



"Responsabilidad con pensamiento positivo"

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

TRABAJO DE TITULACIÓN

CARRERA: ADMINISTRACIÓN EN HOTELERÍA Y TURISMO

TEMA: "DISEÑO DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO DE LOS ANDES ECUATORIANOS"

AUTOR: GABRIELA MOGROVEJO BERREZUETA

TUTOR: MG. ANÍBAL FUENTES

AÑO 2014

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA ISRAEL

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación certifico:

Que el Trabajo de Graduación “DISEÑO DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO DE LOS ANDES ECUATORIANOS”, presentado por la Srta. Gabriela Mogrovejo Berrezueta, estudiante de la carrera de Administración Hotelera y Turística, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del Tribunal de Grado, que se designe, para su correspondiente estudio y calificación, y que es autor intelectual del mismo.

Quito, septiembre 2014

TUTOR

MG. ANÍBAL FUENTES

CERTIFICADO DE AUTORÍA

El documento de tesis con título “**DISEÑO DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO DE LOS ANDES ECUATORIANOS**” ha sido desarrollado por Mogrovejo Berrezueta Gabriela Elizabeth con C.C.: 172538876-1, en calidad de estudiante de la Carrera de Administración Hotelera y Turística, persona que posee los derechos de autoría del mismo, declara que los contenidos de este documento, son absolutamente originales, auténticos y de exclusiva responsabilidad del autor.

Quito, septiembre 2014

AUTOR

Mogrovejo Berrezueta Gabriela Elizabeth

C.C.: 172538876-1

Agradecimiento

Mis gracias primero a Dios por darme mi salud, mi trabajo y mi familia, a mis padres quienes desde pequeña me brindaron apoyo para mis estudios, mi vida personal y laboral, a ellos que me han visto desvelarme por cumplir un sueño, una meta, por cada palabra de aliento en mi camino de estudiante, a mis profesores que supieron enseñarme las bases de esta gran profesión y enseñarme amar a mi país, respetarlo y conocerlo mejor por medio del Turismo.

Agradezco a todos y cada uno de mis amigos, muchos de ellos me han ayudado emocionalmente en cada paso de mi vida, más que mis amigos los considero hermanos de vida, a mis compañeras de trabajo hoy grandes amigas que con su gran experiencia me demostraron que amar lo que haces en esta vida siempre te dará satisfacción personal.

A mi compañero de vida Boris, por su paciencia y amor en cada momento difícil de mi vida, por estar ahí cuando pensé que no podría más, por ser mi base y mí modelo a seguir en el camino de la vida, por su rectitud y honestidad.

Gabriela Mogrovejo

Introducción

El Ecuador es un país ubicado en Sudamérica atravesada por la línea equinoccial o ecuatorial, limita al norte con Colombia, al sur y al este con Perú y al oeste con el océano Pacífico, está atravesada por la cordillera de los Andes, que también atraviesa otros países como Argentina, Bolivia, Chile, Perú y parte de Venezuela.

El Ecuador está dividido en cuatro regiones naturales; La Amazonia u Oriente, La sierra o Región Interandina, La Costa o región Litoral y las Islas Galápagos o región Insular esta última ubicada aproximadamente a 1.000 metros de distancia desde las costas ecuatorianas. Cada una de sus regiones tiene una cultura gastronómica marcada por la historia y la tradición.

En la Costa podemos mencionar platos como; los ceviches en todas sus variedades, las sopas marineras y los famosos encocados, bebidas como la pipa de Coco, la Chucula, y dulces como la Cocada blanca y la negra.

En la Sierra tenemos platos típicos como; la fritada, el hornado, los llapingachos, las ayullas, las carnes coloradas, el ceviche de palmito, bebidas como la chicha, el rosero quiteño, el canelazo y dulces como los higos enconfitados, las quesadillas y las colaciones.

En la Amazonia tenemos, el maito de pescado, los chontacuros asados, la chicha de chontaduro.

Y finalmente en Galápagos podemos encontrar; ceviche de canchalagua, langostinos galapagueños en salsa de ajo, colas de langosta asadas.

Esta gran variedad de cultura gastronómica es gracias a su ecosistema y a sus productos que son cosechadas de sus fértiles tierras por sus hábiles agricultores y sus productos del mar que son traídos cada día por sus fuertes pescadores.

Abstract

Ecuador is a country located in South America crossed by equinoccial line, bordered to the north by Colombia, to the south and east with Peru and to the west by the Pacific Ocean, is crossed by the Andes, which also crosses other countries such as Argentina, Bolivia, Chile, Peru and part of Venezuela.

Ecuador is divided in four natural regions; The Amazonia or Oriente, Interandina Region or Sierra, La Costa or Litoral Region and the Galápagos Islands or Insular Region the latter located about 1,000 meters away from the coast of Ecuador. Each of the regions has a food culture marked by history and tradition.

In the Coast we mention dishes like; ceviches in all its varieties, and famous seafood soups, encocados, drinks like Coco pipe, the chucula and sweet as Cocada white and black.

In the Sierra we have dishes like; Fritada, Hornado, Llapingachos, Ayullas, Carnes colaradas, ceviche de palmito, drinks like chicha, rosero quiteño, canelazo, and sweet like higos enconfitados, quesadillas and colaciones.

In the Amazon Region have the maito fish, roasts chontacuros, chontaduro's chicha.

And finally we can find in the Galapagos; canchalagua ceviche, Galapagos shrimp in garlic sauce, grilled lobster tails.

This wide variety of gastronomic culture is due to its ecosystem and its products that are harvested from their fertile lands for their skilled farmers and seafood are brought in every day by strong fishermen.

Índice

Aprobación del Tutor	2
Certificado de Autoría	3
Agradecimiento	4
Introducción	5
Abstract	6
Planteamiento de problema	10
Objetivos	11
Capítulo 1	
1.1 Marco Teórico	12
1.1.1 Turismo.....	12
1.1.2 Evolución histórica.....	12
1.1.2.1 Edad Antigua.....	12
1.1.2.2 Edad Media	13
1.1.2.3 Edad Moderna	13
1.1.2.4 Edad Contemporánea	14
1.1.3 Restauración	19
1.1.4 Orígenes e historia del Restaurante	21
1.1.5 Historia de la Gastronomía.....	24
1.1.5.1 Origen.....	25
1.2 Marco Conceptual	25
1.3 Marco Referencial	28
1.4 Marco Legal	29
1.4.1 PLANDETUR 2020	29
1.4.1.1 Objetivos PLANDETUR 2020	29
1.4.1.2 Plan Nacional del Buen Vivir	30
1.4.1.3 Constitución del Ecuador.....	31

Capítulo 2

2.1 Macroentorno.....	33
2.1.1 La Cordillera de los Andes	33
2.1.2 Ecuador	35
2.1.2.1 Regiones del Ecuador.....	36
2.1.2.2 Región Interandina o Sierra	36
2.1.2.3 Región Litoral o Costa	37
2.1.2.4 Región Oriental o Amazónica.....	37
2.1.2.5 Región Insular o Galápagos.....	38
2.1.2.6 Provincias de La Región Interandina o Sierra.....	39
2.1.2.6.1 Carchi.....	39
2.1.2.6.2 Imbabura.....	40
2.1.2.6.3 Pichincha.....	41
2.1.2.6.4 Cotopaxi.....	42
2.1.2.6.5 Tungurahua.....	43
2.1.2.6.6 Bolívar.....	45
2.1.2.6.7 Chimborazo.....	48
2.1.2.6.8 Cañar.....	49
2.1.2.6.9 Azuay.....	51
2.1.2.6.10 Loja.....	52
2.1.2.7 Gastronomía de la Región Interandina o Sierra.....	54
2.2 Investigación Exploratoria.....	57
2.3 FODA.....	58
2.4 Interrelación de Fuerzas.....	59

Capítulo 3

3.1 Diseño de un recetario Gastronómico.....	61
3.2 Diseño Editorial.....	120
3.3 Presupuesto.....	122

Conclusiones y Recomendaciones.....	123
Bibliografía.....	124
Anexos.....	126
Entrevista 1.....	127
Entrevista 2	130
Entrevista 3.....	133

Planteamiento del Problema

Los Andes ecuatorianos tienen una amplia cultura gastronómica que se ha venido desarrollando por muchos años, estos platos datan desde la época preincaica, la época colonial, y por el ingreso de nuevos productos al país muchos se han visto alterados de su receta original.

Las comunidades de los Andes, elaboran la chicha de jora, la chicha del Yamor, entre otras, las cuales son bebidas elaboradas a base del maíz fermentado. Las consumen en sus festividades y ceremonias, ya que para algunas culturas aun representa una forma de culto a los dioses antiguos.

Las papas son históricas en el Ecuador e igualmente muy usadas en las provincias de los Andes. En muy pocas comunidades se conserva aún la tradición de la pela de papa, en donde se comprueba si una mujer está lista para casarse o no dependiendo de la cantidad de papas que consiga pelar en el menor tiempo posible.

Todos estos productos tradicionales son utilizados para la elaboración de platos típicos de las provincias de los Andes, acompañados de carnes y verduras diversas. Así tenemos por ejemplo el cuy asado, que se sirve acompañado de papas y verduras con salsa de maní. El locro, que es una sopa de papas y queso y que se puede acompañar con carne, huevos, lechuga y col. En Cotacachi y en otras comunidades de la Sierra Norte se sirve la Carne Colorada, una carne de vaca, marinada con la fruta roja del achiote, que se acompaña con plátano frito, mote y aguacate.

Se debe rescatar la historia y la tradición de la preparación de muchos de estos platos típicos ya que son parte de las raíces culturales de las comunidades andinas.

Objetivos

Objetivo general:

Elaborar un recetario Gastronómico de los Andes Ecuatorianos recuperando recetas nativas y ancestrales respetando los conocimientos de las poblaciones locales y las comunidades andinas.

Objetivos específicos:

- Proponer un recetario gastronómico de los Andes Ecuatorianos para que la población ecuatoriana conozca la variedad de platos tradiciones existentes en esta región.
- Exponer de una mejor manera la historia gastronómica dando a conocer la preparación de platos típicos y ancestrales de los Andes Ecuatorianos.
- Contribuir al enriquecimiento de la cultura gastronómica autóctona con raíces ancestrales.

Capítulo 1

Fundamentación Teórica

1.1. Marco Teórico

1.1.1 Turismo

Según la Organización Mundial del Turismo, el turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos al de su entorno habitual, por un período consecutivo inferior a un año y mayor a un día, con fines de ocio, por negocios o por otros motivos.

(Organization, 1995)

1.1.2 Evolución histórica

El turismo como tal, nace en el siglo XIX, como una consecuencia de la Revolución industrial, con desplazamientos cuya intención principal es el ocio, descanso, cultura, salud, negocios o relaciones familiares. Estos movimientos se caracterizan por su finalidad de otros tipos de viajes motivados por guerras, movimientos migratorios, conquista, comercio, entre otros. No obstante el turismo tiene antecedentes históricos claros.

1.1.2.1 Edad Antigua

En la Grecia clásica se daba gran importancia al ocio, y el tiempo libre lo dedicaban a la cultura, diversiones, religión y deporte. Los desplazamientos más destacados eran los que realizaban con motivo de asistir a los Juegos Olímpicos Antiguos en la ciudad de Olimpia, a las que acudían miles de personas y donde se mezclaban religión y deporte. También existían peregrinaciones religiosas, como las que se dirigían a los oráculos de Delfos y de Dódona.

Durante el Imperio romano los romanos frecuentaban aguas termales (termas de Caracalla), eran asiduos de grandes espectáculos, como los teatros, y realizaban

desplazamientos habituales hacia la costa (muy conocido es el caso de una villa de vacaciones a orillas del mar). Estos viajes de placer fueron posibles debido a tres factores fundamentales: la Paz romana, el desarrollo de importantes vías de comunicación y la prosperidad económica que posibilitó a algunos ciudadanos medios económicos y tiempo libre.

1.1.2.2 Edad Media

Durante la Edad Media hay en un primer momento un retroceso debido a la mayor conflictividad y recesión económica consiguiente. En esta época surge un tipo de viaje nuevo, las peregrinaciones religiosas. Éstas ya habían existido en la época antigua y clásica pero tanto el Cristianismo como el Islam las extenderían a mayor número de creyentes y los desplazamientos serían mayores.

Son famosas las expediciones desde Venecia a Tierra Santa y las peregrinaciones por el Camino de Santiago (desde el 814 en que se descubrió la tumba del santo), (fueron continuas las peregrinaciones de toda Europa, creándose así mapas, mesones y todo tipo de servicios para los caminantes).

En el mundo Islámico el Hajj o peregrinación a La Meca es uno de los cinco Pilares del Islam obligando a todos los creyentes a esta peregrinación al menos una vez en la vida.

1.1.2.3 Edad Moderna

Las peregrinaciones continúan durante la Edad Moderna. En Roma mueren 1500 peregrinos a causa de una plaga de peste bubónica.

Es en este momento cuando aparecen los primeros alojamientos con el nombre de hotel (palabra francesa que designaba los palacios urbanos). Como las grandes personalidades viajaban acompañadas de su séquito (cada vez más numeroso) se hacía imposible alojar a todos en palacio, por lo que se crearon estas construcciones.

Ésta es también la época de las grandes expediciones marítimas de españoles, británicos y portugueses que despiertan la curiosidad y el interés por viajar.

A finales del siglo XVI surge la costumbre de mandar a los jóvenes aristócratas ingleses a hacer el Grand Tour al finalizar sus estudios con el fin de complementar su formación y adquirir ciertas experiencias. Era un viaje de larga duración (entre 3 y 5 años) que se hacía por distintos países europeos, y de ahí proceden las palabras: turismo, turista, etc.

El Grand Tour es un viaje motivado por la necesidad de instrucción de estos jóvenes aristócratas que en un futuro habrán de gobernar su país. Del conocimiento “in situ” de la grandeza de Roma, París o Atenas así como de los debates en los cafés de los grandes centros termales, los viajeros deberían aprender cómo llevar las riendas de un Imperio como el británico. Para algunos autores éste es el auténtico fenómeno fundacional del turismo moderno ya que surge como un fenómeno revolucionario en paralelo al resto de transformaciones que se dan en la Ilustración.

También en esta época hay un resurgir de las termas, que habían decaído durante la Edad Media. No sólo se asiste a ellas por consejo médico, sino que también se pone de moda la diversión y el entretenimiento en los centros termales como por ejemplo en Bath (Inglaterra). También de esta época data el descubrimiento de los baños de barro como remedio terapéutico, playas frías (Niza, Costa Azul) a donde iban a tomar los baños por prescripción médica.

1.1.2.4 Edad Contemporánea

Los viajes de placer tuvieron sus inicios en los últimos años del siglo XIX y los primeros del siglo XX. Grandes cambios en la sociedad, en los estilos de vida, en la industria y la tecnología alteraban la morfología de la comunidad. Hay en la historia momentos de cambios excepcionales y de enorme expansión. El siglo XIX fue testigo de una gran expansión económica, seguida de una revolución industrial y científica incluso mayor en la segunda mitad del siglo XX. El turismo fue uno de los principales beneficiarios, para llegar a ser finales del siglo XX la mayor industria del mundo.

Con la Revolución industrial se consolida la burguesía que volverá a disponer de recursos económicos y tiempo libre para viajar. En la Edad Contemporánea el invento de la máquina de vapor supone una reducción espectacular en los transportes, que hasta el momento eran tirados por animales. Las líneas férreas se extienden con gran rapidez por toda Europa y Norteamérica. También el uso del vapor en la navegación reduce el tiempo de los desplazamientos.

Inglaterra ofrece por primera vez travesías transoceánicas y domina el mercado marítimo en la segunda mitad del siglo XIX, lo que favorecerá las corrientes migratorias europeas a América. Es el gran momento del transporte marítimo y las compañías navieras.

Comienza a surgir el turismo de salud y también el turismo de montaña. Se construye famosos sanatorios y clínicas privadas europeas, muchos de ellos llegan a nuestros días como pequeños hoteles con encanto.

En 1841 Thomas Cook organiza el primer viaje organizado de la historia. Aunque fue un fracaso económico se considera un rotundo éxito en cuanto a precedente del paquete turístico, pues se percató de las enormes posibilidades económicas que podría llegar a tener esta actividad, creando así en 1851 la primera agencia de viajes del mundo, Thomas Cook and Son.

En 1850, Henry Wells y William Fargo American Express que inicialmente se dedicaba al transporte de mercancías y que posteriormente se convierte en una de las agencias más grandes del mundo. Aunque Cook ya los había introducido, American Express extendieron los sistemas de financiación y emisión de cheques de viaje, como por ejemplo el *traveler's cheque* (dinero personalizado canjeable por papel moneda de uso corriente que protege al viajero de posibles robos o pérdidas).

En 1867 inventa el bono o voucher, documento que permite la utilización en hoteles de ciertos servicios contratados y pre-pagados a través de una agencia de viajes.

Cesar Ritz es considerado padre de la hostelería moderna. Desde muy joven ocupó todos los puestos posibles de un hotel hasta llegar a gerente de uno de los mejores hoteles de su tiempo. Mejoró todos los servicios del hotel, creó la figura del

sumiller, introdujo el cuarto de baño en las habitaciones, revolucionó la administración. (Convirtió los hoteles decadentes en los mejores de Europa, por lo que le llamaban “mago”).

Al estallar la Primera Guerra Mundial en el verano de 1914 se considera que había aproximadamente 150.000 turistas americanos en Europa.

Tras finalizar la guerra comenzó la fabricación en masa de autocares y automóviles. En esta época las playas y los ríos se convierten en el centro del turismo en Europa comenzando a adquirir gran importancia el turismo de costa.

El avión, utilizado por minorías en largas distancias, se va desarrollando tímidamente para acabar imponiéndose sobre las compañías navieras.

La crisis del 1929 repercute en el negativamente en el sector turístico limitando su desarrollo hasta bien entrado en 1932.

La Segunda Guerra Mundial paraliza absolutamente el turismo en el mundo y sus efectos se extienden hasta el año 1949.

Entre 1950 y 1973 se comienza a hablar del boom turístico. El turismo internacional crece a un ritmo superior de lo que lo había hecho en toda la historia. Este desarrollo es consecuencia del nuevo orden internacional, la estabilidad social y el desarrollo de la cultura del ocio en el mundo occidental. En esta época se comienza a legislar sobre el sector.

La recuperación económica, especialmente de Alemania y Japón, fue asombrosa elevando los niveles de renta de estos países y haciendo surgir una clase media acomodada que se empieza a interesar por los viajes.

Pero la recuperación elevando el nivel de vida de sectores más importantes de la población de los países occidentales. Surge la llamada sociedad del bienestar en la que una vez cubiertas las necesidades básicas aparece el desarrollo del nivel de formación y el interés por viajar y conocer culturas. Por otra parte la nueva legislación laboral adoptando las vacaciones pagadas, la semana inglesa de 5 días laborales, la reducción de la jornada de 40 horas semanales, la ampliación de las

coberturas sociales (jubilación, desempleo), potencian en gran medida el desarrollo del ocio y el turismo.

También éstos son los años en los que se desarrollan los grandes núcleos urbanos y se hace evidente la masificación, surge también el deseo de evasión, escapar del estrés de las ciudades y despejar las mentes de presión.

En estos años se desarrolla la producción de automóviles en cadena que los hace cada vez más asequibles, así como la construcción de carreteras y autopistas, permite un mayor flujo de viajeros. De hecho, la nueva carretera de los Alpes que atraviesa Suiza de Norte a Sur supuso la pérdida de la hegemonía de este país como núcleo receptor, ya que ahora los turistas cruzan Suiza para dirigirse a otros países con mejor clima.

El avión de hélice es sustituido por el de reacción, lo que supone un golpe definitivo para las compañías navieras, que se ven obligadas a destinar sus barcos a los cruceros o al desguace.

