producto del trabajo de titulación de la carrera de Gastronomía de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI).

Su contenido se basa en la recopilación de recetas de platillos ancestrales del cantón Espejo, recibidos durante los meses de noviembre 2021 a febrero 2022.

Todas las imágenes de la revista son propiedad del autor.

**Autor:**

Erick David Chalacan Cuaical

**Diseño realizado por** Gabriel Andrés Monteros Espinosa



## **7. CONCLUSIONES**

Por medio de la presente investigación se ha demostrado que el potencial turístico de la gastronomía es un factor fundamental en el crecimiento socioeconómico, más aún como un atractivo turístico gracias al potencial gastronómico que el cantón Espejo nos pueden ofertar.

Con la presencia de la globalización se ha ido perdiendo las técnicas culinarias ancestrales y han sido remplazadas por artefactos industriales del nuevo mundo. Sin embargo, se nota la necesidad por mostrar la identidad de este pueblo, sus preparaciones e ingredientes usados son parte de las tradiciones y cultura, así como también aportan un valor nutricional elevado en las preparaciones.

Se concluye que es de vital importancia el proveer una fuente de información gastronómica ancestral para empaparse del mismo de esta manera promover un mayor estímulo ilustrativo en los turistas, fortaleciendo así el interés de los mismos.

Por lo cual se definió que, la creación de una guía digital gastronómica del cantón Espejo es muy necesaria ya que describe cada uno de los platos más representativos siendo una herramienta con la cual se puede atraer al turismo a nivel nacional e internacional. A esta importancia se suma, de que con la misma se está contribuyendo con la reactivación económica, rescate de la cultura y se le da la importancia al ámbito educativo.

## **8. RECOMENDACIONES:**

Sería vital implementar rutas gastronómicas ancestrales para garantizar la protección del arte culinario y transmisión de saberes a las nuevas generaciones, prolongando su existencia en la memoria viva de los diferentes pueblos.

Es recomendable que en la actualidad la información de las técnicas y preparaciones ancestrales sea documentada tanto en medios físicos como digitales para así evitar pérdidas en la información.

Aprovechar la riqueza gastronómica que posee el cantón Espejo, su gastronomía puede llegar a convertirse en uno de los símbolos culturales de mayor representatividad y llegar a establecerse como uno de los ejes dinamizadores de la economía local.

Es necesario e indispensable fomentar el consumo local de los platos ancestrales en el cantón Espejo mediante la implementación de políticas públicas que incentiven la preparación y el consumo de dichos alimentos a través de concursos, programas culturales, investigaciones, charlas, capacitaciones y sobre todo la difusión, es por ello que es recomendable que el Municipio de Espejo trabaje en su propia guía gastronómica digital y la difunda fácilmente a través de su redes sociales y páginas web.

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, J. & Guevara, F. (2017). El rescate de una historia culinaria- Gastronomía Típica Bolívar Ecuador. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. 3(2)
- Alvarez, M. (2018). *Analysis of avant-garde culinary techniques for their application in salt and sweet recipes based on ingredients from Cuencan cuisine*. [Tesis de grado, Universidad de Cuenca.]  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/29589/1/Tesis.pdf>
- Andrade C., Cañar A., Toranzos A. & Carvache W. (2017). Inventory of Gastronomic Resources with tourism potential in Jipijapa-Manabí. *Repositorio Dspace*. (3)8.  
<http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/1623/3202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Armijos, S. (2020). La gastronomía, un imán turístico para el Ecuador. *Vistazo*, 8.
- Balmaceda, D. (2016). *La comida en la historia de Argentina*. Penguin Random House Grupo Editorial. Argentina.  
[https://books.google.es/books?id=9CPaDAAQBAJ&dq=espiedo+historia+&lr=&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.es/books?id=9CPaDAAQBAJ&dq=espiedo+historia+&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Berrios, L. (2018). *Desarrollo histórico de la gastronomía en el Perú*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Santa.]
- Bolaños, X. (2017). *Rescue of Ancestral Gastronomic Tourism, through the elaboration of a Manual of typical food of the Province of Carchi*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Estatal del Carchi]. <http://repositorio.upec.edu.ec>
- Bonifaz, E. & Chiluisa, E. (2020). Diseño editorial y multimedia sobre la gastronomía ancestral del cantón Santiago de Píllaro. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/7263/1/T-001657.pdf>
- Calderon, F. & Rivera M. (2013). *Preparation of the gastronomic guide of the traditional cuisine of the Baños de Agua Santa canton, province of Tungurahua*. [Tesis de Grado. Universidad de los Andes].  
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/4431>
- Chalacama, M. (2019). *The inventory of traditional dishes and the development of gastronomic tourism in the Canton of San Pedro de Huaca*. [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Estatal del Carchi]. <http://repositorio.upec.edu.ec>
- Cerón, E. (2020). *La gastronomía tradicional y el rescate del patrimonio gastronómico en la provincia del Carchi, cantón Montúfar*. [Tesis de pregrado, Universidad