Todos estos factores nos llevan a la era de la estandarización del producto turístico. Los grandes tour operadores lanzan al mercado millones de paquetes turísticos idénticos. En la mayoría de los casos se utiliza el vuelo chárter, que abarata el producto y lo populariza. Al principio de este período (1950) había 25 millones de turistas, y al finalizar (1973) había 190 millones.

No obstante esta etapa también se caracteriza por la falta de experiencia, lo que implica las siguientes consecuencias como la falta de planificación (se construye sin hacer ninguna previsión ni de la demanda ni de los impactos medioambientales y sociales que se pueden sufrir con la llegada masiva de turistas) y el colonialismo turístico (hay una gran dependencia de los tour operadores extranjeros estadounidenses, británicos y alemanes fundamentalmente).

En los 70 la crisis energética y la consiguiente inflación, especialmente sentida en el transporte ocasionan un nuevo periodo de crisis para la industria turística que se extiende hasta 1978. Esta recesión supone una reducción de la calidad para abaratar costes y precios apostando por una masificación de la oferta y la demanda.

En los 80 el nivel de vida se vuelve a elevar y el turismo se convierte en el motor económico de muchos países. Esto es facilitado por la mejora de los transportes nuevos y mejores aviones como el Concorde y el Túpolev, trenes de alta velocidad y la consolidación de los vuelos chárter, hasta suponer un duro competidor para las compañías regulares que se ven obligadas a crear sus propias filiales chárter.

En estos años se produce una internacionalización muy marcada de las grandes empresas hosteleras y de los tour operadores, que buscan nuevas formas de utilización del tiempo libre (parques temáticos, deporte, riesgo, salud) y aplican técnicas de marketing, pues el turista cada vez tiene mayor experiencia y busca nuevos productos y destinos turísticos, lo que crea una fuerte competencia entre ellos. La multimedia y las comunicaciones transforman el sector, modificando el diseño de los productos, la prestación del servicio, la comercialización del mismo de una manera más fluida.

La década de los 90 incluye grandes acontecimientos como la caída de los regímenes comunistas europeos, la Guerra del Golfo, la reunificación alemana, las Guerras yugoslavas, etc., que inciden de forma directa en la historia del turismo.

Se trata de una etapa de madurez del sector que sigue creciendo aunque de una manera más moderada y controlada. Se limita la capacidad receptiva (adecuación de la oferta a la demanda, se empieza a controlar la capacidad de aforo de monumentos, etc.), se diversifica la oferta (nuevos productos y destinos), se diversifica la demanda (aparecen nuevos tipos diferentes de turistas) y se mejora la calidad (al turista no le importa gastar más si la calidad es mejor).

El turismo entra como parte fundamental de la agenda política de numerosos países desarrollando políticas públicas que afectan a la promoción, planificación y comercialización como una pieza clave del desarrollo económico. Se mejora la formación desarrollando planes educativos especializados. El objetivo de alcanzar un desarrollo turístico sostenible mediante la captación de nuevos mercados y la regulación de la estacionalidad.

También las políticas a nivel supranacional consideran el desarrollo turístico con elementos tan importantes como el Tratado de Maastricht en 1992 (libre tráfico de

personas y mercancías, ciudadanía europea), y en el 1995 la entrada en vigor del Acuerdo de Schengen y se eliminan los controles fronterizos en los países de la UE.

Existe de nuevo un abaratamiento de los viajes por vía aérea por medio de las compañías de bajo coste y la liberación de las compañías en muchos países y la feroz competencia de las mismas. Esta liberalización afecta a otros aspectos de los servicios turísticos como la gestión de aeropuertos y sin duda será profundizada cuando entre en vigor la llamada Directiva Bolkestein (de liberalización de servicios) en trámite en el Parlamento Europeo.

1.1.3 Restauración

Son establecimientos de restauración aquellos cuya actividad principal es la de suministrar habitualmente y mediante precio alimentos y bebidas para su consumo dentro o fuera del local. Aunque estos establecimientos son considerados de utilización pública podrán sus propietarios establecer normas o consideraciones sobre el curso de sus servicios e instalaciones.

Los establecimientos de restauración se dividen en dos tipos:

- **Alimentación comercial:** es aquella cuya clientela no es cautiva encontrándose alternativas a su disposición. Éstas se dividen a su vez en:
 - **Tradicional:** relacionadas con las tradiciones y costumbres gastronómicas de la zona (marisquerías, pulperías, parrilladas, raxerías, arroceras, jamoneras, bares de tapas, cervecerías, sidrerías). También un chino y una pizzería se consideran también tradicionales en cuanto al modo de gestionarlo.
 - **Neo alimentación:** establecimientos de restauración que responden a innovaciones culinarias (cocina de autor) y medios de gestión novedosos. (Mc. Donald's, máquinas de vending).
- **Alimentación social:** es aquella cuya clientela, por su condición de colectividad, es cautiva, o que en su mayoría lo acaban siendo (grandes superficies

comerciales, autopistas, estaciones de tren, de servicio, aeropuertos, los colegios). Se caracteriza porque reduce el precio a costa de disminuir la oferta. Este tipo de restauración cubre los costes fijos con una clientela habitual.

Los establecimientos principales de alimentación son:

- **Restaurante:** dispone de cocina y comedor con el fin de ofrecer comidas y/o cenas mediante precio para ser consumidas en el mismo local. Se clasifican en: 5, 4, 3, 2 y 1 tenedor. Aquellos que reúnen especiales características de edificación, antigüedad y localización geográfica, fijadas en las disposiciones que se establecen, podrán usar (previa autorización administrativa) la denominación de “casas de comidas”.
- **Cafetería:** establecimiento que en una misma unidad espacial dispone de barra y servicios de mesa, careciendo de comedor, con el fin de ofrecer al público mediante precio y a cualquier hora del horario de apertura: helados, refrescos, bebidas en general, tapas frías o calientes, bocadillos y platos combinados/simples de elaboración sencilla y rápida en frío o a la plancha. Se clasifican en: 3, 2 o 1 taza.
- **Bar:** establecimiento que dispone de barra y que, careciendo de comedor, también puede disponer de servicio de mesa en la misma unidad espacial con el fin de proporcionar al público bebidas acompañadas o no de tapas y bocadillos, y como máximo de 1 plato del día. Aquellos que reúnen características especiales (reconocidas por la administración) de edificación, antigüedad y localización geográfica, podrán usar la denominación de “tabernas”.

(Fundacion Wikimedia, s.f.)

1.1.4 Orígenes e historia del Restaurante

Se comprende todos los establecimientos cualquiera que sea su denominación que sirvan al público mediante un precio, bebidas y comidas para ser consumidas en un mismo local. La ordenación turística excluye de este concepto los siguientes establecimientos: Cafeterías, Comedores universitarios, Comedores de empresa para trabajadores, Cantinas escolares. Todo establecimiento dedicado únicamente a servir comidas y bebidas a contingentes particulares.

Es muy difícil tratar de determinar a ciencia cierta, la actividad culinaria del hombre de la prehistoria, como también conocer algo sobre las personas que se dedicaban al servicio de las comidas. Sin embargo, se sabe que la venta pública de alimentos preparados es tan antigua como la civilización. Se sabe por ejemplo, que los "Menús" eran conocidos hace más de 6.000 años en la antigua Babilonia. Existen testimonios de un documento escrito, hallado en Egipto el año 512 A.C, que relata ciertos hechos acerca de viajeros que pudieron comer y beber en albergues públicos. Se cita que los romanos heredaron de los griegos el culto a la buena mesa. En el año 40 antes de Cristo, se crea en Roma el primer establecimiento de comidas para "Hombres de negocios", personas a quienes sus ocupaciones no les permitían comer en sus casas. A estos establecimientos se les denominó "Tabernas".

En la antigüedad, las iglesias y los monasterios tenían por costumbres albergar los viajeros y alimentarlos aceptando algunas donaciones a cambio. Esta situación fue aprovechada por comerciantes de la época para crear establecimientos especializados en la venta de comidas y bebidas.

En Egipto también durante ese mismo período existían las posadas, donde se ofrecían habitaciones y comidas a los viajeros que se detenían con sus caravanas. A principio de la época moderna en el año 1658, se introdujeron los carruajes en Inglaterra, impulsando este desarrollo de la transportación el auge de las posadas y tabernas.

El término “restaurante” es de origen francés, y fue utilizado por primera vez en París, al designar con este nombre un establecimiento fundado alrededor de 1765, en el que se servían bebidas y comidas pero como algo distinto a las posadas, tabernas y casas de comida. Su éxito fue inmediato y numerosos restaurantes fueron abiertos. Eran atendidos por camareros y mayordomos que habían abandonado sus empleos. Después de la revolución Francesa en 1789, la aristocracia arruinada, no pudo mantener su numerosa servidumbre, y muchos sirvientes desocupados fundaron o se incorporaron a éste nuevo tipo de casa de comidas que surgía en gran número. En otros países, el restaurante, tal como lo conocemos hoy, data de las últimas décadas del siglo XIX, cuando pequeños establecimientos, con éste nombre comenzaron a competir con los hoteles ofreciendo abundantes comidas, elegantemente servidas y a precios razonables.

En Londres el primer restaurante se abrió en 1873. En España y otros países de habla Castellana, también comenzó a propagarse el nombre de “RESTAURANTE”, como un tipo de establecimiento que se dedicaba en especial a servir comidas. Hoy la palabra “FONDA” designa a un restaurante, generalmente muy modesto. Las tabernas llegaron al continente americano con los colonizadores.

Por otra parte, la palabra restaurante logró extenderse por toda Europa, en donde se fueron adecuando al nombre de raíz, resolviéndolos en algunos países como “Restoran”, “Restaurante” o “Restauracja” (nombre utilizado en la Polonia). Esto da como resultado que los franceses han tenido un gran aporte en el mundo culinario, introduciendo este término y también con sus excelentes comidas, que son de gran aceptación por muchas personas.

1.1.4.1 Evolución de los restaurantes

El primer Restaurante que existió tenía en la puerta de entrada estas palabras: “Venid a mi todos aquellos cuyos estómagos clamen angustiados que yo restauraré”.

El origen de los restaurantes tal y como se les conoce actualmente no es muy antiguo.

En el siglo 18, en los sitios donde se servía comida, sólo se podía comer a una hora fija y usted tenía que someterse a lo que sirviera el establecimiento. En el año de 1765, un francés de apellido Boulanger, vendedor de caldos y sopas, las bautizó con el nombre de 'restaurants' porque reconfortaban, y así las anunciaba en el exterior de su negocio. El restaurante de Boulanger, champs d'odiso, cobraba unos precios lo suficientemente altos como para convertirse en un lugar exclusivo en el que las damas de la sociedad acudían a mostrar su distinción.

Es el negocio comercial de los restaurantes prospero después de la segunda guerra mundial ya que, muchas personas con posibilidades económicas adquirieron el hábito de comer fuera de sus casas, la palabra restaurante se estableció en breve y los chef de más reputación que hasta entonces solo habían trabajado para familias privadas abrieron también sus propios o fueron contratados por un nuevo grupo pequeños empresarios: Los restauradores.

El negocio de los restaurantes significa para esta empresa una distribución y venta de sus propios productos. Sus Restaurantes puede ser utilizados como centro de prueba de sus alimentos y lo que es más importante: Las empresas alimenticias tiene acceso a un importante capital para adquirir buenos emplazamientos para nuevos restaurantes o para comprarlos ya existente.

A partir de este tibio comienzo, el progreso que alcanzó el arte culinario de los restaurantes ya no se detuvo. El próximo paso fue no sólo esmerarse en la cocina sino en la manera de servir la comida al cliente.

En la República Dominicana, una de cada tres comidas se hace fuera de casa. Los empleados en esta industria, incluyendo aquellos que trabajan a jornada parcial, suman más de ocho millones.

Paralela al incremento de ventas de establecimientos, crece la necesidad de la dirección profesional.

El comer fuera está íntimamente ligado a la disponibilidad económica y por lo tanto, al incrementarse esta aumenta las ventas en los restaurantes. Las comidas y bebidas consumidas fuera de la casa representan aproximadamente un 5% de la renta de los consumidores. Este porcentaje se mantiene prácticamente constante. Los restaurantes son aquellos establecimientos que sirvan al público en general comidas y bebidas a consumir en el mismo local por un precio determinado.

Los restaurantes, atendiendo a sus características, instalaciones, mobiliario, equipo y por la calidad y cantidad de servicios que ofrecen son clasificados en las siguientes categorías, cinco, cuatro, tres dos y un tenedor.

(Rivadeneira, 2010)

1.1.5 Historia de la Gastronomía

Ya en Europa en el siglo XIII, se empezaron a realizar las primeras guías gastronómicas, que eran una relación de las mejores posadas y restaurantes. Estas guías eran realizadas por los famosos "gourmets" o "gastronomers", personas de muy grande apetito que se dedicaban en clasificar los restaurantes, el más famoso fue "Kurnonsky" en Amberes. Dedicado exclusivamente a la cocina francesa. El gran Curnosky (de nombre original Maurice Edmond Sailland) fue nombrado el "príncipe de los gastrónomos" en 1927 se dedicó a viajar por diversos lugares de Francia con un conjunto de amigos y aficionados a la gastronomía.

1.1.5.1 Origen

En la actualidad existen varias rutas gastronómicas en el mundo dedicadas a diversos tipos de comida o insumos, por ejemplo: Ruta del jamón Ibérico en España, ruta de los quesos de cabra, ruta de la tenca, ruta de las frutas y los licores, ruta de los vinos, la ruta de los nuggets, etc. En los que se eligen temas culinarios que remarcan la identidad de la ruta, se promueve la venta de un producto alimenticio

(marketing), se desarrolla una economía local, se promueve la cultura e identidad de una región. El turismo gastronómico está asociado generalmente a otras actividades que lo complementan, tal y como puede ser el turismo rural.

(Larouse, 2006)

(Monroy, 2000)

(Valletta)

(Fundación wikimedia, s.f.)

1.2. Marco Conceptual

Achiote: (*Bixa Orellana*) semillas de la bija, se lo utiliza para dar color.

Achira: (*Canna indica*) Es de origen sudamericano y los arqueólogos han encontrado que se cultivaba en Perú hace 4.500 años.

Ají: (*taino así*) Variedad de pimientos picantes, que se los utiliza también como salsa mediante la trituration de los mismos y mezclándolos con distintos ingredientes.

Ajo: (*Allium sativum*) Hortaliza cuyo bulbo blanco, de olor fuerte y de sabor picante, se encuentra divididos en partes o dientes y que se utiliza como condimento.

Arrayan: (*Luma apiculata*) perteneciente a la familia del eucalipto, se lo utiliza en la elaboración de la colada morada.

Ataco: Flor de color carmesí perteneciente a la planta del amaranto también conocida como sangorache. Muy empleado en la preparación de bebidas.

Bija: Es una especie botánica arborescente de las regiones intertropicales de América, cultivado específicamente en Colombia, México, Ecuador y Andes de Perú, desde la época precolombina.

Camote: (*ipomoea batatas*) tubérculo parecido a la papa de color morado y por dentro de color amarillo pálido.

Canela: cortezas de la rama del canelo, de olor penetrante, sabor agradable y de color amarronado empleado en postres y cocinas exóticas.

Canguil: Maíz tostado abierto tras estallas por su exposición al fuego.

Capulí: (*prunus capulí*) Es una especie de cereza con una tonalidad más oscura y con un sabor dulce y poco amargo.

Cazuela: la cazuela de barro es uno de los recipientes empleados como vajilla sobre la mesa más antiguos que se conocen.

Cebolla blanca: (*Allium fistulosum*) forma parte de la familia de las Liliáceas, que comprenden también el ajo y los puerros. Se la consigue todo el año y se la consume de distintas maneras.

Cebolla paiteña: (*Allium cepa*) variedad de cebolla muy utilizada en la cocina ecuatoriana, tiene una cascara con capas finas de color rojo, y su sabor es más fuerte que la cebolla perla.

Chicha: Bebida alcohólica, producto de fermentar parcialmente granos machacados.

Chivo: Cría de la cabra desde que deja de mamar.

Chochos: (*lupinus mutabilis*) fruto de la planta leguminosa del mismo nombre que se consume tras quitarle el sabor amargo y su leve toxicidad.

Choclo: (*zea mays*) variedad de maíz con granos grandes y blancos.

Chorizo ambateño: embutido natural hecho con tripa de cerdo, con un alto porcentaje de grasa.

Cilantro: (*coriandrum sativum*) hierba de aroma y sabor penetrante. Las semillas se utilizan como especias para aromatizar bebidas alcohólicas y son un ingrediente en la elaboración del curry.

Clavo de olor: capullo seco de la flor del clavero, especia que se vende en polvo y de su forma natural, tiene la forma de pequeños clavos negros.

Colada: un líquido espeso con una variedad de harinas de sal o de dulce.

Cuero de cerdo: piel de cerdo.

Hierva luisa: arbusto cuyas hojas se emplean en infusiones de agradable olor a limón.

Higos: (*ficus carica*) el segundo fruto de la higuera.

Ishpingo: (*ocotea quixos*) flor de canela

Maní: (*arachis hypogaea*) cacahuete

Machica: (*hordeum vulgare*) harina de maíz tostada.

Mapahuira: residuo de la fritada.

Morocho: variedad de maíz.

Paico: (*chenopodium ambrosioides*) hierva andina utilizada en sopas y bebidas.

Panela: pan de azúcar de caña sin refinar

Quinua: (*chenopodium quinua*) cereal pequeño y muy duro, al cocinarse los granos se infla y se vuelven translucidos.

(Fundación Wikimedia, s.f.)

(Ecuador)

1.3. Marco Referencial

1.3.1 Mishki mikuna El Sabor de Ecuador.

Editor: Cocina Ecuador

Autor: Chef Mauricio Armendaris

Colaboración: Fondo Editorial UDLA

Registro de Derechos y Editor: 032291 QUITO, ISBN 978-9942-02-657-6

Este es un manual que comprende los platos más representativos del Ecuador destruidos en: productos ecuatorianos, sopas, platos principales, salsas, postres, cocina festiva, cocteles y bebidas.

El manual incluye una traducción de cada plato al inglés, además de incluir una receta de cada plato incluyendo procedimiento, porciones y peso por porción.

Cuenta además con un instructivo de cómo utilizar el libro.

1.3.2 Ecuador culinario saberes y sabores.

Ministerio de Turismo del Ecuador

Colaboración:

Ministerio coordinador de Patrimonio

Asociación de Chefs del Ecuador

Academia Culinaria del Ecuador

Registro de derechos y editor: ISBN 978-9942-926-00-5

Manual del Ministerio de Turismo que incluye el objetivo de la creación del libro, incluye una breve información sobre: envueltos y tandas, Nuestro Ají, Sopas y Caldos, Ceviches ecuatorianos, Huecas y Picanterías, Ecuador y su Agroecología.

El manual además incluye una división provincial en la cual se muestran los platos más tradicionales y la fiesta representativa de cada localidad. También incluye un recetario con el procedimiento y las porciones.

1.4. Marco Legal

1.4.1 PLANDETUR 2020

El PLANDETUR 2020 plantea el reto de orientar la política sectorial con un horizonte al 2020 sobre la base de un acuerdo internacional en el cual la gran mayoría de los Estados del planeta ha reconocido la necesidad de aunar esfuerzos para un desarrollo sostenible y que ahora tiene la oportunidad de sentar las bases para un desarrollo sostenible en Ecuador.

1.4.1.1 Objetivos del PLANDETUR 2020

- Generar un proceso orientador que coordine los esfuerzos públicos, privados y comunitarios para el desarrollo del turismo sostenible, basado en sus territorios y bajo los principios de alivio a la pobreza, equidad, sostenibilidad, competitividad y gestión descentralizada.
- Crear las condiciones para que el turismo sostenible sea un eje dinamizador de la economía ecuatoriana que busca mejorar la calidad de vida de su población y la satisfacción de la demanda turística actual, aprovechando sus ventajas comparativas y elementos de unicidad del país.

- Insertar al turismo sostenible en la política de Estado y en la planificación nacional para potenciar el desarrollo integral y la racionalización de la inversión pública y privada.
(Plan estratégico de desarrollo de turismo sostenible para Ecuador "PLANDETUR 2020")

1.4.1.2 Plan Nacional de Buen vivir (Sumak Kawsay)

Entre los principales logros del proceso de planificación participativa y de la formulación del Plan 2009-2013, es posible anotar que:

- Se ha consolidado la planificación por objetivos nacionales. Éstos se encuentran integrados a las políticas sectoriales, pero se requiere reafirmar dicha articulación con la gestión pública y la planificación institucional.
- Se consiguió un alto grado de involucramiento de las instituciones públicas rectoras de las políticas, particularmente de los ministerios coordinadores y de instancias que permitieron consolidar los ejes transversales en el presente Plan (enfoques de género, generacional, intercultural y territorial).
- Se logró difundir a amplios sectores de la sociedad los principales objetivos del Plan Nacional para el Buen Vivir. Hubo una amplia aceptación por parte de los participantes, quienes, además, formularon aportes sustantivos para mejorar y potenciar el Plan.
- Se obtuvo un alto grado de deliberación, debate y discusión en el proceso, y una buena representatividad de los distintos sectores invitados a participar en el proceso de planificación.
- Se han sentado las bases para la construcción de un sistema participativo que contribuya a radicalizar la democracia en el futuro. Entre los principales alcances al proceso, es posible anotar los siguientes:
- Se debe impulsar un sistema de participación social que permita integrar, de manera permanente y efectiva, las aspiraciones de la sociedad en los diversos procesos de planificación, a fin de evitar la instrumentalización de la participación.

- Es necesario propiciar un mayor debate en los territorios para la aplicación del Plan y la conformación efectiva del Sistema Nacional Descentralizado de Planificación Participativa.
- Se requiere una mayor articulación y sinergia entre las intervenciones públicas de diversos niveles de gobierno para optimizar las acciones en los territorios.
- Se requiere consolidar el proceso iniciado para una mejor la articulación entre la planificación y la asignación de recursos en función de prioridades nacionales para el cumplimiento de derechos y el Buen Vivir.

El Plan Nacional para el Buen Vivir se plantea como un proceso dinámico. Su principal desafío es la construcción de un Estado constitucional de derechos y justicia, plurinacional e intercultural. En tal virtud, el Plan, como instrumento dinámico, deberá integrar y articular, de manera progresiva, otros procesos de planificación, particularmente aquellos derivados de la formulación de políticas específicas que permitan hacer efectivos los derechos; los planes de desarrollo y ordenamiento territorial de los diversos niveles de gobierno; y los planes de vida o planes para el Buen Vivir de los pueblos y nacionalidades.

(Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo – SENPLADES, 2009)

1.4.1.3 Constitución del Ecuador -2008

Art. 1.- El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico. Se organiza en forma de república y se gobierna de manera descentralizada.

La soberanía radica en el pueblo, cuya voluntad es el fundamento de la autoridad, y se ejerce a través de los órganos del poder público y de las formas de participación directa previstas en la Constitución.

Los recursos naturales no renovables del territorio del Estado pertenecen a su patrimonio inalienable, irrenunciable e imprescriptible.

(Cosntituyente, 2008)

Art. 4.- El territorio del Ecuador constituye una unidad geográfica e histórica de dimensiones naturales, sociales y culturales, legado de nuestros antepasados y pueblos ancestrales. Este territorio comprende el espacio continental y marítimo, las islas adyacentes, el mar territorial, el Archipiélago de Galápagos, el suelo, la plataforma submarina, el subsuelo y el espacio supra yacente continental, insular y marítimo. Sus límites son los determinados por los tratados vigentes.

El territorio del Ecuador es inalienable, irreductible e inviolable. Nadie atentará contra la unidad territorial ni fomentará la secesión.

La capital del Ecuador es Quito.

El Estado ecuatoriano ejercerá derechos sobre los segmentos correspondientes de la órbita sincrónica geoestacionaria, los espacios marítimos y la Antártida.

(Cosntituyente, Constitucion del Ecuador, 2008)

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

(Constituyente, 2008)

Capítulo 2

Diagnóstico de Situación Actual para el Diseño de un Recetario Gastronómico

2.1 Macroentorno

2.1.1 La cordillera de los Andes

La cordillera de los Andes es una cadena de montañas de América del Sur comprendida entre los 11° de latitud N y los 55° de latitud S, que atraviesa Argentina, Bolivia, Chile, Colombia, Ecuador, Perú y parte de Venezuela. Su altura media ronda los 4000 metros y su punto más alto es el Aconcagua, Argentina, cuyos 6960,8 msnm transforman a esta montaña en la más alta del planeta fuera del sistema del Himalaya.

Los Andes constituyen una enorme masa montañosa. Ocupa una superficie aproximada de 330 000 km² que contornea la costa del océano Pacífico a lo largo de 7240 km, transformándola en la cordillera más larga de la Tierra. En el extremo meridional, los Andes se hunden en el océano Atlántico al este de la isla de los Estados, mientras que en el extremo septentrional, se prolongan hasta casi tocar el mar Caribe.

En su parte meridional, sirve de frontera natural entre Argentina y Chile, zona en la que se hallan las montañas más altas del continente. En la zona central, los Andes se ensanchan dando lugar a una meseta elevada conocida como altiplano, compartido por Argentina, Bolivia, Chile y Perú. La cordillera se vuelve angosta nuevamente en el norte del Perú y Ecuador, se ensancha de nuevo en Colombia donde también se divide en tres ramas, dos de ellas se van al norte y noroeste de Colombia y una se va a Venezuela.

Se formó al final de la era Secundaria, a finales del Cretácico tardío, por el movimiento de subducción de la placa de Nazca debajo de la Placa Sudamericana.

Los movimientos sísmicos y la actividad volcánica posteriores han tenido más importancia en la configuración del relieve que los agentes erosivos externos. En la morfología actual se encuentran elevadas cordilleras, junto con extensos altiplanos y profundos valles longitudinales paralelos a los grandes ejes montañosos. Los valles transversales son escasos, salvo en los Andes argentinos-chilenos.

(Wikipedia, s.f.)



Fig. 1 Cordillera de Los Andes

Fuente: <http://www.mundodelviajero.com/>

2.1.2 Ecuador

A pesar de su reducida extensión, Ecuador es sin duda uno de los países más variados del mundo. Tiene una superficie de 283.560 km², aproximadamente la mitad de España, y está ubicado sobre el ecuador geográfico en la costa del Pacífico de Sudamérica; limita con Colombia (al norte) y Perú (al sur y al este).

Ecuador está dividido en tres regiones y su espina dorsal es la cordillera de los Andes, cuyo pico más alto en territorio ecuatoriano es el Chimborazo (6.310 msnm). Las montañas se extienden de norte a sur, y dividen al país en dos: las tierras bajas costeras, al oeste, y las selvas de la cuenca del alto Amazonas, conocidas como el Oriente.

Los altiplanos andinos centrales están compuestos por algo parecido a dos cadenas montañosas de origen volcánico, con unos 400 km de longitud cada una, y un valle enclavado entre ellas, bautizado muy apropiadamente como la “Avenida de los volcanes” por el explorador alemán Alexander von Humboldt, dentro de este valle se encuentra la capital Quito situada a 2.850m sobre el nivel del mar (es la segunda capital más alta después de la Paz, Bolivia), y muchas otras ciudades más y pequeñas poblaciones que, a menudo, resultan de gran interés para los viajeros por sus fiestas coloridas y sus mercados indígenas. Esta es la región con el índice de población más alto del país.

(Planet, 2004)



Fig. 2 Mapa del Ecuador

Fuente: <http://ecuadorecuatoriano.blogspot.com/>

2.1.2.1 Regiones del Ecuador

2.1.2.2 Región Interandina o Sierra

Vastos territorios protegidos, que incluyen volcanes en erupción, lagunas históricas, vales milenarios, bosques húmedos y tropicales, una biodiversidad de flora y fauna únicas. Ciudades centenarias con mucho arte y cultura, una rica artesanía, deportes, caminatas. Parques y reservas, viejas haciendas coloniales, ascensionismo, ciclismo de montaña, pesca, velerismo y otros atractivos permiten olvidar el estrés de la civilización y disfrutar el contacto con la naturaleza.

Las cumbres son nieves perpetuas como el Chimborazo, 6.310 m. El Cayambe 5.780 m, el Antisana 5.704 m, y el Cotopaxi 5.897 m. resultan propicias para el

andinismo y la práctica de deportes de altura. Cerca de todas estas montañas se asientan ciudades y poblados que presentan facilidades de alojamiento.

Las provincias que conforman esta región son: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Chimborazo, Tungurahua, Bolívar, Cañar, Azuay y Loja.

2.1.2.3 Región Litoral o Costa

Ruta del sol, los manglares, las playas, artesanías, arqueología y marimba.

La región litoral o costa se extiende desde la cordillera occidental de los Andes y está bañada por el océano pacífico. Las excelentes maderas tropicales del norte, el cacao, el café y el arroz son los principales productos de esta región.

La corriente de Humboldt que viene desde los mares fríos del sur, y la corriente cálida del niño, que parece originarse junto a las costas de Panamá, se encuentran a la altura de Cabo Pasado. Su interacción determina regiones climáticas y su influencia llega al altiplano a través de los cañones abiertos por los ríos Guayllabamba, Cañar, Chanchan y Jubones; mientras hacia el sur, a partir del golfo de Guayaquil, las corrientes son causa de un clima cálido seco que determina zonas desérticas. También influye en la variedad de productos de tierra y mar.

Las provincias que conforman la Costa son: Esmeraldas, Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas, Santa Elena, Guayas, Los Ríos, El Oro.

2.1.2.4 Región Oriental o Amazónica

Selva llena de misterio y aventura en una tierra intrigante y shamánica.

Es un territorio cubierto de vegetación milenaria donde se descubren animales salvajes que viven en los bosques frondosos que limitan con elevaciones que sobrepasan los cinco mil metros de altura. De clima tropical y lluvioso, de abundante y exóticas fauna y flor, es un bosque de ricas maderas: cedro, guayacán, roble, caoba, tagua, caucho, zarzaparrilla, barbasco; así como el plátano, la yuca y las plantas medicinales de propiedades milagrosas.

La selva espesa y misteriosa cruzada por grandes y caudalosos ríos como el Aguarico, el Coca, el Napo, el Pastaza, el Santiago y sus afluentes, en parte navegables.

Desde Tena, Macas o Nueva Loja se puede partir para investigar los secretos de la flora y fauna salvaje, de los habitantes que hablan con los espíritus, o participar en muchas aventuras, entre las que se encuentran el rafting, el kayak, el ascensionismo, entre otros. Son muy importantes las reservas ecológicas con su megadiversidad e importantes etnias que muestran sus costumbres ancestrales y sus lenguas nativas.

El subsuelo oriental guarda reservas hidrocarburíferas de notable importancia para la economía ecuatoriana.

2.1.2.5 Región Insular o Galápagos

En medio del Océano Pacífico, aproximadamente a mil millas hacia el Occidente del continente americano, se encuentran las maravillosas y misteriosas Islas Encantadas, las que fueron refugios de filibusteros y hoy son el paraíso de turistas y científicos. Su nombre lo deben a una de las especies que habitan el lugar: las gigantescas tortugas de Galápagos.

El 97% del territorio de las islas está totalmente protegido. El interés por la biodiversidad de este lugar se incrementó desde las visitas que realizó el científico británico Charles Darwin.

Estas islas constituyen uno de los parques nacionales más importantes de la Tierra, sin contar que se encuentra entre los sitios más exóticos y famosos del mundo. Tienen una extensión de 693.700 hectáreas. De formación volcánica, Galápagos está conformada por trece islas mayores, seis menores y cuarenta y dos islotes. Se encuentran a una distancia de casi 1000 kilómetros de la costa del Ecuador.

(Editorial Publigerencia, 2013-2014)

2.1.2.6 Provincias de la Región Interandina o Sierra

2.1.2.6.1 Carchi

Provincia fronteriza en el norte del callejón interandino, rica en herencia cultural, cohesiona el legado de cuatro antiguas civilizaciones: Caciques, Canguanes, Pastos y Tulcanazas, de donde nacieron las culturas Capulí Piarta y Tusa, que desarrollaron una cerámica y artesanía llena de creatividad y color.

Limita la norte con la República de Colombia, a la que se une a través del Puente internacional de Rumichaca; al este con la provincia oriental de Sucumbíos; al oeste con la provincia costera de Esmeraldas; y al sur y suroeste con la provincia de Imbabura.

En la actualidad en la zona que conforman parte de las provincias de Carchi, Esmeraldas e Imbabura viven los indígenas de nacionalidad Awá Kuaiker, con su idioma el Awapit.

(Vásquez, 2011)

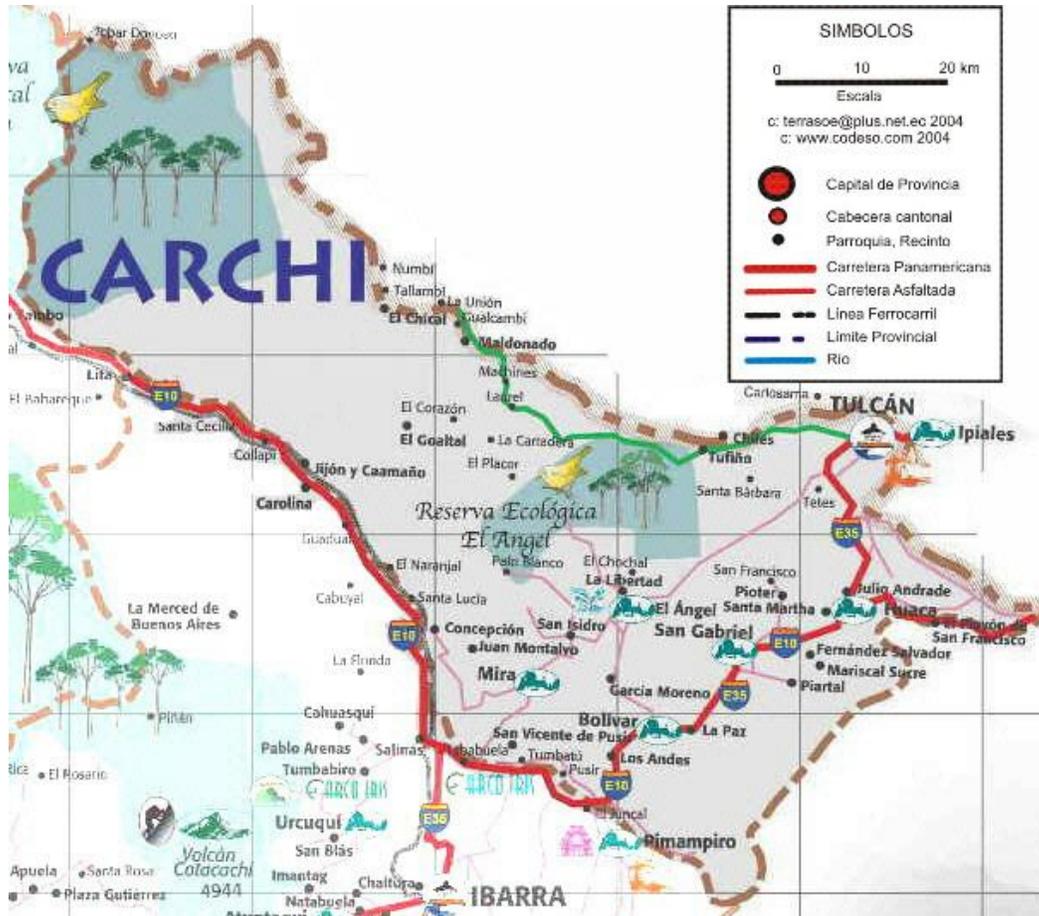


Fig. 3 Provincia del Carchi

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Carchi

2.1.2.6.2 Imbabura

Conocida como la provincia azul del Ecuador por la gran cantidad de lagos que existen en la región, esta provincia debe su nombre a la montaña sagrada de los Imbayas, el Imbabura, que según las tradiciones indígenas era un dios prodigioso.

Limita la norte con la provincia de Esmeraldas y Carchi; al este con la provincia de Esmeraldas y al oeste con la de Sucumbíos; al oeste con la de Esmeraldas y al sur con la de Pichincha.

Está dividida en seis cantones; Ibarra, Antonio Ante, Cotacachi, San Miguel de Urcuquí y Otavalo.

La identidad del pueblo imbabureño se expresa en sus costumbres y tradiciones: su folclor, música, vestimentas típicas, artesanía, y sus concurridas fiestas.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)

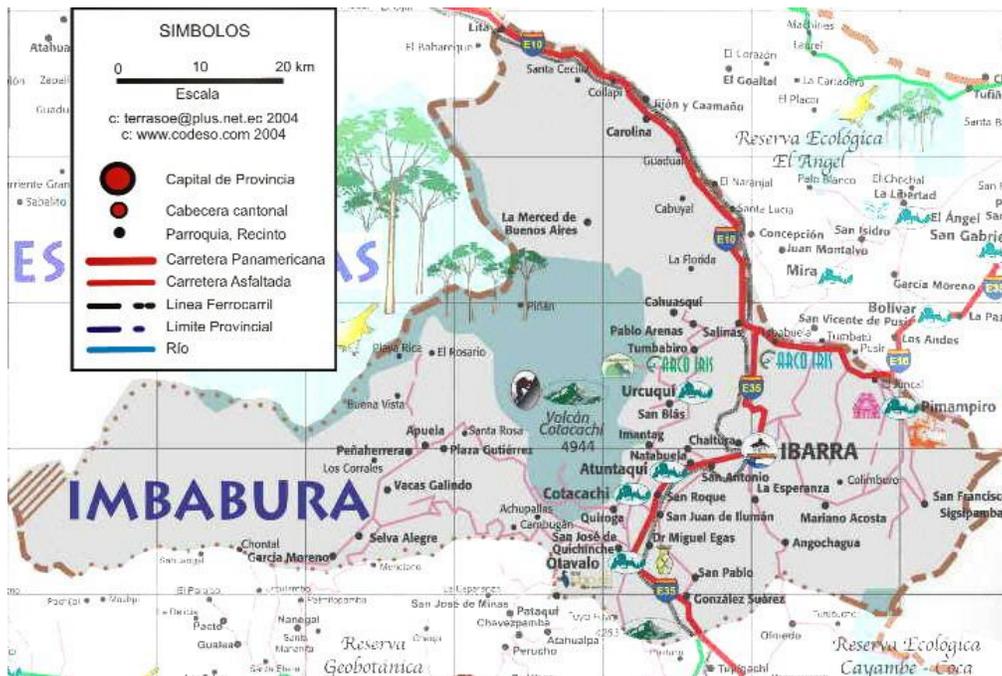


Fig. 4 Provincia de Imbabura

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Imbabura

2.1.2.6.3 Pichincha

Pichincha es rica en culturas y atractivos turísticos. Está dividida en 7 cantones Cayambe, Mejía, Pedro Vicente Maldonado, Pedro Moncayo, Rumiñahui, Quito, San Miguel de los Bancos, cada uno tiene particulares atractivos dignos de ser visitados.

Pichincha estuvo habitada por la cultura Panzaleo dentro del período de Desarrollo Regional (500 A.C a 500 D.C). En el período de Integración (500 años D.C después

de la conquista española), vivió en estos territorio la cultura Cuasmal que, junto a otras, formó parte del Reino de Quito y enfrentó la invasión de los Incas.