- Politécnica Estatal del Carchi].  
<http://repositorio.upec.edu.ec/bitstream/123456789/938/1/359-%20CER%c3%93N%20QUINTANCHALA%20ERIKA%20MARICELA.pdf>
- Cuervo, B. (2017). La conquista y colonización española de América. *Dialnet*. 28(16), 14-25. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5580242>
- Espinoza, F. (2017). *Diseño de una guía gastronómica y difusión de platos típicos en la Provincia de Santo Domingo de los Tsachilas* [Tesis de pregrado, Universidad Regional Autónoma de los Andes].  
<https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/5947>
- Estrada, J. (2018). *Sabores de mi tierra*. Edición Poligráfica C.A.
- Fuentes, A. & Guanamarca, E. (2020). *Diseño de una ruta gastronómica en la provincia del Carchi*. [Tesis de grado. Universidad Central del Ecuador].  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/23089>
- Moreira, Y. & Peñafiel, C. (2021). *Rescue of the gastronomic cultural identity of the Piartal parish*. [Tesis de grado. Universidad Técnica del Norte].  
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11415>
- Gómez , E. (15 de marzo de 2018). *Comida Ecuatoriana*. comidaecuatoriana.com.es
- Gutiérrez C. (2018). *Historia de la gastronomía*. Red Tercer Milenio S.C. México.
- Guamán, M. (2019). Estudio de la cultura gastronómica ancestral de la comunidad Cachi del cantón el Tambo provincia el Cañar. [Tesis de pregrado, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo]. <http://dspace.esepoch.edu.ec/handle/123456789/14170>
- Hernández, R. & Dancausa, M. (2018). Turismo gastronómico: la gastronomía tradicional de Córdoba (España). *Estudios y Perspectivas en Turismo*. 27(2), 413-430. <https://www.redalyc.org/journal/1807/180755394013/html/>
- Hernández, G. (2018). Rescue of Ancestral Culinary Techniques in Tungurahuese Gastronomy. Tesis de Grado. Universidad San Francisco de Quito. 1(58).
- Herrera, V. (2019). *Diagnóstico de Metales Pesados Detectados en la Fabricación de Tiertos de Barro Vidriado Utilizados para elaborar tortillas en el austro ecuatoriano*. [Tesis de Posgrado. Universidad de Azuay. Cuenca].  
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9703/1/15334.pdf>
- Inga, C., Avilés, C. & Garrido, A. (2021). Ancestral food knowledge and development of gastronomic tourism in the Cañar canton. *Dialnet*. 6(9), 1679-1691.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094516>