Además de su historia capital, en la provincia existen muchos sitios de interés, como territorios naturales protegidos (parques y reservas), sitios arqueológicos y pueblos artesanales. Sin embargo la capital condensa el mayor patrimonio cultural de la provincia: Quito colonial de los siglos XVI y XVII. Conventos, iglesias, parques, monumentos, museos y otros.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)

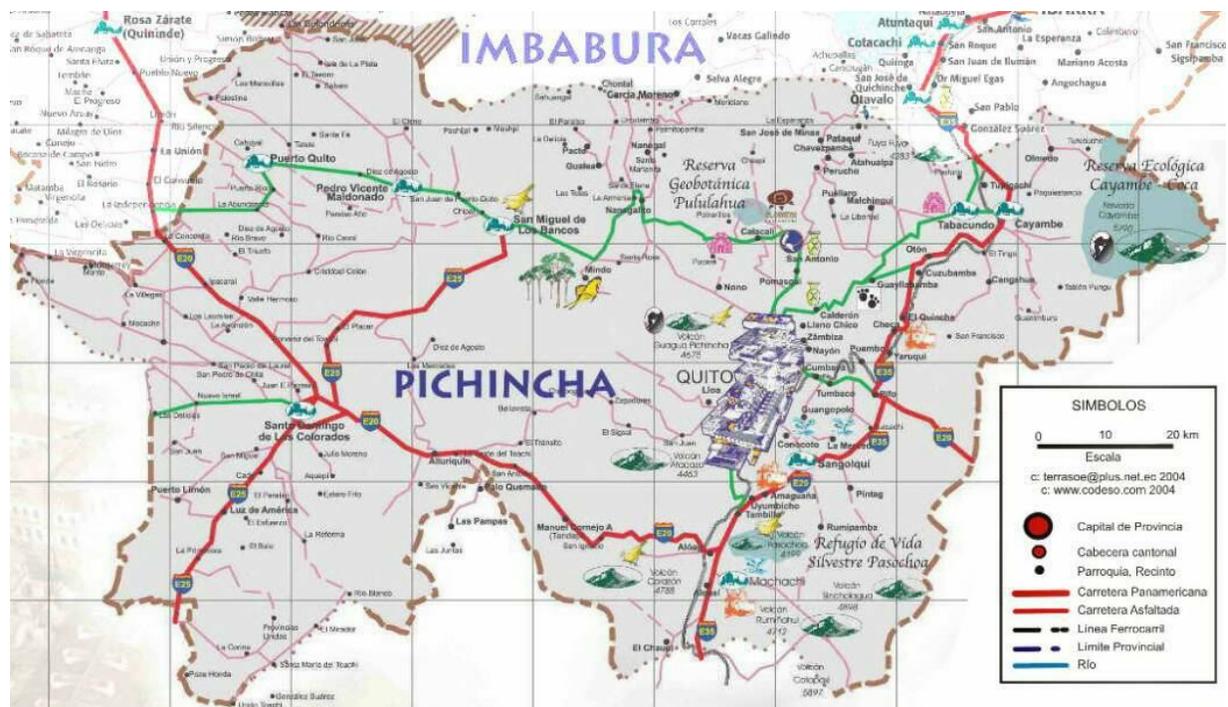


Fig. 5 Provincia de Pichincha

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Pichincha

2.1.2.6.4 Cotopaxi

La provincia lleva el nombre del volcán activo que vigila la entrada de esta maravillosa tierra, ubicada en el centro de la Sierra ecuatoriana. Limita al norte con la provincia de Pichincha, al este con la provincia amazónica de Napo: al este con las de Pichincha y Los Ríos y al sur con las provincias de Tungurahua y Bolívar.

Antes de la llegada de los españoles, Latacunga era un Tambo, parador incásico. La leyenda cuenta que el Inca Huayna Cápac al llegar a esta región dijo en quichua “Lacta cuna” o nuestra tierra. Culturalmente existen vestigios precolombinos de arcilla y valiosas muestras de la cultura aborigen Panzaleo.

Son innumerables los atractivos turísticos que ofrece esta hermosa provincia, donde se destaca la belleza de sus paisajes naturales, dominados por las cimas nevadas de las montañas, y particularmente por la majestuosidad del volcán Cotopaxi.

Para visitar existen lugares ricos en la historia, sitios para la pesca, el montañismo, paseos campestres, ferias multicolores y un variado folklore.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)



Fig. 6 Provincia de Cotopaxi

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Cotopaxi

2.1.2.6.5 Tungurahua

Un bravo y ardiente coloso en el centro de la región andina y del país, uno de los volcanes más activos del Ecuador en plena etapa eruptiva, el Tungurahua vigila esta provincia que lleva su nombre, Limita al norte con las provincias de Cotopaxi y Napo;

al este con la provincia Oriental de Pastaza; al oeste con la provincia de Bolívar y al sur con las provincias de Chimborazo y Morona Santiago.

La Provincia de Tungurahua es muy importante turísticamente; es un centro comercial nacional de la Sierra, La costa y el Oriente, en donde predominan especialmente las ciudades de Ambato y Baños. Esta última es considerada el destino más famoso, girando su vida en torno a la señora del Rosario de Agua Santa y al volcán activo que se levanta al sur de la ciudad. Y hacia el oriente de Baños existe un circuito impresionante de paisajes subtropicales, cascadas, ríos, una biodiversidad y un ecosistema único y maravilloso.

Ambato destaca con su fiesta internacional de las Flores y de la Fruta, en donde se pueden deleitar con el festival internacional del Folklore, la coronación de la Reina, los festivales de danza, desfiles, corsos y sobre todo mucha alegría y diversión.

Se puede visitar las poblaciones de Pelileo, Baños, Pillaro, Patate, Tisaleo, Quero entre otras, donde es posible adquirir las diferentes artesanías elaboradas por los pobladores de la provincia.

Tungurahua se enorgullece de ser la tierra de los tres juanes, Juan Montalvo, Juan León Mera y Juan Benigno Vela, escritores de gran talla que son también orgullo nacional.

(Vásquez, Ecuador en la mitad el mundo, 2011).

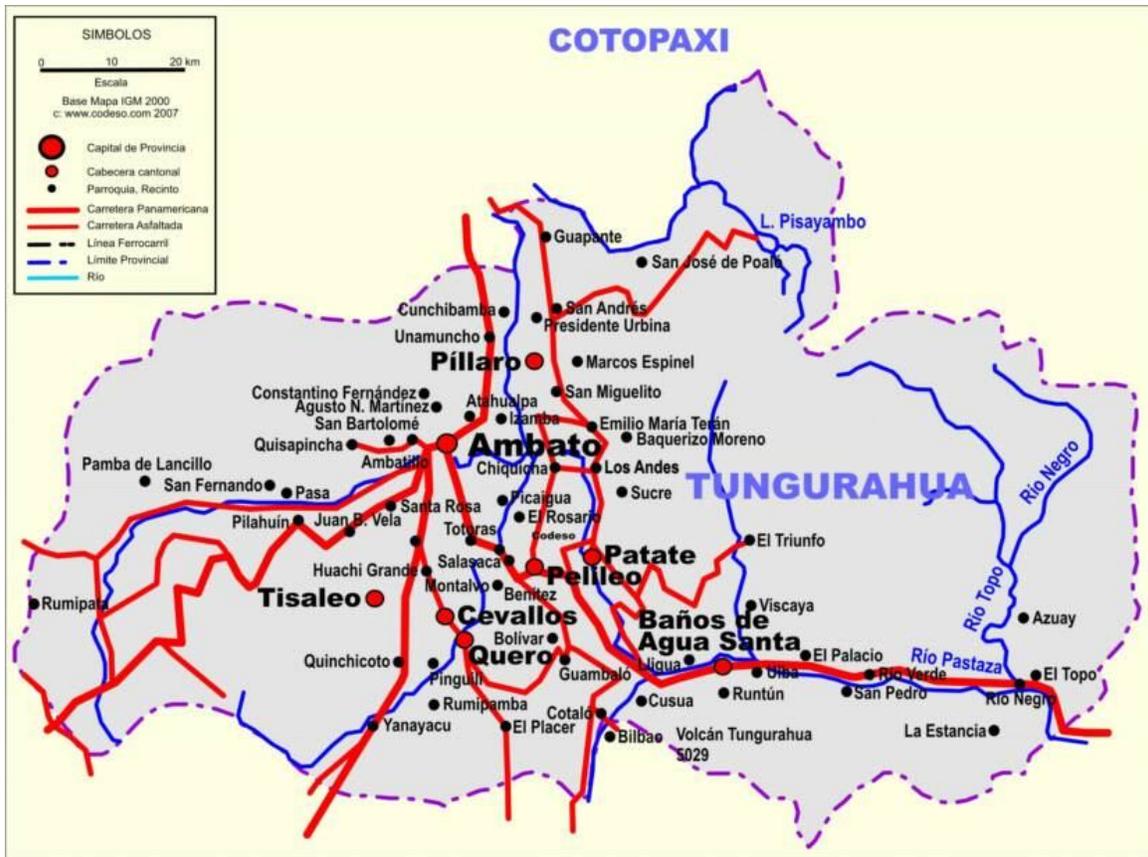


Fig. 7 Provincia de Tungurahua

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Tungurahua

2.1.2.6.6 Bolívar

Tierra indómita y guerrera que lleva el nombre del libertador, habitado ancestralmente por Chimbos, Guarangas, Guanujos, Asancotos, Chapacotos Chillanes y Simiatujos. Se encuentra localizada en las estribaciones de la cordillera andina, hacia el centro del país.

Limita al norte con la provincia de Cotopaxi; al este con las provincias serranas de Tungurahua y Chimborazo; al oeste con la provincia costeña de los Ríos, y; al sur con las provincias de Guayas y Chimborazo. Formada por siete cantones: Guaranda, Chimbo, San Miguel, Chillanes, Echeandia, Caluma y Las Naves.

Esta ubicación privilegiada la convierte en la ruta más cercana entre Sierra y Costa. Conserva gran parte del camino del Inca, que sirvió de base para el camino real, ruta que se utilizó durante el período colonial.

Esta bella provincia ofrece muchas atracciones turísticas. Al norte se encuentran los arenales del Chimborazo que se prolongan hasta Bolívar. Los exóticos escenarios paramales de Salinas, Simiáutag y Facundo Vela, hasta llegar a su capital Guaranda, señorial ciudad rodeada de colinas. De aquí al sur las opciones son varias, las artesanías de Chimbo, el imponente santuario de la Virgen de Huayco, la patrimonial San Miguel con toda su belleza arquitectónica, la gruta de la virgen de Lourdes, la reserva de vida silvestre Cashca Totoras con su bosque andino, los naranjales de Balzapamba, Echeandia y Caluma, sus cascadas, ríos, excelente gastronomía sobre todo la cordialidad de su gente.

El carnaval de Guaranda atrae a propios y extraños, se constituye en un ritual mágico para la unión. Desfiles, serenatas, corridas de toros populares, flores y frutas, mucha comida y bebida y el tradicional juego con agua son las características de esta celebración pagana que obliga a los lugareños a botar la casa por la ventana para brindar las mejores atenciones al visitante y al amigo. Así los bolivarenses con el “taita carnaval” demuestran su amabilidad, alegría, por lo que son considerados los mejores anfitriones del país.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)



Fig. 8 Provincia de Bolívar

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Bolivar

2.1.2.6.7 Chimborazo

Un colosal y espectacular volcán nevado, con tres cumbres ascendentes, lugar de inspiración del libertador Simón Bolívar, invita al mundo a conocer y disfrutar de la naturaleza que brinda la provincia que lleva su nombre.

Situada también en el centro del callejón interandino y del país, es una provincia típicamente andina y serrana del Ecuador, por sus altas cumbres y extensos páramos. Limita al norte con la provincia de Tungurahua; al este con la provincia oriental de Morona Santiago; al oeste con las provincias de Guayas y Bolívar; y al sur con la provincia de Cañar. Posee diez cantones: Riobamba, Alausí, Colta, Chambo, Chunchi, Guamote, Guano, Pallatanga, Penipe y Cumanda.

Chimborazo es una de las provincias privilegiadas en el Ecuador para ascender o escalar montañas y nevados, el Chimborazo y el Altar entre los más sobresalientes, que invitan a aquellos que gustan del andinismo o coronar sus cumbres.

Esta provincia ofrece centenas de ojos de agua, constituyendo una de las más bellas y grandes la laguna de Ozogoché, un paraíso en el páramo andino, al oriente de Alausí.

La provincia cuenta con varias tradiciones que involucran la fe ancestral, la católica, y los actos paganos. El ejemplo más representativo de ello es famoso carnaval de la muerte en Guamote.

Por tradición sabemos del encuentro de Simón Bolívar y el coloso Chimborazo, que motivo al libertador a escribir “Mi Delirio sobre el Chimborazo”, abstracción resultante de una íntima experiencia en la gélida montaña.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)

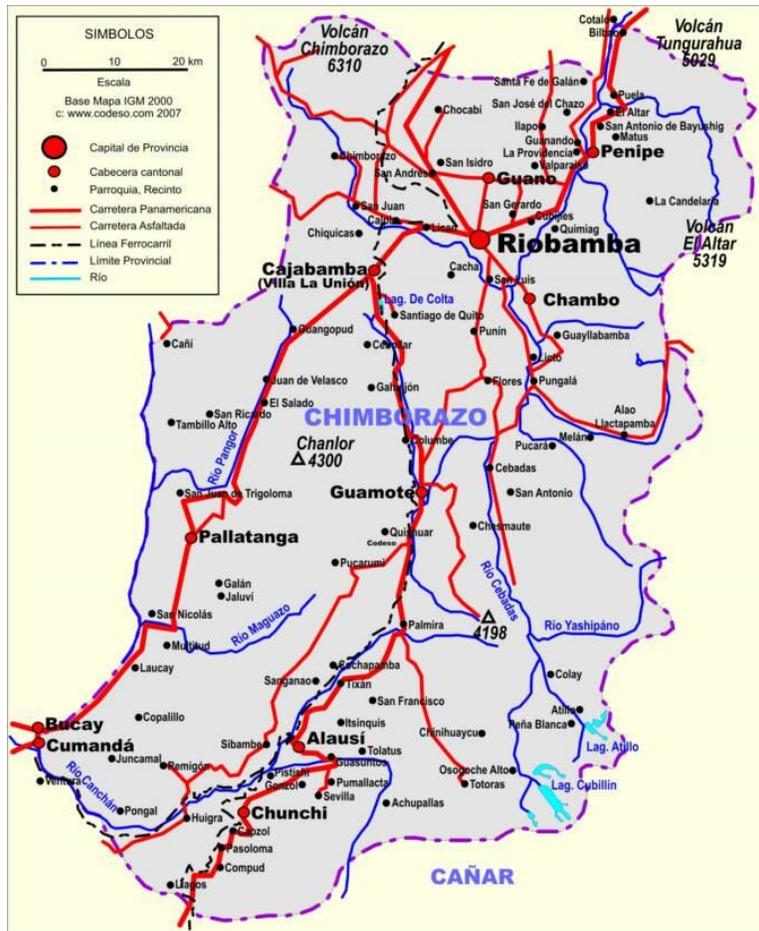


Fig. 9 Provincia de Chimborazo

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Chimborazo

2.1.2.6.8 Cañar

Centro arqueológico del país y núcleo principal de la antigua nación Cañarí, para algunos lingüistas “Cañar” significa “descendientes de culebra y guacamayo” animales sagrados. Parte de su historia y sus leyendas e encuentran recogidas en los vestigios arqueológicos encontrados en la zona.

Ubicada en el sur del callejón interandino, perteneciente al austro ecuatoriano, limita al norte con la provincia de Chimborazo; al este las provincias del Azuay y de Morona Santiago; al oeste la provincia del Guayas; y al sur la provincia de Azuay.

Su suelo fértil, su clima suave y paisaje encantador, así como la cultura y la hospitalidad de sus pobladores, hacen de esta provincia un gran centro turístico; sus ríos bulliciosos, su aire limpio, sus suaves declives, en donde se destacan sembríos con flores de mil colores, espigas, sauces, la muestran plena y llena de vida.

En esta provincia se encuentra el complejo arqueológico de Ingapirca, considerado el más importante del país. Tiene una extensión de siete hectáreas, siendo la edificación más alta la llamada El Castillo, dentro de doce lugares que guardan los restos históricos de los habitantes de la Cultura Cañari e Inca. Un museo de sitio le brinda la oportunidad al turista de conocer estas culturas.

El complejo arqueológico de Cojitambo se encuentra en proceso de investigación cada día son más los importantes hallazgos.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)



Fig. 10 Provincia de Cañar

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Cañar

2.1.2.6.9 Azuay

Folklore, historia, tradición, arquitectura colonial, aguas medicinales y muchos atractivos naturales se encuentran en esta histórica provincia, con sus cantones de Gualaceo, Chordeleg, Sigsig, y Paute, que se destacan por su artesanía en cerámica, joyería, tejidos y otros.

Se encuentran en la región Interandina austral del Ecuador, y limita al norte con la provincia de cañar; al este con las provincias amazónicas de Morona Santiago y Zamora Chinchipe; al oeste con la provincia costanera del Guayas y al sur con las provincias del Oro y Loja.

Cuenca, su capital, es la tercera ciudad en importancia en el país. Patrimonio cultural de la humanidad, una ciudad de cultura, arte y arquitectura. Paute cuenta con la más importante hidroeléctrica del país.

La región del Cajas ubicada a 33 km al occidente de cuenca es un área nacional protegida de gran importancia nacional y mundial, por lo que la UNESCO está estudiando su consideración como patrimonio natural de la Humanidad. A la vista del turista se presentan como una serie de lagunas de diversos tamaños y nombres, un paraíso para los amantes de la naturaleza, el deporte de aventura, la pesca, la educación e investigación.

El recorrido entre los páramos de Girón y San Fernando continuando hasta el cálido valle de Yunguilla nos permite en esta provincia unir las frías tierras altas con el subtropical. La belleza ecológica de esta zona con sus mitos y leyendas es un atractivo turístico importante.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)



Fig.11 Provincia del Azuay

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Azuay

2.1.2.6.10 Loja

El “Jardín del Ecuador” como denominó a esta provincia el científico Alejandro Humboldt, por su gran variedad de especies vegetales. Los habitantes de la provincia se precian de sus conocimientos sobre el poder curativo de la plantas de la región. Si bien es considerada una provincia de la Sierra, ecológicamente solo una reducida parte de su territorio puede considerarse como tal, ya que las dos terceras partes de su extensión se encuentra dentro de la ecología propia de la costa. Consecuentemente, Loja constituye un mosaico ecológico, en donde se puede apreciar una gran variedad de climas desde el tropical-seco, el subtropical-húmedo, el subtropical-seco, hasta el templado-andino.

Esta provincia se encuentra en la frontera sur occidental con la república de Perú, al extremo del callejón interandino, y limita al Norte con las provincias del Oro y

Azuay; al este con la provincia amazónica y austral de Zamora Chinchipe; al oeste y sur con Perú.

En los atractivos de esta provincia influyen su posición geográfica e historia, lo bondadoso de su clima, las características benéficas de sus valles, las vertientes de aguas termales y minerales entre las que se encuentran la zona de Terrería, Molle, Saraguro y Culquilloco y su deliciosa gastronomía.

La provincia es famosa por sus santuarios especialmente por la devoción a la Virgen del Cisne, a cuyas procesiones asisten fieles tanto del país como extranjeros, y del vecino del sur, constituyéndose en la más importante tradición de los lojanos.

Son atractivos su valles, que irradian longevidad, salud y descanso, destacándose en el sur de Loja el valle de Vilcabamba, paradisiaco lugar que demuestra y promete a los visitantes los secretos de longevidad y belleza, constituyéndose en un sitio apetecido por los turistas nacionales y extranjeros.

Antes de llegar a Vilcabamba está el de Malacatos, tierra agrícola y ganadera en donde pululan los trapiches y la panela. Hacia el occidente está el valle de Catacocha, antigua capital de los Paltas, mientras que al oriente se encuentra Gonzanamá, tierra textil y artesanal y Cariamanga con su cerro Ahuaca, llenos de historia y tradición.

Loja se destaca por sus artesanías, por el folklore conservado por el pueblo de los Saraguros, en los cuales predominan aun las costumbres incaicas.

(Vásquez, Ecuador en la mitad del mundo, 2011)



Fig. 12 Provincia de Loja

Fuente: www.zone.com/America-del-Sur/Ecuador/Loja

2.1.2.7 Gastronomía de la región Sierra

La sierra dispone de un rico menú de alimentos y bebidas. La diversidad geográfica de su territorio ha determinado una gama muy amplia de platos típicos y tradicionales.

El maíz símbolo de nuestra cultura autóctona, hace que la cocina serrana esté circunscrita dentro del marco de cultura andina de este fruto y alimento milenario. Existen más de ocho variedades y con ellas e elaboran innumerables platos: sopas, postres, pan. Por ejemplo tenemos el choclo tierno con el cual se preparan las humitas, quimbolitos, choclotandas, y la famosa chicha de jora a la que los otavaleños rinden homenaje en sus fiestas.

El Ecuador posee una gran variedad de climas, desde el nivel del mar hasta más de 4.000 metros de altura, se desarrollan variados cultivos, se recolectan productos silvestres y existe variedad de fauna y vida marítima que se incorporan a las recetas tradicionales. Todo esto con las particularidades y el aporte de las costumbres y productos ancestrales de las comunidades de la cordillera.

Aquí se detallan algunas de las especialidades de las provincias de la Sierra.

Carchi:

- **Hornado Pastuso:** Es uno de los platos más tradicionales de la provincia, la diferencia de este plato es que no lleva el Agrio (ensalada típica que acompaña en hornado) además es servido en un caldillo.
- **El Tardón:** Esta es una bebida típica de Mira, está a base de jugo de naranja, puntas (destilado de caña), y varias especias.

Imbabura

- **Helado de paila:** Hecho a base pulpa de fruta y sobre una paila de bronce, la cual se coloca sobre paja seca o hielo con sal.
- **Chicha del Yamor:** Hecho a base de tres tipos de maíz diferentes y fermentada.
- **Carnes coloradas :** Carne salteada con cerveza o chica

Pichincha

- **Locro de papas:** Sopa espesa de papas, servida con queso y aguacate
- **Rosero:** Bebida de frutas tradicional.
- **Empanadas de viento:** Empanadas hechas a base de harina de trigo, que al freírlas aumentan su tamaño por el calor.
- **Ceviche de Palmito:** Ceviche hecho a base la fruta de la palma.
- **Biscochos de Cayambe:** Doblemente cocidos se sirven generalmente con queso de hoja y con manjar de leche.

Cotopaxi

- **Chugchucaras:** Acompañada de empanaditas, fritada, papas, maduro frito, canguil, chicharrón y mote.
- **Ayullas:** Preparadas con harina de trigo y huevos
- **Helados de Salcedo:** Elaborados a base jugo de frutas frescas

Tungurahua

- **Llapingachos:** Plato tradicional de Ambato acompañada de chorizo y huevo.
- **Pan de Pinillo:** Parte de exquisito sabor es la manteca de cerdo y su preparación en leña.

Bolívar

- **Chigüiles:** Es un tipo de tamal hecho a base de harina de maíz.
- **Pájaro azul:** Una destilación de la caña que tiene un color azul natural.

Chimborazo

- **Cuy con papas:** Acompañado de papas cocidas y cebollas.
- **Dulce de Leche:** Hecho a base de vainilla y crema batida
- **Llapingachos:** Son tortillas fritas, generalmente acompañadas de chorizo se acompaña de lechuga y ají picante.

Cañar

- **Cascaritas:** Piel de cerdo crocante, hecho en leña o a base de soplete
- **Chicha de Jora:** Hecha con maíz y fermentada.

Azuay

- **Mote Pillo:** Hecho con manteca de chanco y huevo
- **Mote Sucio:** A base Mapahuirra
- **Mote Pata:** Es una sopa hecha a base de mote, chorizo, carne de cerdo y patas de cerdo.

- **Mote casado:** Mote con frejol
- **Cuy con papas:** Cuy asado con mote y papas.

Loja

- **Tamal Lojano:** Hecho a base de harina de maíz, relleno de alverja y chancho
- **Cecina:** Carne de cerdo asada
- **Horchata:** Bebida hecha a base de hierbas aromáticas.

2.2 investigación exploratoria

Entrevista: Es una conversación entre dos o más personas, en la cual una es la que pregunta (entrevistador). Estas personas dialogan con arreglo a ciertos esquemas o pautas de un problema o cuestión determinada, teniendo un propósito profesional.

Presupone la existencia de personas y la posibilidad de interacción verbal dentro de un proceso de acción recíproca. Como técnica de recolección va desde la interrogación estandarizada hasta la conversación libre, en ambos casos se recurre a una guía que puede ser un formulario o esquema de cuestiones que han de orientar la conversación.

- ¿Sabe usted cuales son los platos típicos que más se destacan de los Andes Ecuatorianos?
- ¿Cuál o cuáles son los platos típicos de los Andes ecuatorianos que a usted más le gustan?
- ¿Conoce alguna ciudad que se destaque por su gastronomía? ¿Qué ciudad y que plato típico cree que lo identifica?
- ¿Cree usted que es necesario rescatar algunos platos típicos de los Andes? ¿Cuáles?

- ¿Qué plato típico usted quisiera aprender a preparar pero no ha podido encontrar la receta correcta por falta de información?
- ¿En su experiencia usted cree que es necesario crear un recetario gastronómico de los Andes ecuatorianos que rescate esos platos típicos que ya poco se encuentran en las ciudades y que además enseñe a los ecuatorianos a prepararlos correctamente?
- ¿Cuál cree que sería la mejor forma de dar a conocer los platos típicos de los Andes ecuatorianos?

2.2 FODA

Análisis Interno

FORTALEZAS	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Gran variedad de productos en la región sierra. • Productos son de fácil acceso y bajo costo 	<ul style="list-style-type: none"> • Escaso conocimiento del uso de los productos de la región sierra. • Poca información de la preparación de los platos • Existe competencia con la comida rápida o comida chatarra.

Cuadro 1

(Autora)

Análisis Externo

<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promoción turística de las provincias con sus atractivos gastronómicos. • Rutas gastronómicas. • Ferias gastronómicas. 	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perdida de interés cultural. • Escases de venta de los productos andinos. • Ingreso de productos precocidos.
--	---

Cuadro 2

(Autora)

2.4 Interrelación de fuerzas

<p>FODA</p> <p>INTERFUERZAS</p> <p>ESTRATEGIAS</p>	<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gran variedad de productos en la región sierra. • Productos son de fácil acceso y bajo costo 	<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escaso conocimiento del uso de los productos de la región sierra. • Poca información de la preparación de los platos • Existe competencia con la comida
---	--	---

		rápida o comida chatarra.
<p>OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Promoción turística de las provincias con sus atractivos gastronómicos. • Rutas gastronómicas. • Ferias gastronómicas. 	<p>ESTRATEGIA F – O</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brindar mayor promoción de los productos agrícolas que se cultivan en la región sierra. 	<p>ESTRATEGIA D – O</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseñar recetario gastronómico de los andes ecuatorianos, para así dar a conocer más sobre los platos típicos de la región.
<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perdida de interés cultural. • Escases de venta de los productos andinos, por la falta de demanda. • Ingreso de productos pre-cocidos- 	<p>ESTRATEGIA F – A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprovechar el cultivo de los todos los productos andinos que se dan en la región sierra y crear y una oferta de los mismos para que el consumidor los pueda encontrar más fácilmente. 	<p>ESTRATEGIA D – A</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proponer el diseño de un recetario gastronómico de los andes ecuatorianos, de esta manera la población conocerá el uso correcto de los productos de la región sierra.

Cuadro 3

(Autora)

Capítulo 3

Diseño de un Recetario Gastronómico de los Andes Ecuatorianos

Tema: Sabores y Texturas de Los Andes Ecuatoriano

Introducción:

Los andes ecuatorianos o más conocido como la Sierra es una de las cuatro regiones del Ecuador un país con una belleza exorbitante y que gracias a su biodiversidad y al ingenio de sus pobladores han sabido crear platos exquisitos desde épocas inmemorables, por muchas generaciones se ha guardado celosamente cada receta como una tradición familiar, llevando consigo una historia de fusión de sabores y olores inconfundibles.

Nuestros antepasados usaron cada brote de la madre tierra para crear infinidad de recetas que más allá de la propia alimentación está ligada a la tradición y a la historia de los pueblos de la sierra, muchas de estas recetas han sobrevivido al paso de los años otros tienen una mezcla con ingredientes nuevos, pero cada uno refleja una cultura propia de cada región.

Es así como nace la gastronomía de los andes Ecuatorianos, demostrando el amor y el empeño que se debe poner en cada preparación.

En esta recopilación aprenderá la historia de muchos platillos que de seguro usted conoce, además de aprender más a fondo sobre su correcta preparación.

Gabriela Mogrovejo

Sumario de contenidos

Introducción.....	1
Productos del Ecuador.....	5
Curiosidades de la cocina.....	8

La semana santa y la Fanesca

El día de los finados y la colada

Tipos de ají

Ají de Zambo.....	9
Ají con Chochos.....	10
Ají de Maní	11
Ají de Tomate de Árbol.....	12
Ají de Carne.....	13
Ají de Queso.....	14

Carchi

Hornado Pastuso.....	16
Sango Mishque.....	16
Chamorra.....	17
Tardón.....	17
Pan de Cuajada.....	17

Imbabura

Carnes Coloradas.....	19
-----------------------	----

Catzos Blancos.....	19
Fritada Imbabureña.....	20
Chicha del Yamor.....	21
Nogadas.....	22
Pichincha	
Empanadas de Morocho.....	24
Ceviche de Palmito.....	24
Rosero.....	25
Empanadas de Mejido.....	25
Cotopaxi	
Chugchucaras.....	27
Colada de Habas Tiernas.....	27
Runaicho.....	28
Champus.....	28
Helados de Salcedo.....	29
Tungurahua	
Llapingacho.....	31
Puchero Ambateño.....	31
Vino de uva de Patate.....	32
Pan de Pinillo.....	32

Bolívar

Chigüiles.....	34
Tamales de Maíz con Queso.....	34
Pájaro Azul.....	35
Buñuelos de Maíz.....	35

Chimborazo

Bonitísimas.....	37
Chorizo de Guano.....	37
Chicha Huevona.....	37

Cañar

Cascaritas.....	39
Seco de Carne del Cañar.....	39
Yanushca.....	40
Chicha de Jora.....	40

Azuay

Mote Casado.....	42
Humitas.....	42
Drake.....	43
Niño en Cuna.....	43

Loja

Tamal Lojano.....	45
Tamal de Mote.....	46
Horchata.....	46
Alfeñiques.....	47

Productos del Ecuador

Maíz

Usado muy comúnmente como acompañante de los platos de la Serranía. Es el nombre del choclo maduro.



Maíz (radiotrece.com)



Chocho

Cultivada en los Andes de Sudamérica, es muy utilizada en la Gastronomía desde la época preincaica

Chochos (andinoindustrias.com)

Sambo

Usado en la cocina serrana para hacer dulces y sopas, su comida es blanca y suave.



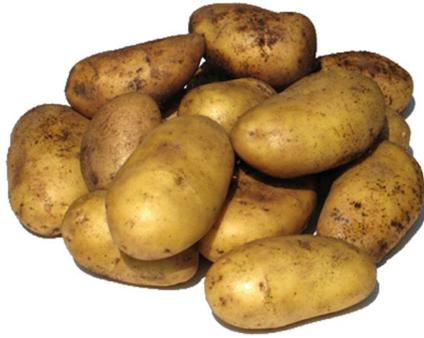
Zambo (eluniversal.com)



Chorizo Ambateño

Este embutido es un tipo de salchicha curada, hecha con una tripa de cerdo la cual es rellena de carnes y especias.

Chorizo Ambateño
(micocinacarmenrosa.com)



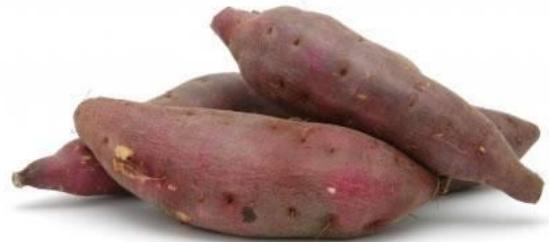
Papas

Es una de los acompañantes más utilizados en la gastronomía de la sierra, su sabor y su textura es delicioso por lo cual es usado en casi todos los platos típicos.

Papas (habanaradio.com)

Camote

Es una raíz con alto contenido de almidón y de color rojizo



Camote (proverfru.com)



Quinoa

Es un producto que se cultiva en los andes, fue la principal comida de los periodos preincaicos e incaicos, se cree que tuvo un uso cosmético.

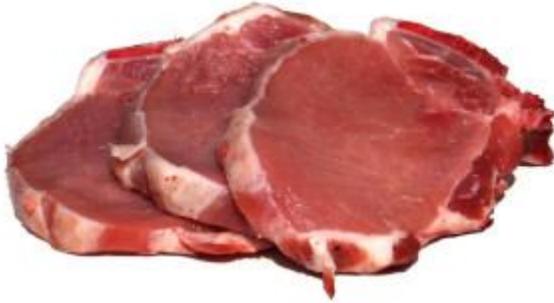
Quinoa (laquinuablogspot.com)

Habas

Sus fruto es una legumbre muy utilizada en la gastronomía, de sabor dulce tiene una tonalidad amarilla y verde claro.



Habas (blogdefarmacia.com)



Chuletas de cerdo (alimentosproteinas.com)

Cerdo

Es un animal doméstico usado para la alimentación, en varias provincias de la sierra se utiliza todo las partes de este animal como alimento. Con la piel del cerco se hacen las cascaritas.

Mellocos

En las comunidades indígenas y campesinas es apreciado por su alto contenido de proteínas, carbohidratos, vitaminas y sus beneficios para la salud.



Mellocos (gourmetsleuth.com)



Mote (yogos-administración-blogspot)

Mote

La forma más común de consumir el mote de maíz es pelado. Para esto el grano de maíz es hervido con ceniza de carbón, leña o cal

Cuy

Es muy común encontrar este plato, especialmente en las comunidades indígenas. Este plato se sirve con papa cocinada con una salsa de maní en una cama de lechuga fresca



Cuy (taninos.tripod.com)

La Gastronomía Ecuatoriana

- En los Andes de Ecuador son tradicionales el maíz y la papa para la preparación de alimentos.
- Además de estos, en los Andes de Ecuador se usa varios granos para la preparación de platos típicos.
- En Ecuador, al igual que en la mayoría de los Andes, existen al menos 12 variaciones de maíz, cada una posee distintos nombres y adquieren diferentes sabores en una gran variedad de platos.
- Las comunidades de los Andes, por ejemplo, elaboran la chicha de jora, la chicha del Yamor, entre otras, las cuales son bebidas elaboradas a base del maíz fermentado. Las consumen en sus festividades y ceremonias, ya que para algunas culturas aun representa una forma de culto a los dioses antiguos

La Semana Santa y la Fanesca

La Semana Santa o Semana Mayor es uno de los acontecimientos más importantes del mundo cristiano, cuando se conmemora la muerte y la resurrección de Jesucristo. En cada rincón del orbe católico, esta festividad adquiere diversas expresiones según la tradición y las costumbres locales.

Inicia el Domingo de Ramos con una original manifestación que representa la entrada triunfal de Jesús a Jerusalén. Los fieles acuden a las iglesias llevando palmas que serán bendecidas en la misa. Existe la creencia que estos ramos benditos traen protección a los hogares, de modo que se conservan durante todo el año.

En el Ecuador, el viernes Santo se pueden apreciar multitudinarias procesiones por Semana Santa, llenas de colorido y fervor, donde se mezclan elementos del cristianismo con paganismo, cada ciudad se convierte en el centro de atención de nacionales y extranjeros.

Se destacan las Procesiones que se realizan en Quito (Jesús del Gran Poder), Guayaquil (Cristo del Consuelo) y Riobamba (Señor del Buen Suceso); además de la procesión y arrastre de alfombras en Sangolquí; escenificación viva con participación de la población nativa acerca del calvario y la crucifixión de Cristo en Cotacachi y Urcuquí, Imbabura; la procesión nocturna de cucuruchos en Chambo y Licán en Chimborazo, entre otras.

En lo gastronómico, la Fanesca es una comida típica de Semana Santa, que tradicionalmente se prepara en los hogares ecuatorianos. Este platillo, muy apetecido en estas fechas, se prepara con leche, granos y pescado seco. Esta exquisita sopa se complementa, además, con “molo” (puré de papas) y una variedad de postres, como arroz con leche, higos con queso y dulce de duraznos.

Fuente: Diego Utreras Hidalgo <http://www.hotelesecuador.com.ec/>

La Fanesca

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Sambo, cubos medianos	<p>Cocinar el sambo y el zapallo, cernir y reservar el agua. Cocinar todos los granos por separado y reservar el agua de la cocción. Colocar el pescado seco en leche para desaguar el exceso de sal. Hacer un refrito con mantequilla, aceite de achiote, cebolla blanca, ajo en pasta y cebolla paitaña. Incorporar uno a uno los granos, mezclar constantemente para que no se asiente la preparación. Añadir el arroz y el agua de la cocción de los granos. Cocinar. Licuar la leche donde se desaguó el pescado con el maní en pasta y un poco de queso fresco. Agregar a la preparación donde se están cocinando los granos. Mezclar. Añadir la col. Mezclar constantemente hasta que la preparación vaya espesando. Rectificar el sabor. Al momento de servir acompañar con una porción de pescado, hojas de perejil, ají, maqueño frito, una rodaja de huevo, empanada de viento pequeña, porción pequeña de queso y una porción de cebolla blanca.</p>
1 lb	Zapallo, cubos medianos	
2 oz	Agua	
2 oz	Cebolla Blanca	
2 oz	Cebolla perla	
1 u	Atado criollo	
1 cdta	Ajo en pasta	
1 oz	Mantequilla	
1 oz	Aceite de achiote	
2 lt	Leche	
2 oz	Pasta de maní	
4 oz	Col	
10 oz	Pescado seco, Bacalao	
4 oz	Lenteja	
4 oz	Fréjol	
4 oz	Alverja tierna	
4 oz	Mellico cocido, en laminas	
4 oz	Chochos pelados	
4 oz	Habas tiernas	
4 oz	Choclo tierno desgranado	
3 oz	Arroz cocido	
10 oz	Queso fresco	
2 oz	Comino	
2 oz	Sal	
2 oz	Pimienta	



Fanesca y sus ingredientes (especiales.eluniverso.com)

El Día de los Difuntos y la Colada Morada

El Día de los Difuntos en el Ecuador se conmemora con una amalgama de tradiciones de las culturas aborígenes y ritos católicos que varían en cada una de las provincias: personajes, vigiliias, oraciones y una diversidad de platos típicos de estas fechas forman parte de esta celebración.

Las vigiliias en los cementerios marcan las noches y madrugadas del 1 y 2 de noviembre en muchos poblados, sobre todo en el sector rural del país.

Costumbres indígenas que incluyen ritos, oraciones y la colocación de ofrendas florales e incluso alimentos en honor a los que ya partieron todavía se realizan en comunidades autóctonas del Ecuador.

Algunas de ellas, como los Chachis en Esmeraldas, los Quichuas en Cañar, los Salasacas en Tungurahua, los Shuaras en Morona Santiago y la etnia Andoa en Pastaza, conservan estas costumbres con el propósito de mantener vivo el recuerdo de sus difuntos.

Sin embargo, las tradicionales actividades que realizan estas comunas en el transcurso de los años han variado, sumándose a ellas otros elementos del cristianismo introducido por los españoles en la Conquista.

Misas, vigiliias y la colocación de arreglos florales en las tumbas de los cementerios son las actividades que más se realizan en el país.

La comida también forma parte importante de la celebración. Las tradicionales Guaguas de pan, colada morada y una diversidad de platos se sirven el 1 y 2 de noviembre, y es una fusión de ingredientes locales (mortiño, ishpingo, etc) con ingredientes llegados desde Europa (trigo).