- Jeambey, Z. (2016). Rutas Gastronómicas y Desarrollo local: un ensayo de conceptualización en Cataluña. *Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*. 14(5), 1187-1198. Doi: <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2016.14.079>
- Laberinto del Ángel (2022). *Cantón Espejo*. <https://www.laberintodelangel.org>
- Le Cordon Bleu (1999). *La cocina Francesa Clásica. Guía gastronómica*. Ediciones Primera Plana. 160. Recuperado de: <https://rubenalbino.files.wordpress.com/2011/01/cocina-francesa-clasica-le-cordon-blue.pdf>
- Liñan, M. (2019). *Los dulces tradicionales del cantón Santa Elena, para preservar la herencia culinaria ancestral*. [Tesis de Grado. Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/5067/1/UPSE-THT-2019-0004.pdf>
- López, O. (2015). Academic narratives and oral history in the town of Los Pastos. *Universidad de los Andes Colombia Revista de Antropología y Arqueología*. Doi: <https://doi.org/10.7440/antipoda25.2016.04>
- López, T. & Margarida, M. (2017). Turismo, Cultura y Gastronomía, una aproximación a las rutas culinarias. *Turism y Management Studies*. (1), 929-922.
- Luján, N. (2019). *Historia de la gastronomía*. Penguin Random House Grupo Editorial. España. [https://books.google.es/books?id=zeavDwAAQBAJ&dq=historia+de+la+gastronomia&lr=&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.es/books?id=zeavDwAAQBAJ&dq=historia+de+la+gastronomia&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Manosalvas, E. (2017). *Gastronomy and Socio-Cultural Traditions of the San Isidro parish of the Espejo Canton, Province of Carchi*. [Tesis de Grado. Universidad Técnica del Norte]. Ibarra.
- Mendoza, L. (2021). *La gastronomía peruana y su aporte para el mundo. Caso Práctico*. [Tesis de Grado. Universidad Nacional de Educación]. <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6115/La%20gastronom%C3%ADa%20peruana%20y%20su%20aporte%20para%20el%20mundo.%20Caso%20pr%C3%A1ctico..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Turismo. (2022). *Visualizador de Información Turística del Ecuador: visitantes a las áreas naturales protegidas*. <https://servicios.turismo.gob.ec/areas-naturales-del-ecuador>
- Monge, E. (2015). Imbabura deleite al estilo ancestral. *Dialnet*. 13(2), 20-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877892>
- Monroy, P. (2022). *Introducción a la Gastronomía*. Editorial Limusa. México. [https://books.google.com.uy/books?id=PVkjB8gN\\_EQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.uy/books?id=PVkjB8gN_EQC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

- Montalván F. & Cabrero M. (2019). La gastronomía como recurso de la identidad ancestral: en el caso de la Parroquia Chuquiribamba, Loja, Ecuador. *Dialnet*. 8(2), 126-135. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7153083>
- Muñoz, I., Delgado, M. & Orosco, M. (2018). *Pedagogical guide of the Learning Unit: Gastronomic Tourism*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103861/secme-23921\\_1.pdf?sequence=1](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103861/secme-23921_1.pdf?sequence=1)
- Moreira, Y. & Peñafiel, D. (2021). *Rescate de la identidad cultural gastronómica de la parroquia Piartal*. [Trabajo de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11415/2/02%20LGAS%20056%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Nájera, S. (2017). *Percepción por parte de un grupo de ejecutivos que laboran en una institución de educación superior ubicada en la ciudad de Guatemala sobre la importancia de la administración del tiempo en la consecución de objetivos*. [Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar].
- Navarrete, M. & Muñoz, C. (2018). Turismo gastronómico: sabor y tradición. *Journal of Tourism and Heritage Research* 1(3), p. 23-40
- Neuman, S. (2011). *Historia y evolución de la gastronomía*. <http://es.scribd.com/doc/53667740/Historia-y-Evolucion-de-laGastronomia#scribd>
- Organización Mundial del Turismo. (2012). *Introducción al Turismo*. <http://www.utntyh.com/wp-content/uploads/2011/09/INTRODUCCION-AL-TURISMO-OMT.pdf>
- Ordóñez, E. & Robalino, J. (2018). The evolution of gastronomy in the academy over time. *Revista Turydes: Turismo y Desarrollo*, 24. <https://www.eumed.net/rev/turydes/24/evolucion-gastronomia.html>
- Padilla, M. (2013). *Tortillas de tiesto*. Mira, Balcón de los Andes. <https://mira.ec/gastronomia-2/tortillas-de-tiesto/>
- Palomino, A. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Scielo*. 47(2), 1-3. Doi: [dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286](https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286)
- Parra, D. & Salazar, L. (2018). *Aplicación móvil para promover la gastronomía tradicional de la ciudad de Riobamba*. [Trabajo de pregrado, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo]. <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/11385/1/88T00292.pdf>