Según algunos historiadores, los primeros pueblos indígenas del Ecuador ya celebraban el culto a los muertos como un homenaje a lo que ellos hicieron en vida y el legado que dejaron. Con la llegada de los españoles y del cristianismo, la tradición se adaptó al calendario católico y adquirió un nuevo significado: el de pedir por las almas de los muertos.

Fuente: www.sonorama.com.ec/sistema/noticias/noticias

Colada Morada

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1/2 lb	Harina de maíz	<p>Disolver la harina en agua fría. Cocinar. Incorporar la panela. Hervir las moras, naranjilla, mortiño y guayaba. Agregar las hierbas al hervido de mora antes de apagar y dejar que repose para lograr una infusión. Cernir esta preparación y Licuar. Agregar la preparación de la harina a la preparación de las frutas. Cocinar hasta que se incorporen todos los ingredientes. Adicionar la piña y las frutillas picadas. Servir caliente o frío.</p>
12 oz	Panela	
2 lt	Agua de harina	
1 lb	Mortiño	
2 lb	Mora	
1/2 lb	Naranjilla	
1/2 lb	Guayaba	
5 u	Canela en rama	
5 u	Pimienta dulce	
5 u	Clavo de olor	
5 u	Ishpingo	
10 u	Hojas de arrayan	
10 u	Hojas de Naranja	
10 u	Hojas de Cedrón	
10 u	Hojas de hierba Luisa	
1 1/2 lt	Agua	
1/2 lb	Piña sin cascara en cubos	
1/2 lb	Frutillas cortadas	



Colada morada y guaguas de pan (quito.biz)

Tipos De Ají

Ají de Pepa de Sambo

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1/2 taza	Pepa de Sambo tostada	Licuar las pepas de Sambo junto con el ají sin pepa, añadir poco a poco el aceite y el agua, finalmente poner sal al gusto. Añadir las cebollas al momento de servir.
1/4 taza	Aceite	
1/2 taza	Agua	
4 cdas	Ají sin Pepa	
1/2 cda	Sal	
1 taza	Cebolla Paiteña Picada	

Sabías que?

Las pepas de Sambo contienen aceites y grasas benéficas para la salud, indispensables para el buen funcionamiento del corazón y el sistema nervioso



Pepas de Sambo (saludnatural.biomanatial.com)

Ají con Chochos

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1/4 taza	Ají sin pepas	Licuar el agua con la pulpa de tomate y el ají, añadir a esta mezcla la cebolla, la sal, los chochos y el aceite
1/2 taza	Agua	
1/4 taza	Pulpa de Tomate de árbol	
1/2 taza	Cebolla	
1/2 cda	Sal	
1/2 libra	Chochos pelados	
1/2 taza	Aceite	

Sabías que?

El chocho tiene entre el 41 y 52% de proteína (es el grano más rico en este nutriente y puede sustituir a la carne y a la leche).



Chochos (laylita.com)

AjÍ de ManÍ

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1/4 taza	AjÍ sin pepas	Licuar el manÍ con la sal, la leche, el aceite y el agua, A la mezcla anterior aumentarle la cebolla paitena.
1/2 taza	Leche	
1/4 taza	Agua	
1 taza	ManÍ Tostado	
1/2 cdta	Sal	
1/2 taza	Cebolla paitena picada	
1/4 taza	Aceite	

Sabías que?

La cáscara de manÍ es un desecho que se reutiliza como combustible para calderas, aunque su uso es algo dificultoso porque desprende mucho humo y ceniza.



Cacahuete o manÍ (foros.biomanatíal.com)

Ají de Tomate de Árbol

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 oz	Ají criollo	Quitar todas las semillas del ají, cocinar el ají con el tomate de árbol, licuar el tomate de árbol y el ají con el agua, el aceite y la sal. Agregar la cebolla blanca, el perejil y el cilantro picado.
3 oz	Tomate de árbol	
1 cda	Aceite vegetal	
2 onz	Cebolla blanca	
1 cda	Perejil picado	
1 cda	Cilantro	
4 oz	Agua	
1/2 cda	Sal	

Sabías que ?

El fruto y las hojas, previamente calentadas, se aplican en forma tópica contra la inflamación de las amígdalas.



Tomate de árbol (bancaynegocios.com)

Ají de Carne

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 oz	Mantequilla	Sofreír la cebolla perla, la cebolla paitaña, el ajo, la mantequilla y el aceite de achiote. Añadir la carne y sellar, sazonar con sal y pimienta. Licuar el fondo de la res, la pasta de maní el tomate riñón y la leche. Agregar a la preparación anterior. Incorporar las papas hasta que vaya tomando consistencia, añadir sabor con sal, pimienta y comino. Servir acompañado de los maduros fritos.
2 oz	Aceite de achiote	
2 oz	Cebolla Perla	
1 oz	Ajo Molido	
1 lb	Carne de res en Cubos	
2 lt	Fondo de res	
1/2 lt	Leche	
2 oz	Pasta de maní	
10 oz	Papas	
1/2 lb	Plátanos maduros fritos en cubos	
2 u	Ají entero	
1 cdta	Sal	
1 cdta	Pimienta	
2 oz	Cebolla paitaña	
1 oz	Cilantro	
3 oz	Tomate sin semillas ni cascara	
1 cdta	Comino	

Sabías que ?

La carne de res es una gran fuente de hierro y proteínas además brinda la porción adecuada de grasas y carbohidratos

AjÍ de Queso

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Papa chola pelada y cocinada	En una olla hacer un refrito con la cebolla, el achiote y la pimienta. Agregar al refrito la harina y cocinar a fuego lento por dos minutos. Agregar el agua y la leche. Batir el Huevo y añadir poco a poco a la preparación mezclando constantemente hasta que tome una consistencia espesa. Adicionar el queso, las papas y las ramas de cilantro. Rectificar el sabor con sal. Para servir acompañar de cilantro finamente picado.
1 lt	Agua	
1 oz	Harina de trigo	
1 u	Huevos	
1 lt	Leche	
3 oz	Cebolla blanca picada	
5 oz	Queso sin sal rallado	
1 oz	Sal	
1 oz	Pimienta	
c/n	Aceite de achiote	

Sabías que ?

Según estudios el queso puede ayudar a la prevención de caries y otras enfermedades por su alto contenido de caseína, uno de los principales componentes del esmalte.



Queso Fresco (bedri.com)

Carchi

Un recorrido imaginario desde el norte hacia el sur de la Región Andina, nos hace encontrar con un mosaico de sembríos de triguales, papas y praderas propios de la provincia del Carchi.

Los turistas no pueden irse de esta provincia sin probar sus delicias gastronómicas como los platillos preparados con papas, habas, choclos carne de cerdo, de cuy de gallina. Aparte de estos platos se destaca el conocido “hornado pastuso” plato compuesto por tortillas de papa, habas y mellocos.

Hornado Pastuso

Cantidad	Ingredientes	Preparación
5 lb	Chancho	El hornado pastuso se distingue por que se sirve con caldillo. Licue las cebollas, el ajo, el ají, las hierbas, la sal y el comino con el agua. Coloque este aliño en una bandeja honda junto al cerdo. Hornee el chancho hasta que su carne quede totalmente cocinada y de color blanca y evitando que se dore. Acompañe con papa cocinada, mote y lechuga fresca
1 lt	Agua	
2 u	Cebolla Paitaña	
1 u	Diente de Ajo	
1 u	Ají	
3 oz	Cilantro	
3 oz	Sal	
1 oz	Comino	

Sabías que ?

El hornado pastuso mantiene un mejor sabor ya que es bañada con el caldillo y horneado en un horno de leña durante toda una noche.

Sango Misque

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Machica de maíz morocho	<p>Hacer un refrito con el achiote, la mapahuiria, cebolla, comino, sal y agua. Agregar la leche y el queso cuando la cebolla este cristalina. Añadir la machica cuando el queso se haya deshecho, mover constantemente mientras se cocina a fuego lento.</p> <p>Si es necesario se puede poner más agua.</p> <p>Rectificar el sabor con sal. Adicionar el perejil y servir.</p>
3 oz	Cebolla blanca picada	
1 cdtá	Aceite de Achiote	
1 cdtá	Mapahuiria	
2 oz	Perejil picado	
1/2 lt	Leche	
2 oz	Comino	
2 oz	Sal	
1/2 lb	Queso fresco rallado	
1/2 tz	Agua	

Sabías que ?

La harina de machica tiene un efecto protector de las células de órganos internos y de la piel, lo que previene el envejecimiento celular.

Chamorra

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 1/2 lb	Papa chola con cascara y limpia	<p>Licuar el queso, la leche y un poco de sal. Agregar la cebolla blanca y el cilantro finamente picado.</p> <p>Reservar. Asar las papas al carbón con sal.</p> <p>Rectificar el sabor. Al momento de servir acompañar las papas asadas con la salsa de queso.</p>
1/2 lb	Queso fresco rallado	
2 oz	Cebolla blanca	
3 oz	Leche	
2 oz	Sal	
1 oz	Cilantro picado	

Tardón Mireño

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lt	Jugo de naranja	Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Aromatizar el almíbar con la hierba Luisa y hoja de naranja, cernir y enfriar. Mezclas el almíbar con el jugo de naranja y el destilado de caña. Servir frío.
1 lt	Destilado de caña	
1/2 lb	Azúcar	
1 tz	Agua	
2 oz	Hierba Luisa	
2 oz	Hoja de Naranja	

Pan de Cuajada

Cantidad	Ingredientes	Preparación
3 oz	Harina de maíz	Cremar la margarina y el azúcar. Incorporar los huevos, la levadura disuelta en leche y la cuajada. Batir. Añadir las harinas mezcladas con el polvo de hornear y la sal. Amasar. Hacer porciones de 80 g y dejar leudar por 50 minutos. Píntelas con huevo batido y hornear por 30 minutos a 190 °C
2 lb	Harina de trigo	
1 cdta	Sal	
3 oz	Azúcar	
10 oz	Margarina	
2 oz	Leche	
1 oz	Levadura Fresca	
2 u	Huevo	
1 oz	Polvo de hornear	
3 tz	Cuajada	

Imbabura

Esta hermosa provincia nace en la Hoya del río Chota y forma parte de dos cordilleras principales de los Andes. Con una ubicación estratégica, se encuentra a 60 kilómetros de la capital de la república (Quito) y a 100 kilómetros de la frontera colombiana.

San miguel de Ibarra, la “ciudad blanca” es la capital de esta provincia y es reconocida por la alta calidad de sus artesanías en madera, cuero y hierro, por su delicioso “arope” de mora y por los helados de paila. La gastronomía también es muy variada y entre las especialidades culinarias que el turista puede degustar están las deliciosas fritadas, la carne colorada y el cuy.

Carnes Coloradas

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1.3 lb	Carne de res en cubos	<p>Saltear todos los ingredientes hasta que la tome un color rojizo. Finalmente añadir la cerveza o la chicha para que reduzca su volumen a la mitad.</p> <p>Servir con papas y tostado.</p>
1.3 lb	Carne de cerdo en cubos	
4 cdtas	Aceite de achiote	
1 cdtas	Ajo picado	
1/4 cdtas	Pimienta	
1/2 cdtas	Comino	
1 cdtas	Sal	
1 tz	Cerveza o chicha	

Catzos Blancos

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Catzos blancos sin patas	<p>Calentar la manteca en una paila y agregar la cebolla blanca, paitaña, ajo y lo catzos. Mezclar constantemente y mantener en el fuego hasta que los catzos este dorados. Rectificar el sabor con sal y comino. Al momento de servir acompañar con maíz tostado.</p>
5 oz	Manteca de cerdo	
3 oz	Cebolla blanca	
3 oz	Cebolla paitaña	
1 u	Ajo	
1 oz	Sal	
1 oz	Comino	
1/2 lb	Maíz tostado	

Fritada Imbabureña

Cantidad	Ingredientes	Preparación
4 lb	Carne de cerdo en cubos	Licuar en 500ml de agua el ajo, cebolla paitaña, achiote, comino, sal y pimienta hasta obtener una mezcla homogénea. Macerar con la preparación anterior la carne de cerdo, dejar por lo menos dos horas. En una olla colocar el resto del agua y añadir la carne macerada. Cocinar por una hora a fuego medio o hasta que la carne este suave. Añadir la cebolla blanca y la manteca de cerdo, cocinar por 10 minutos más y retirar del fuego. servir con papa Chaucha, maíz tostado, mote cocinado, maduro frito y queso amasado
1 oz	Comino	
3 u	Ajo	
10 oz	Cebolla Blanca	
6 oz	Manteca de cerdo	
6 oz	Cebolla paitaña	
2 lt	Agua	
1 oz	Sal	
4 oz	Achiote en pasta	
1 oz	Pimienta	



Fritada (comidastipicasdelmbabura.blogspot.com)

Chicha del Yamor

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1/2 lb	Maíz amarillo seco	Moler todos los granos secos. Cocinar cinco horas la harina obtenida de la molienda de todos los granos junto con el cedrón, hierba luisa, cascara de piña, naranjilla y agua. Incorporar la panela. Cernir la preparación y dejar enfriar. Fermentar en toneles de barro por dos días y servirlo frío.
1/2 lb	Maíz blanco seco	
1/2 lb	Maíz negro seco	
1/2 lb	Chulpi seco	
1/2 lb	Canguil seco	
1/2 lb	Morocho seco	
1/2 lb	Jora (Maíz germinado)	
5 lt	Agua	
2 oz	Hojas de cedrón	
2 oz	Hojas de hierba luisa	
1/2 lb	Cascara de piña	
5 oz	Naranjilla	
2 oz	Panela	

Sabías que ?

La chicha Yamor es uno de los referentes simbólicos de la fiesta que lleva su nombre, en Otavalo. Es una bebida que, como lo hacían los incas, únicamente se la preparaba en ocasiones especiales

Nogadas

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Panela	Cocinar la panela, el azúcar y el jugo de limón hasta que llegue a punto de miel. Retirar del fuego y colocar en otro recipiente, cuando se enfríe incorporar el tocte y las hojas de higo.
1 lb	Azúcar	
1/2 lb	Tocte en trozos	
2 cdtas	Jugo de limón	
1 oz	Hoja de Higo	



Nogadas, arropes y melcochas (stopdropetravel.com)

Pichincha

En la provincia de Pichincha se encuentra la capital del Ecuador, Quito. Esta provincia está ubicada entre nevados perpetuos y zonas subtropicales que poseen una extraordinaria biodiversidad.

Al norte de Quito se encuentra el gran valle de Guayllabamba y su zoológico que alberga especies propias de nuestro territorio. Más al norte y cerca de Tabacundo se encuentran las Pirámides de Cochasquí, ruinas arqueológicas de la cultura preincaica Quito-Cara.

Cayambe es un cantón que conjuga gran riqueza natural y cultural. Un claro ejemplo son sus tradiciones en las que la tierra, el sol y las cosechas se manifiestan en preciosos festejos. El centro histórico de la ciudad de Cayambe es muy atractivo. Son deliciosos y atractivos los bizcochos y los quesos de hoja.

Empanadas de Morocho

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 1/2 lb	Morocho	<p>Poner a remojar el morocho en agua fría, cambiando el agua todos los días. Hervir el morocho hasta que este suave. Reservar el agua de cocción, si es necesario incorporar a la masa un poco de este líquido. Moler el morocho y rectificar el sabor con sal. Extender la masa hasta obtener una lámina delgada y dejar reposar.</p> <p style="text-align: center;">RELLENO</p> <p>Sofreír la cebolla con el aceite de achiote. Añadir la carne mechada al refrito. Mezclar el arroz, las alverjas y las zanahorias cocidas con la carne. Enfriar. Cortar la masa en círculos de pociones iguales. Rellenarlos y doblarlos por la mitad. Cerrar y asegurar los bordes. Freír con manteca de cerdo hasta que estén doradas.</p>
5 oz	Cebolla paitaña	
10 oz	Carne de res mechada	
1 oz	Aceite de achiote	
3 oz	Arroz cocido	
2 oz	Alverjas cocidas	
2 oz	Zanahoria cocida	
1 oz	Sal	
1 oz	Pimienta	
2 oz	Manteca de cerdo	

Ceviche de Palmito

Cantidad	Ingredientes	Preparación
6 oz	Jugo de limón	<p>Mezclar la cebolla paitaña, el jugo de naranja y el jugo de limón. Dejar reposar por 10 minutos.</p> <p>Añadir a la preparación el palmito, los pimientos, el tomate riñón. Mezclar. Incorporar el aceite y el cilantro. Al momento de servir se puede acompañar de tostado y canguil</p>
2 oz	Aceite vegetal	
5 oz	Tomate riñón	
3 oz	Jugo de naranja	
1 lb	Palmito laminado	
3 oz	Cebolla paitaña	
3 oz	Pimiento rojo	
3 oz	Pimiento verde	
1 oz	Cilantro picado	
1 oz	Sal	
1 oz	Pimienta	

Rosero Quiteño

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Mote cocinado	<p>Retire el tallito del mote y pique al gusto. Divida la pina en dos porciones. Cocine la primera porción en el agua con todo el azúcar hasta que este suave. Reserve. Esta será la base. Envuelva en una gasa los clavos de olor, canela, y hojas de naranja y agregue a la base. Añada la segunda mitad de la piña picada y la pulpa de naranjilla. Licue la mitad de cada fruta restante y agregue a la base. La mitad restante agregue directamente. Hierba todo junto por 5 minutos y deje enfriar. Retire el envuelto con el clavo de olor, canela y hojas de naranja, Sirva fríos con hielo.</p>
2 tz	Azúcar	
3 lt	Agua fría	
4 u	Clavos de olor	
2 u	Ramas de canela	
2 u	Hojas de naranja	
2 tz	Piña pelada y picad	
2 tz	Babaco picado	
1 tz	Frutilla picada	
1 tz	Chamburo pelado	
1 tz	Pulpa de naranjilla	

Empanadas de Mejido

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 1 /2 lb	Harina	Mezclar la harina, polvo de hornear y mantequilla. Agregar poco a poco el agua con la preparación anterior, amasar. Dejar reposar, extender y cortar.
1 cdta	Polvo de hornear	
3 oz	Mantequilla	
1 cdta	Sal	MEJIDO
1/2 lt	Agua	Cocinar el queso con el azúcar hasta que cremosa la mezcla. Incorporar las yemas de huevo y mezclar. Rellenar cada empanada y repujar. Freír y servir caliente.
1 lb	Queso Fresco rallado	
5 oz	Azúcar	
2 oz	Aceite	
2 oz	Yemas de Huevo	

Cotopaxi

La provincia de Cotopaxi tiene como celoso vigilante al volcán del mismo nombre. Cerca de su cima nevada hay una gran mancha negra que es una pared de piedra, tan lisa que impide que la nieve se adhiera a ella y se la conoce como Yanasacha. Su capital Latacunga o “Ciudad de los Puentes” ha sufrido embates de la naturaleza que provocaron su destrucción. Sin embargo, su gente generosa y amable se negó a abandonarla y la reconstruyeron guardando líneas de arquitectura colonias e hispanas.

Su principal celebración folclórica es la Mama Negra que rememora la gran impresión que causo en los aborígenes la importación de negros para trabajar como esclavos. En esta celebración hay un derroche de tradiciones y alegría. Además puede aprovechar su visita para saborear el plato típico de la ciudad: las famosas “chugchucaras” preparadas con mote, fritada, cuero de chanco, papas, empanadas, plátano maduro choclos y canguil acompañados de una bebida de chicha o cerveza. Otras delicias son las Allullas con queso de hoja.