- Pazos, J. (2017). *La cocina del Ecuador*. Editorial: S/E El Fakir. Guayaquil.  
<https://www.fakirediciones.com/wp-content/uploads/2020/06/libro-por-dentro-la-cocina-del-ecuador.pdf>
- Portilla, F. (2018). *Agroclimatología del Ecuador*. Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca-Ecuador.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/17047/1/Agroclimatologia%20del%20Ecuador.pdf>
- Pozo, D. (2020). *Las actividades turísticas y su contribución al desarrollo turístico en la parroquia El Ángel, Cantón Espejo, provincia del Carchi*. [Tesis de Pregrado, Universidad Politécnica Estatal del Carchi]. <http://repositorio.upec.edu.ec>
- Prefectura del Carchi (2022). *El champús de maíz*.  
<https://www.carchi.gob.ec/turistico/index.php/que-hacer/gastronomia/179-champus-de-maiz>
- Prefectura del Carchi (21 de mayo de 2021). *Información provincial*.  
<https://carchi.gob.ec/2016f/index.php/carchi/informacion-provincial.html>
- Prefectura del Carchi (2021). *Gastronomía de la provincia*.  
<https://www.carchi.gob.ec/turistico/index.php/que-hacer/gastronomia>
- Pujol, L. (8 de septiembre de 2012). *Recetas de Laylita*. .com/recetas
- Pujol, L. (2022). Morocho. <https://www.laylita.com/recetas/morocho/>
- Ramos, J. (2019). *Guía gastronómica en el desarrollo sociocultural del Cantón Buena Fe, año 2019*. [Tesis de Grado. Universidad de Babahoyo].  
<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7922>
- Real Academia Española (2001). *Gastronomía. En Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. <https://dle.rae.es/gastronom%C3%ADa>
- Reyes M. & Martínez S. (2018) Sobre la Composición Nutricional de la Gastronomía Típica Ecuatoriana. *Escuela Superior Politécnica del Litoral*. 28(2), 298-313.  
 Recuperado en: [http://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/603/pdf\\_79](http://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/603/pdf_79)
- Roble, L. (2019). *Guía gastronómica ancestral del cantón Latacunga, provincia de Cotopaxi*. [Trabajo de pregrado, Universidad técnica de Cotopaxi].  
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/5272/6/PC-000782.pdf>
- Rodríguez, B. (2018). *Gastronomía ancestral y su contribución al desarrollo turístico de la comunidad Libertador Bolívar, del Cantón Santa Elena Provincia de Santa Elena año 2018*. [Tesis de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena].  
<https://repositorio.upse.edu.ec/xmlui/handle/46000/5066>
- Ruiz, A. (2017). *Propuesta para la reestructuración de los servicios en los puestos de comida típica ubicados en el sector del malecón del cantón Durán, con la finalidad de mejorar la calidad del servicio al cliente*. [Tesis de Grado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil].

- Sánchez, L. (2020). *La gastronomía ancestral de la parroquia Tabacundo para el fortalecimiento de la identidad cultural y el desarrollo turístico*. [Tesis de Grado, Universidad de las Fuerzas Armadas (ESPE)]. Quito.  
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/22594/1/T-ESPE-043894.PDF>
- Sangucho, E. (2014). *Diseño de un recetario gastronómico basada en la comida típica del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi*. [Tesis de pregrado, Universidad Regional Autónoma de los Andes]. <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/2699>
- Tapia, B. (2003). Conservación de la agrobiodiversidad en comunidades indígenas de la cordillera de El Cóndor, Ecuador. Informe Anual. *INIAP, Estación Experimental Santa Catalina, Departamento Nacional de Recursos Fitogenéticos y Biotecnología*. 123-124. <https://repositorio.iniap.gob.ec/handle/41000/3020>
- UIDE (2020). *Comportamiento del Turismo a nivel Nacional*. <https://www.uide.edu.ec>
- Vázquez P. (2016). *Análisis Histórico Comparativo de la forma de preparación de los platos más destacados de la Gastronomía Ecuatoriana*. [Tesis de Grado, Repositorio Digital de la Universidad de las Américas].  
<http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/5717>
- Villegas, A. (2011). *Gastronomía Romana y Dieta Mediterránea: El recetario de Apicio*. Parolibro. [https://books.google.es/books?id=aWpVAAAAQBAJ&dq=apicio+y+la+gastronomia&lr=&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.es/books?id=aWpVAAAAQBAJ&dq=apicio+y+la+gastronomia&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s)

## 10. ANEXOS.

### Anexo 1

Encuesta digital aplicada en línea.



## Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra. Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras.

Cuestionario sobre gastronomía ancestral en el cantón Espejo, provincia del Carchi.

 dieg1357n@gmail.com (no compartidos) [Cambiar de cuenta](#)



Género

- Hombre
- Mujer

Considera usted que las personas que visitan el cantón Espejo se desplazan por motivo de:

- Trabajo
- turismo
- gastronomía
- Visita Familiar

## **Anexo 2**

Guion de la entrevista a personas influyentes en el Cantón Espejo



**Pontificia Universidad Católica del Ecuador**

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

## **Anexo 2**

*Guion de la Entrevista a autoridades del cantón Espejo*

- 1.- ¿Conoce usted los platos ancestrales del cantón Espejo, me podría mencionar el más representativo?**
- 2.- Usted considera que la gente consume comida ancestral**
- 3.- Usted cree que la comida ancestral forma parte de la cultura.**
- 4.- Considera que la comida ancestral es saludable.**
- 5.- ¿Usted cree que la comida ancestral debería desaparecer o se debe fomentar su consumo a través de guías digitales gastronómicas?**

### Anexo 3

*Entrevista aplicada al Ing. Marcelo Paspuezán*



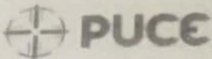
**Anexo 4**

*Entrevista al Ing. Arnaldo Cuacés alcalde del Cantón Espejo*



## Anexo 5

### Encuesta Realizada

  
**PUCE**  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador  
Sede Ibarra  
ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

Anexo 1  
Guion de la Entrevista a autoridades del cantón Espejo

1.- ¿Conoce usted los platos ancestrales del cantón Espejo, me podría mencionar el más representativo?

Existen varios platos típicos ancestrales que vienen preparando nuestras abuelitas etc. Podemos enumerar todos, pero los más representativos son: merocho con leche, nabos con papa, cuy con papas, arroz de cebada, tortillas de fiesto, quinua, bicundos, chadotandes, mellocas. Todos estos platillos son unos de los más típicos de la zona norte.

2.- Usted considera que la gente consume comida ancestral

Si se consume aún pero no con las preparaciones que nuestros abuelos nos hacen, el tiempo pasa y con ello todo se renueva pero lo esencial lo primordial que son los ingredientes ancestrales aún existen aún se consume más que todo en lo caso es en donde muchos de los costumbres aún no desaparecen del todo.

3.- Usted cree que la comida ancestral forma parte de la cultura.

Debería y es parte por su puesto, no podemos dejar de lado las costumbres ancestrales en los hogares es en donde más se guarda esa cultura de comer a lo antiguo sin muchos condimentos.  
Sin la gastronomía ancestral la cultura estaría faltando sería incompleta porque en la cocina es en donde se reúne la familia.

4.- Considera que la comida ancestral es saludable.

Debería ser saludable como ante tiempos remotos ahora debemos tratar de que la comida ancestral no pierda su raíces de ser sana y rica.

5.- ¿Usted cree que la comida ancestral debería desaparecer o se debe fomentar su consumo a través de guías digitales gastronómicas?

Estamos en la obligación de tratar de conservar las técnicas, procesos y preparaciones ancestrales porque muchos de ellos son muy importantes y no debemos perder esas costumbres de comer sano y de la forma como preparaban nuestros ancestros.