Chugchucaras

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 lb	Carne de cerdo	<p>Cocinar en agua la carne de cerdo y el pecho previamente sazonados y condimentados con pimienta comino y ajo. Cuando el agua de la cocción se reduzca agregar el aceite de achiote para terminar de dorar la carne de cerdo. Corta el plátano maduro en láminas gruesas y freír. Sazonar el mote previamente cocido. Freír las papas cortadas en cuartos. Acompañar la fritada de cerdo con papa, canguil, tostado, cuero reventado y mini empanadas de mejido. En un plato adicional servir el mote con chicharrón y ají de tomate de árbol.</p>
1/2 lb	Pecho de cerdo	
10 oz	Cuero de cerdo Reventado	
10 oz	Papas en Cuartos	
10 oz	Mote cocido	
5 oz	Plátanos maduros	
1 oz	Ajo en Pasta	
2 oz	Aceite de achiote	
1 oz	Canguil Cocido	
1 oz	Tostado	
2 oz	Comino	
1 oz	Sal	
2 oz	Pimienta	
1 oz	Agua	
1 oz	Mini empanadas de mejido	

Colada de Habas Tiernas

Cantidad	Ingredientes	Preparación
5 oz	Harina de haba	En un litro de agua disolver la harina de haba y reservar. Colocar en una olla el otro litro de agua y cocinar a fuego medio la costilla, las hojas de col cortadas en cuadros grandes y las habas tiernas. Cuando estén casi listas las habas colocar las papas cortadas en cubos, un poco de sal, comino y pimienta. Anadir a esta preparación la harina disuelta en agua sin dejar de batir para que no se formen grumos. Cocinar hasta que espese, poner sal, pimienta y comino, Verificar que las papas, la col y la costilla estén bien cocinadas. Rectificar el sabor y servir caliente.
1 lb	Papa chola	
1/2 lb	Hojas de col	
2 lt	Agua	
10 oz	Habas tiernas	
1 oz	Sal	
2 oz	Comino	
2 oz	Pimienta	
1 lb	Costilla de res	

Sabías que ?

Algunos investigadores han logrado incorporar harina de habas a una pasta, lo que posibilita que se desarrollen espaguetis o pastas para personas que son intolerantes al gluten

Runaicho

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 1/2 lts	Agua	<p>Hacer un refrito con el achiote, ajo, comino, pimienta, sal y la mitad de la cebolla. Agregar al refrito agua, las alverjas y las papas hasta que estén totalmente cocidas. Retirar las papas el caldo. Licuar el maní con el caldo de la preparación anterior y añadir a la cocción. Luego disolver la harina de haba cernida en un poco de leche tibia e incorporar al caldo. Cocinar por 20 minutos a fuego lento revolviendo constantemente. Rectificar el sabor. Servir la colada con las papas cocidas y un poco de cebolla picada fresca y una presa de cuy asado para acompañar la sopa.</p>
1 oz	Aceite de achiote	
4 oz	Cebolla blanca	
1 oz	Ajo picado	
1 oz	Pimienta	
1 oz	Comino	
1 oz	Sal	
1 lb	Papa chola sin cascara	
4 oz	Maní en pasta	
1 tz	Leche	
10 oz	Harina de haba	
1 lb	Porción cuy	

Sabías que ?

El cuy es un especie que se utiliza mucho en la gastronomía de los Andes ecuatorianos y se cree que posee niveles elevados de omega3, además de tener poca grasa y mucha proteína

Champus

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lt	Agua	Mezclar la harina con agua y dejar reposar por 48 horas. Incorporar la panela y las hojas de naranja, hierva luisa y menta. Cocinar a fuego lento por 20 minutos. Dejar cocinar hasta que comience a espesar. Dejar enfriar. Agregar la piña y el mote al momento de servir.
1 lb	Harina de maíz	
6 oz	Panela	
5 u	Hojas de naranja	
5 u	Hierba luisa	
5 u	Hojas de menta	
8 oz	Mote cocido	
8 oz	Piña pelada y picada	

Sabías que ?

El Champús es una bebida característica de las fiestas religiosas del Corpus Cristi

Helados de Salcedo

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 tz	Pulpa de mora	Colocar la pulpa de mora con el agua y azúcar a fuego medio. Cocinar y mezclar constantemente hasta obtener una textura cremosa. Poner la preparación en un molde pequeño junto con una paleta de madera. Congelar. De la misma manera preparar los otros sabores de helado y colocar capa por capa congelándolos. Tradicionalmente los sabores de las capas de helado son: leche, mora, naranjilla y taxo.
8 oz	Agua	
4 oz	Azúcar	
10 u	Paletas de madera	

Sabías que ?

Por el año 1950, la difícil situación económica de la comunidad franciscana del cantón Salcedo, y el anhelo de mejores días, inspiraron a la monjita Rosa María Duran a formular el hoy famoso helado de salcedo, inicialmente conocido por la población como el "Helado de las Monjas".



Helados de Salcedo (lahora.com.ec)

Tungurahua

En la provincia del Tungurahua la tibieza de su clima le ha permitido que prosperen hermosos huertos frutales, típicos de esta región. Ambato su capital, se encuentra en la zona central del país, en el callejón andino, denominada como la “Tierra de las Flores y las Frutas” es una ciudad de febril actividad comercial, allí acuden todas las productivas comunas a vender sus productos agrícolas como sus sabrosas frutas, artesanales como los cueros de Quisapincha o tapices de los Salasacas e industriales, el día lunes es el más importante para la feria comercial de esta ciudad. También se la conoce como la tierra de los “Tres Juanes”: Juan Montalvo, Juan León mera y Juan Benigno Vela, insignes caballeros que nacieron en su suelo y se han perennizado a través de la historia por su valor patriótico.

La gastronomía de la zona es variada, se destacan los llapingachos (tortillas de papa con chorizo), el cuy asado con papas, gallina asada, el pan de Pinllo, alfeñiques, nogadas, melcochas, mermeladas todos ellos para deleitar el paladar de quien visita Ambato y la provincia de Tungurahua.

Llapingachos con Chorizo y Huevo

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 lbs	Papa chola en cubos	Cocine las papas en agua con sal hasta que estén muy suaves, cierne y reserve. Aplaste las papas mientras siguen calientes hasta obtener una maza homogénea. Refría la cebolla blanca con la manteca de cerdo y el aceite de achiote. Mezcle el refrito con la masa, añada sal y pimienta. Forme bolitas con la masa de aproximadamente 40g. Rellene con queso fresco y forme tortillas. Fría las tortillas en un sartén hasta que estén doradas. Fría el chorizo, fría el huevo. Sirva las tortillas con el chorizo, el huevo y el aguacate.
1/2 l	Agua	
1 oz	Sal	
20 ml	Aceite de achiote	
3 cdas	Cebolla blanca	
1 oz	Comino	
1/4 tz	Queso fresco desmenuzado	
2 cdtas	Manteca de cerdo	
8 u	Huevos	
1 lb	Chorizo	
2 u	Aguacates en mitades	

Sabías que ?

El Llapingacho es una parte importante de la cultura ecuatoriana, además de ser uno de los más representativos de la gastronomía de los andes ya que es su carta de presentación para quienes desean conocer más sobre la ciudad de Ambato

Puchero Ambateño

Cantidad	Ingredientes	Preparación
6 u	Manzana arenosa	<p>Preparar un refrito con aceite, las cebollas, el ajo y la costilla. Añadir sal, pimienta y comino.</p> <p>Incorporar la manzana, el zapallo, el camote, la col, la zanahoria y el agua. Cocinar. Adicionar la carne de ternera y la carne de gallina y dejar cocinar el tiempo necesario. Incrementar las papas y dejar cocinar. Agregar el cilantro y rectificar el sabor con sal y pimienta.</p>
1/2 lb	Zapallo	
10 oz	Papa leona pelada	
2 oz	Col	
4 oz	Carne de Gallina	
4 oz	Zanahoria blanca	
1 cdt	Ajo molido	
2 oz	Cebolla paitaña	
3 oz	Cebolla Blanca	
1 lb	Carne de ternera	
3 oz	Camote	
3 oz	Plátano maduro	
2 lt	Agua	
1 oz	Aceite	
2 oz	Sal	
1 oz	Cilantro	
2 oz	Pimienta	
1 oz	Comino	

Vino de Uva de Patate

Cantidad	Ingredientes	Preparación
4 lb	Uva negra	Aplastar las uvas y deje madurar. Sirva el jugo con hielo
1 oz	Hielo	

Pan de Pinlo

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 lbs	Harina de trigo	Juntar las harinas con el agua, sal, azúcar, huevos y manteca de cerdo. Amasar hasta lograr elasticidad y agregar la levadura. Leudar por 30 minutos. Separar en porciones de 80 g y bolear. Hornear a 180 °C por aproximadamente 25 minutos
1 lb	Harina integral	
1/2 lt	Agua	
2 u	Huevos	
1 oz	Sal	
10 oz	Manteca de cerdo	
8 oz	Levadura fresca	
4 oz	Azúcar	



Pan de Pinlo (platostipicosambatomochatisaleo.blogspot.com)

Bolívar

En la fértil provincia de Bolívar encontramos el Santuario del Huayco, hermosa iglesia, testimonio de la fe religiosa de su pueblo. A su capital Guaranda se le llaman la ciudad de “las siete colonias” y es una ciudad apacible que se enciende para el famoso carnaval que atrae a miles de turistas nacionales y extranjeros. Guaranda es una ciudad muy activa en la que comercializan productos como la panela, aguardiente, lana y variedad de tejidos.

En la cima de la llama Cruz Loma se encuentra el centro cultura Indio Guaranga. Es una provincia en la que la laboriosidad de su gente ha dado origen a comunidades como Salinas, en donde los productos de sus queserías de excelente calidad son apetecidas en el país y en el exterior.

Y es que bolívar es fruto del trabajo cooperativo y comunitario. Por ello, usted presenciara la calidez de una antigua tradición andina: al reciprocidad y redistribución a través de la minga y la jocha, costumbre que nos llaman ayudar a poner en práctica aquello de “hoy por ti, mañana por mí”.

Chuigüiles

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 tz	Fondo de pollo	<p>Procedimiento hervir el fondo de pollo con la manteca el aceite de achiote y la sal. A continuación agregar poco a poco la harina de maíz cernida. A fuego lento, y sin dejar de mezclar, cocinar hasta obtener una masa firme. Mezclar el queso con la cebolla blanca. Amoldar la masa con bolitas largadas y rellenar con la mezcla del queso. Envolver en las hojas de achira y cocer al vapor por aproximadamente 30 minutos.</p>
1 lb	Harina de maíz	
1/2 lb	Manteca de cerdo	
1 oz	Aceite de Achiote	
3 oz	Cebolla Blanca	
1 oz	Sal	
1/2 lb	Queso Rallados	
8 u	Achira	

Tamales de Maíz con Queso

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 tz	Fondo de pollo	<p>Procedimiento hervir el fondo de pollo con la manteca el aceite de achiote y la sal. Agregar la harina de maíz poco a poco mientras se va mezclando. Dejar cocinar a fuego lento, mezclando constantemente Mezclar el queso con la cebolla blanca. Cortar en forma de cilindros la más y rellenar. Envolver en las hojas de achira y cocer al vapor por aproximadamente 30 minutos.</p>
1lb	Harina de maíz	
1/2 lb	Manteca de cerdo	
1 oz	Aceite de Achiote	
3 oz	Cebolla Blanca	
1 oz	Sal	
1/2 lb	Queso Rallados	
8 u	Achira	

Pájaro Azul

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 lts	Licor de caña	Mezclar todos los ingredientes en un recipiente tapado y macerar por 72 horas mínimo. Cernir y reservar el licor. Servir frío o a temperatura ambiente.
10 u	Hojas de naranja	
10 u	Hojas de Mandarina	
4 u	Ramas de hierba luisa	
1 oz	Anís de castilla	

Nota: se puede utilizar para la maceración patas de gallina

Buñuelos de Maíz

Cantidad	Ingredientes	Preparación
12 oz	Harina de maíz	Mezclar las harinas, sal, polvo de hornear y azúcar. Incorporar los huevos y batir. Agregar gradualmente la leche y luego la mantequilla derretida junto con la sal. Mezclar hasta obtener una textura espesa. Freír en el aceite caliente porcionando con una cuchara. servir con miel de panela
12oz	Harina de trigo	
1 oz	Polvo de hornear	
6 oz	Azúcar	
3 u	Huevo batido	
20 oz	Leche	
3 oz	Mantequilla	
2 oz	Sal	
1 oz	Aceite	

Chimborazo

La provincia de Chimborazo debe su nombre a la imponente montaña Chimborazo, la más alta del Ecuador y cuya cima es el punto más cercano al sol que tiene la tierra. Riobamba, su capital, está rodeada por majestuosos nevados. Es una ciudad llena de historia y tradición. Así, el hechizo de sus balcones coloniales, de su catedral y del museo de la concepción son las más claras demostraciones de lo mencionado. Son típicas de esta provincia las alfombras de guano y la cerámica y los tejidos de Alausí.

Chimborazo es un espacio de encuentro entre la sierra y la costa. La nariz del diablo es un punto de la línea férrea, de magistral arquitectura y vértigo que zigzaguea en una pendiente de 45° y que fue construida a comienzos del siglo pasado. Desde esta provincia se puede acceder a la reserva forestal Chimborazo y al parque nacional Sangay. El turista también puede visitar poblaciones como Colta, Chunchig, Guamote, Penipe, Pallatanga, Chambo, Cumanda, entre otros lugares en donde podrá visitar las ferias de artesanías y degustar de los platos típicos

Bonitísimas

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 tz	Harina de maíz	Coloque en una de fondo grueso el agua, la mantequilla, la sal y la pimienta. Lleve al fuego y deje que hierva, retire del fuego y agregue la harina. Mezcle energéticamente con una espátula o cuchara de madera, para impedir que se formen grumos. Vuelva a fuego medio y cocine la masa como una masa relámpago. Retire del fuego ya agregue las yemas. Mezcle muy bien hasta obtener una masa manejable, Rellene y deles forma. cocine en un tiesto de barro
1/2 cda	Mantequilla	
1/2 cda	Agua tibia	
1 u	Yema de Huevo	
1 oz	Sal	
2 oz	Pimienta	



Bonitísimas (Autora)

Chorizo del Cantón Guano

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 lb	Carne de cerdo	Moler la carne de cerdo junto con la lonja de cerdo. Reservar. Licuar con agua la cebolla, ajo, sal, pimienta y comino, añadir esta preparación a la carne molida con la grasa, mezclar bien hasta que la preparación absorba todo el líquido. Con la ayuda de una manga y una boquilla gruesa rellenar la tripa de cerdo con la preparación y atar al tamaño deseado al chorizo. Cocinar por tres minutos en agua a punto de ebullición, retirar y someter a shock térmico. Freír chorizo hasta que este dorado. al momento de servir lo puede acompañar con mote, tostado, encurtido
1 lb	Lonja de Cerdo	
2 oz	Ajo Molido	
2 oz	Cebolla Paitaña	
4 m	Tripa de cerdo	
2 m	Hilo de Bridar	
1/2 lt	Agua	
1 oz	Sal	
1 oz	Pimienta	
1 oz	Comino	

Chicha Huevona

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lt	Chicha de jora	Separe las claras de las yemas. Bata las claras a punto de nieve. Incorpore una a una las yemas. Mezcle con la chicha de jora. Deje fermentar por 24 horas.
2 u	Huevos	

Cañar

La palabra Cañar proviene de la Cultura Cañarí, por esta razón en dicha provincia pueden encontrarse muchos testimonios de dicha cultura que enriquecen el patrimonio histórico y cultural de nuestro país. La provincia de Cañar es famosa por sus artesanías, por la elaboración de cerámicas y por los licores hechos en base a la caña de azúcar.

La provincia del Cañar tiene a Azogues como su capital, posee una hermosa capital y también cuenta con su atractivo santuario de la Virgen de la Nube. Azogues se encuentra muy cerca de la Imponente Ingapirca del Tambo que es un complejo arqueológico Cañari-Inca con un museo que nos muestra la cultura pre-hispánica. En este lugar, los turistas pueden observar la avanzada cultura y estrategia militar de estos pueblos antiguos. Ingapirca es el testimonio de las ruinas arqueológicas más importantes que el país y la provincia conservan. El famoso castillo de Ingapirca es el lugar donde los incas querían desarrollar otra capital de su imperio “el Tahuantinsuyo”, pero con la llegada de los conquistadores españoles esa posibilidad se vio truncada. Esta importante construcción se encuentra ubicada alrededor de un curioso paraje campesino semi-agreste que atrae mucho al turismo nacional e internacional.

Cascaritas

Cantidad	Ingredientes	Preparación
12 lb	Pierna de cerdo con cuero	Colgar en un lugar abierto la pierna de cerdo y colocar sal sobre le cuero. Con la ayuda de un soplete doramos poco a poco el cuero de cerdo hasta que se desprenda solo. Cortar la porción de cascaritas deseada. Servir acompañado de mote maíz tostado y papa chaucha
1 oz	Sal	
4 lb	Mote cocido	
4 lb	Papas chaucha	
10 oz	Maíz tostado	

Seco de Carne del Cañar

Cantidad	Ingredientes	Preparación
2 lb	Lomo de falda	Condimentar el lomo de falda con sal, pimienta y comino. Licuar el tomate, pimienta, cebolla y ajo (no totalmente líquido). Cocinar el licuado con el aceite, cuando llegue a ebullición incorporar la carne. Añadir el jugo de naranjilla y el pimienta rojo seco. Dejar cocinar hasta que la preparación reduzca y tome consistencia de salsa. Rectificar el sabor y añadir el cilantro. servir acompañado con arroz papa cocida y una rodaja de tomate
1 oz	Sal	
2 oz	Pimienta	
1 oz	Comino	
10 oz	Tomate riñón	
3 oz	Pimienta verde	
5 oz	Cebolla paitaña	
1 oz	Ajo molido	
1 tz	jugo de naranjilla	
1 cda	Pimienta rojo seco	
1 oz	Cilantro	

Yanushca

Cantidad	Ingredientes	Preparación
Cantidad	Ingredientes	Preparación
4 oz	Melloco	Cocinar todos los ingredientes separados con sal. Servir acompañado con mapahuirá
4 oz	Mote	
4 oz	Frejol	
4 oz	Ocas	
4 oz	Mashua	
1 oz	Agua	
2 oz	Sal	
1/2 lb	Mapahuirá	

Chica de Jora

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Jora (maíz germinado)	Hervir todos los ingredientes menos la harina de jora y el jugo de naranjilla. Agregar la harina de jora, mezclar y cocinar a fuego bajo por al menos dos horas. Añadir el jugo de naranjilla, mezclar y reservar tapado para conseguir una fermentación de 48 horas. Tamizar y servir bien frío.
1 lb	Panela	
5 u	Clavo de olor	
5 u	Pimienta Dulce	
2 u	Canela en Rama	
3 u	Ishpingo	
1/2 lb	Cascara de piña	
1/2 lt	Jugo de naranjilla	
2 lt	Agua	

Nota: tradicionalmente se fermenta en olla de barro

Azuay

Provincia austral de Ecuador que es dueña de una diversidad natural y cultural que le posiciona como una de las provincias de mayor atractivo a nivel nacional e internacional. Su ubicación geográfica le permite disponer de variados pisos climáticos en sus 15 cantones que han crecido y se han desarrollado en cuencas hidrográficas de los ríos Cuenca, Jubones y Paute. Este es una provincia que posee una gran variedad y riqueza agro productiva, industrial, comercial, cultural y turística.

Los turistas también pueden conocer el cantón Pucara, uno de los más antiguos de esta hermosa provincia y en donde se realiza, en el mes de octubre, la fiesta en honor a la virgen del Rosario, celebración en la que se fusionan las tradiciones locales con la música con las danzas y la pirotecnia.

La variedad gastronómica también es un atractivo de esta hermosa provincia. Los turistas pueden saborear los más deliciosos platillos de la cocina tradicional: el cuy asado, los tamales, el chancho hornado, las morcillas, el mote pillo, los llapingachos, etc.

Mote Casado

Cantidad	Ingredientes	Preparación
5 oz	Lonja de cerdo	Hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla y la lonja. Agregar el frejol y el mote, dejar cocinar por 10 minutos. Añadir la leche previamente licuada con la pasta de maní. Cocinar por 10 minutos más. Finalmente incorporar el Cilantro y rectificar sabores con sal y comino
5oz	Cebolla paitaña	
1 oz	Aceite de achiote	
1 lb	Frejol Cocido	
1 lb	Mote cocido	
1 tz	Leche	
1 oz	Pasta de maní	
1 oz	Cilantro	
1 oz	Sal	
1 oz	Comino	

Humitas

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 1/2 lb	Choclo desgranado	Moler el choclo y cernir. Batir la mantequilla con la manteca. Agregar las yemas una por una, y el queso desmenuzado hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar el choclo a la mezcla, la preparación de las yemas, el azúcar, sal, y polvo de hornear. Batir. Añadir licor. Adicionar las claras a la mezcla anterior, incorporar de manera envolvente. Armar cada humita utilizando las hojas del choclo, con una porción de masa de aproximadamente 60 g.
1/2 lb	Queso fresco	
2 oz	mantequilla	
2 oz	Manteca de cerdo	
3 oz	Claros de Huevo punto de nieve	
2 oz	yemas de huevo	
1/2 cdta	Polvo de Hornear	
1/2 cdta	Azúcar	
1 oz	sal	
1 oz	Hojas de Choclo limpias	

Drake

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lt	Infusión de ataco	Endulce la infusión de ataco con tres cucharadas de azúcar, agregue el jugo de limón y luego aguardiente de caña. Sirva caliente
	Jugo de un limón	
3 cdas	Azúcar	
1/3 tz	Aguardiente	

Niño en Cuna

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 oz	Harina de trigo	Pelar los oritos y hacer una abertura en el centro y poner una tira de queso. Hacer una mezcla con la harina, huevo, azúcar, sal. Pasar los oritos con la preparación anterior. Freír en aceite hasta dorar
3 u	Huevos	
8 u	Oritos	
10 oz	Queso fresco en tiras	
1 oz	Sal	
1oz	Aceite	
1oz	Azúcar	

Loja

Hacia el sur del Ecuador encontramos la provincia de Loja, ciudad ilustre, cuna de hombres de letras, músicos y poetas, cuya entrada (por la Puerta de la Ciudad con sus colores rosa, terracota y verde) es una de los mayores atractivos turísticos. Una característica única le da sus casas y edificios coloniales, las plazas de la Independencia y san Sebastián, la parroquia el Valle y la recreación al aire libre en el parque Jipiro.

El santuario de Cisne de la virgen "Churona", de arquitectura gótica y levantada en la cumbre del que fuera un humilde pueblo de campesinos es también uno de los principales lugares turísticos.

Saraguro está ubicado a 64 kilómetros de Loja, es un centro indígena de costumbres, vestimentas y artesanías ancestrales que cuenta con ruinas incásicas y con las famosas fiestas de Semana Santa, Los tres reyes, Corpus Cristi, entre otras.

Tamal Lojano

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Maíz seco, pelado y remojado	<p>Moler y Tamizar el maíz. Agregar manteca de cerdo, mantequilla y aceite de Achiote. Amasar hasta tener una mezcla homogénea. Sofreír la Cebolla Blanca y el ajo. Adicionar la Carne de cerdo y la carne de pollo con agua hasta que se forme un caldo. Incorporar el caldo poco a poco a la maza previamente elaborada. Amasar hasta formar una mezcla uniforme. Al final adicionar el polvo de hornear. Batir los huevos y ponerlos en la maza. Sofreír la cebolla paiteña con sal, pimienta y comino. Al refrito incorporar las alverjas y las zanahorias cocidas. Unir el pimiento verde, rojo la carne de cerdo y la carne de pollo mechadas junto con las pasas. Limpiar las hojas de achira. En el centro de la hoja de achira colocar la maza inicial, poner el relleno y decorar con una porción de huevo duro y perejil. Envolver. Cocinar al vapor en una tamalera por 35 minutos.</p>
2 oz	Manteca de cerdo	
1 oz	Aceite de Achiote	
2 oz	Mantequilla	
4 u	Huevos	
1/2 cdtá	Polvo de hornear	
1/2 lb	carne de Cerdo	
1/2 lb	Pechuga de pollo	
1 cda	Mantequilla	
3 oz	Alverjas cocidas	
2 oz	Zanahoria cocida	
1 oz	Pasas si semilla	
2 oz	Perejil	
3 oz	Pimiento rojo	
3 oz	Pimiento verde	
4 oz	Cebolla Blanca	
1 oz	Ajo	
1 oz	Sal	
1 oz	Pimienta	
1 oz	Comino	
1 u	Hojas de Achira	
1 oz	Agua	

Tamal de Mote

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Mote cocido y molido	<p>Reservar un huevo y cocinar. Licuar el queso y la mantequilla. Añadir el Huevo restante y el mote poco a poco hasta que la mezcla esta cremosa. Agregar sal. Cocinar el pollo y cortar en cubos medianos, para el relleno hacer un refrito con la cebolla, pollo, huevo duro, pimiento, ajo, perejil, sal y pimienta. Poner el relleno en cada hoja, envolver y cocinar a vapor por 30 minutos.</p>
3 oz	Queso fresco	
3 u	Huevos	
1/2 cda	Azúcar	
2 oz	Mantequilla	
2 oz	Pimiento rojo	
2 oz	Cebolla paiteña	
1 lb	Pechuga	
5 u	hojas de Achira limpias	
1 oz	sal	
1 oz	Perejil	
1 oz	Ajo	
1 oz	Pimienta	
1 oz	Agua	

Horchata

Cantidad	Ingredientes	Preparación
8 u	Hierba luisa	<p>Limpie todas las plantas y ponga en una olla el agua, junto con todos los ingredientes excepto el limón. Hierva por aproximadamente 45 minutos. Cierna la preparación y agregue el zumo de limón. Tome frio o caliente</p>
2 cdas	Linaza	
2 cdas	Jugo de limón	
1 u	Ataco	
1 u	Arrayan	
1 u	Llanten	
1 u	Escansel sangoroche	
1 1/2 lt	Agua	
1 oz	Azúcar	

Alfeñiques

Cantidad	Ingredientes	Preparación
1 lb	Panela	Diluir a panela en agua, añadir el bicarbonato y el anís y mantener en cocción hasta que tenga una consistencia espesa. Dejar enfriar un poco y adicionar el maní formar una bola. En una mesa colocar la glucosa y extender hasta que quede una capa no muy delgada. Sobre la glucosa colocar la primera preparación y cuidadosamente envolver. Una vez bien mezclado cortar en pedazos de 40 g, estirar y tornear. Dejar enfriar.
3 oz	Maní tostado picado	
1/3 cda	Anís español	
1/2 lt	Agua	
1 cda	Bicarbonato	

Fuentes utilizadas para este Recetario

- Ecuador Culinario, saberes y sabores
- Mishki mikuna, el sabor del Ecuador
- Ecuador Culinario
- Guía de oro del Ecuador 2013-2014

Fuentes de las imágenes

- Radiotrece.com
- Andinoindustrias.com
- Eluniversal.com
- Micocinacarmenrosa.com
- Subirdepesosanamente.com
- Habanaradio.com
- Laquinuablogspot.com
- Blogdefarmacia.com
- Alimentosproteinas.com
- Yogos-administracion-blogspot.com
- Taninos.tripod.com
- Anunico.pe
- Biomananhal.com
- Laylita.com
- Terapiasysaludos.com
- Shoppiar.com
- Comerydivertirse.com
- Bamcaynegocios.com
- Comidastipicasde Imbabura.blogspot.com
- Ricasnogadas.blogspot.com
- Mapasecuador.com

3.2 Diseño Editorial

Tipografía

La tipografía utilizada para el recetario en general es “Cambria” y “Georgia”, con una variedad de tamaño en los diferentes títulos, sub-títulos y cuerpo de la página.

ABCDEFGHIJKLMN

Descripción de cada formato de texto

Títulos

Letra Georgia

Alineado a la izquierda

Tamaño del texto 18

Color blanco hex: #FFFFFF

Negrilla y cursiva

Fondo verde oscuro hex: #9DB149

Sangría 1pt

Sub-títulos

Letra Cambria

Alineado a la izquierda

Tamaño del texto 22

Color negro hex: #000000

Fondo blanco hex: #FFFFFF

Sangría 1pt

Contenido de la receta

Letra Cambria

Alineado a la izquierda

Tamaño del texto 9

Color blanco hex: #FFFFFF

Fondo verde oscuro hex: #9DB149, tomate hex:#F14B27

Sangría 1pt

Dedicatoria y Portada

Títulos

Letra Georgia

Alineado a la izquierda

Tamaño del texto 18

Color blanco hex: #FFFFFF

Negrilla y cursiva

Fondo verde oscuro hex: #9DB149

Sangría 1pt

Contenido de la receta

Letra Cambria

Alineado a la izquierda

Tamaño del texto 9

Color blando hex: #FFFFFF

Fondo verde oscuro hex: #9DB149, tomate hex:#F14B27

Sangría 1pt

3.3 Presupuesto

Cantidad	Valor por Hoja	Valor total Edición	Valor unitario impresión	Total	Venta
5	12	600	50 USD	250	60 USD
15	10	500	40 USD	600	50 USD
25	8	400	35 USD	875	45 USD
50	8	400	30 USD	1.500	40 USD
75	8	400	27 USD	2.025	32 USD
100	8	400	25 USD	2.500	35 USD

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

- El Ecuador es un país que posee una gastronomía muy variada, a cualquier lugar que se visite se podrá encontrar platos únicos y hechos con mucho amor.
- La gastronomía de los andes está muy bien distribuida en cada una de las provincias del país, pero necesita más difusión, más promoción.
- Los pobladores de las comunidades y de las ciudades aún pueden rescatar sus tradiciones y lo están haciendo poco a poco.

Recomendaciones

- Se debe incentivar de mejor manera el conocimiento de los platos típicos no solo de la región Andina sino de todas las regiones-
- Se debe fomentar por medio de ferias y rutas gastronómicas los platos típicos del Ecuador.
- Los ministerios deberían ayudar creando un levantamiento de atractivos gastronómicos actualizado rescatando así varios platos típicos que podrían perderse con el paso del tiempo.

4.2 Bibliografía

- Constituyente, A. (2008). Constitución del Ecuador. En A. Constituyente, *Constitucion del Ecuador*. Manabi-Montecristi.
- Cosntituyente, A. (2008). Constitución del Ecuador. En A. Constituyente, *Constitucion del Ecuador*. Montecristi.
- Cosntituyente, A. (2008). Constitución del Ecuador 2008. En A. Cosntituyente. Montecristi.
- Ecuador, M. d. (s.f.). Ecuador Culinario.
- Editorial Publigerencia. (2013-2014). Guía de Oro Ecuador 2013-2014. Quito: Publigerencia.
- Fundacion Wikimedia, I. (s.f.). *Wikipedia*. Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo>
- Fundación wikimedia, I. (s.f.). *Wikipedia*. Obtenido de http://es.wikipedia.org/wiki/Turismo_gastron%C3%B3mico
- Fundación Wikimedia, I. (s.f.). *Wikipedia*. Recuperado el 03 de 2014
- Larouse. (2006). Larousse gastronomique (en español) .
- Monroy, P. (2000). Introducción a la gastronomía. Limusa.
- Organization, W. T. (1995). *UNWTO technical Manual: Collection of Tourism Expenditure Statistics*.
- Plan estrategico de desarrollo de turismo sostenible para Ecuador "PLANDETUR 2020"*. (s.f.). Ministerio de Turismo.
- Planet, L. (2004). Ecuador y las islas Galápagos. En L. Planet, *Ecuador y las Islas Galápagos* (pág. 15). Barcelona: Editorial Planeta, S.A.
- Rivadeneira, F. (2010). *Ecuador Inmediato*. Obtenido de <http://www.ecuadorinmediato.com/hoyenlacocina/Informacion/Origenesderestaurante.html>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo – SENPLADES, 2. (2009). *Plan nacional del buen Vivir*. Quito.

Valletta, P. (s.f.). Los nuevos negocios turisticos. Ediciones SRL.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa Publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa publicaciones.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa Publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa Publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad del mundo. Tallpa publicidad.

Vásquez, G. (2011). Ecuador en la mitad el mundo. Tallpa publicidad.

Wikipedia. (s.f.). *Wikipedia*. Obtenido de http://es.wikipedia.org/wiki/Cordillera_de_los_Andes

Anexos

Entrevistas

Nombre:

Ana Edith Erazo Rivera

Empresa:

Correos del Ecuador

Ocupación:

Manejo área de responsabilidad social

- **¿Sabe usted cuales son los platos típicos que más se destacan de los Andes Ecuatorianos?**

Creo que los platos que más se los puede reconocer como típicos de la Sierra y que son los más conocidos son:

- Fritada
- Llapingacho
- Hornado
- Yaguarlocro
- Papas con cuero

- **¿Cuál o cuáles son los platos típicos de los Andes ecuatorianos que a usted más le gustan?**

Por el sabor de estos platos típicos y por el valor que le dan las provincias en las que se las preparan lo que más me gustan son:

- Llapingacho
- Yaguarlocro

- **¿Conoce alguna ciudad que se destaque por su gastronomía? ¿Qué ciudad y que plato típico cree que lo identifica?**

Creo que la ciudad que más se podría destacar en este caso debe ser Cuenca ya que se destaca por su plato tradicional las cascaritas aunque lo comparte con otra provincia, si visitan esta ciudad una parada obligatoria son las cascaritas

- **¿Cree usted que es necesario rescatar algunos platos típicos de los Andes? ¿Cuáles?**

Si Pienso que hay muchos platos que deben ser más conocidos por los ecuatorianos, ya que muchos de ellos son mucho más nutritivos y son mejores que la comida rápida que podemos encontrar en las esquinas.

Algunos de los platos que creo que deben ser rescatados son:

- Las Roscas
- La sopa de Pan
- Tamales
- Humita
- Quimbolito

- **¿Qué plato típico usted quisiera aprender a preparar pero no ha podido encontrar la receta correcta por falta de información?**

Siempre eh querido aprender hacer tamales, humitas, caldo de cuy, o bollos, pero es un poco difícil encontrar los ingredientes correctos o la forma correcta de prepararlos.

- **¿En su experiencia usted cree que es necesario crear un recetario gastronómico de los Andes ecuatorianos que rescate esos platos típicos que ya poco se encuentran en las ciudades y que además enseñe a los ecuatorianos a prepararlos correctamente?**

Definitivamente deben ser rescatas las tradiciones gastronómicas de los Andes muchas de ellas se están perdiendo y con el paso del tiempo podrían quizá desaparecer, sería una gran ayuda que los ecuatorianos puedan

aprender a preparar este tipo de platos típicos para que las tradiciones ancestrales puedan seguir vivas en nuestro país.

- **¿Cuál cree que sería la mejor forma de dar a conocer los platos típicos de los Andes ecuatorianos?**

Existen muchas maneras de difundir la gastronomía de los andes, puede ser por medio de las redes sociales que están más cerca de los jóvenes, por medio de ferias gastronómicas y por medio de libros que puedan estar al alcance de todas las personas que quieran aprender.

Nombre:

Paola Jarrin Paucar

Empresa:

Latitud 0 Viajes Creativos

Ocupación:

Ejecutiva de cuentas Latitud 0 Francia y España, Ingeniera en Administración Turística y Preservación Ambiental.

- **¿Sabe usted cuales son los platos típicos que más se destacan de los Andes Ecuatorianos?**

Si, gracias a mi trabajo he podido conocer muchos de los platos típicos no solo de los Andes, sino de todas las regiones de Ecuador,

- **¿Cuál o cuáles son los platos típicos de los Andes ecuatorianos que a usted más le gustan?**

Hornado, mote, fritada, humitas, tamales, Choclos con habas, Llapingachos, Rosero, Agua de Pitima.

- **¿Conoce alguna ciudad que se destaque por su gastronomía? ¿Qué ciudad y que plato típico cree que lo identifica?**

Riobamba el Hornado

Zaruma tigrillo

Otavalo fritada, habas con queso

Amazonia Maito

- **¿Cree usted que es necesario rescatar algunos platos típicos de los Andes? ¿Cuáles?**

Si, Agua de Pitima y el rosero no son muy comunes, la utilización de la Jícama y platos realizados con amaranto.

- **¿Qué plato típico usted quisiera aprender a preparar pero no ha podido encontrar la receta correcta por falta de información?**

Agua de Pitima

- **¿En su experiencia usted cree que es necesario crear un recetario gastronómico de los Andes ecuatorianos que rescate esos platos típicos que ya poco se encuentran en las ciudades y que además enseñe a los ecuatorianos a prepararlos correctamente?**

Si Creo que sería de gran ayuda para las personas que nos gusta la gastronomía de nuestro país y nos gusta aprender de la cultura gastronómica, además de que todos deberíamos conocer las raíces gastronómicas para siempre brindar una buena información cuando un visitante extranjero o nacional desee saber más sobre platos típicos.

- **¿Cuál cree que sería la mejor forma de dar a conocer los platos típicos de los Andes ecuatorianos?**

Impulsado algún tipo de guía gastronómica en las ciudades, una guía con descriptivo de platos y de restaurantes de calidad mismo si son fondas populares pero que tengan un mínimo de estándares de atención. En estos lugares se pueden probar los platos típicos descritos.

Sería importante poner junto con una pequeña reseña histórica o de interés para motivar al lector a ir y probar los platos.

Al mismo tiempo se debe trabajar en conjunto con los municipios para que estos incentiven a los restaurantes de todo tipo, lujo, primera, comedores populares, fondas a ofrecer platos típicos que estén desapareciendo y que juntos puedan trabajar en estándares de calidad y de promoción.

También se puede promover algún tipo de ruta gastronómica en los andes y enviar a los programadores de rutas de varias agencias y al ministerio de turismo para que se promocionen.

Nombre:

Stephanie Calame

Empresa:

Latitud o Viajes Creativos

Ocupación

Gerente General De Latitud 0 Ejecutiva de cuentas Latitud 0 Francia, España, Alemania y Suiza

- **¿Sabe usted cuales son los platos típicos que más se destacan de los Andes Ecuatorianos?**

Desde mi punto de vista creo que los platos que más se destacan son las sopas, la fritada, la fanesca.

- **¿Cuál o cuáles son los platos típicos de los Andes ecuatorianos que a usted más le gustan?**

La sopa de quinua, la fanesca, los llapingachos

- **¿Conoce alguna ciudad que se destaque por su gastronomía? ¿Qué ciudad y que plato típico cree que lo identifica?**

Otavalo La Fritada

Ibarra la Fritada

Cuenca Mote

Bolones de la Costa

- **¿Cree usted que es necesario rescatar algunos platos típicos de los Andes? ¿Cuáles?**

Creo que algunos platos son muy bien conocidos pero hay otros que han cambiado con el paso del tiempo.

- **¿Qué plato típico usted quisiera aprender a preparar pero no ha podido encontrar la receta correcta por falta de información?**

La fanesca

Me gusta es interesante, es para un encuentro en familia pero no parece muy fácil su preparación sería mejor prepararlo con una buena información de alguien que si sepa.

- **¿En su experiencia usted cree que es necesario crear un recetario gastronómico de los Andes ecuatorianos que rescate esos platos típicos que ya poco se encuentran en las ciudades y que además enseñe a los ecuatorianos a prepararlos correctamente?**

Si en especial para los extranjeros que les encanta probar este tipo de platos cuando llegan al país, creo que la comida es parte de la cultura de un país y eso no se debe perder. Hay platos muy buenos que gustan a nacionales y extranjeros.

- **¿Cuál cree que sería la mejor forma de dar a conocer los platos típicos de los Andes ecuatorianos?**

Se podrían crear cadenas de restaurantes tanto dentro del país como fuera del mismo

Además se podría incentivar con ferias gastronómicas

Se podría dar préstamos con apoyo a restaurantes de las personas que presentan este tipo de platos típicos, hacer concursos de proyectos gastronómicos.