



La gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local, caso de estudio

parroquia Juan Montalvo, Cayambe

Quillupangui Anasi, Jennifer Micaela y Torres Tufiño, Nathaly Dayanara

Departamento de Ciencias Económicas, Administrativas y del Comercio

Carrera de Ingeniería en Administración Turística y Hotelera

Trabajo de titulación, previo a la obtención del título de Ingeniera en Administración

Turística Y Hotelera

MSc. Jácome Simbaña, Marco Fernando

21 de Agosto del 2020



Urkund AnalysisResult

Analysed Document: La gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local, caso de estudio parroquia Juan Montalvo, Cayambe URKUND.doc (D77552321)

Submitted: 8/6/2020 9:50:00 PM

Submitted By: Jácome Simbaña Marco Fernando mfjacome3@espe.edu.ec

Significance: 2%

Sources included in the report:

https://docplayer.es/82905125-Universidad-tecnica-del-norte-facultad-de-ciencias-a	1
https://core.ac.uk/download/pdf/234590759.pdf	2
Document Tesis Pinto-Criollo.docx (D62040772)	4
Document tesis Barbara Endara.pdf (D54003378)	1
Document Tesis Estudio Antropológico de la Gastronomía Ancestral del Cantón Cayambe...docx (D34017572)	23
https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/15939/1/UPS-QT13109.pdf	1
Document Quinga.C, Hidalgo H. GASTRONOMIA TRADICIONAL.pdf (D40676698)	1
Document TESIS DOC FINAL 1 JONNA 1 +2.docx (D14959320)	1
Document Informe final de Proyecto.docx (D13183226)	1
Document tesis Geovanny, Milton.docx (D16666138)	2
https://docplayer.es/amp/58385473-Universidad-tecnologica-equinoccial-facultad-de-	1
https://www.eluniverso.com/2012/08/19/1/1447/octavas-juan-montalvo.html	1

Firma:

Jácome Simbaña, Marco Fernando

DIRECTOR DE TESIS



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS, ADMINISTRATIVAS Y
DEL COMERCIO**

**CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y
HOTELERA**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, “**La gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local, caso de estudio parroquia de Juan Montalvo, Cayambe**” fue realizado por las señoritas **Quillupangui Anasi, Jennifer Micaela y Torres Tufiño, Nathaly Dayanara** el cual ha sido revisado y analizado en su totalidad por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 6 de Agosto del 2020

Firma:

MSc. Jácome Simbaña, Marco Fernando

C. C 1716239890



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS, ADMINISTRATIVAS Y
DEL COMERCIO**

**CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y
HOTELERA**

RESPONSABILIDAD DE AUTORÍA

Nosotras, **Quillupangui Anasi, Jennifer Micaela y Torres Tufiño, Nathaly Dayanara**, con cédulas de ciudadanía n° 1723151203 y 1751263102, declaramos que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: **La gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local, caso de estudio parroquia de Juan Montalvo, Cayambe** es de nuestra autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos legales, teóricos, científicos, técnicos, y metodológicos establecidos por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Sangolquí, 6 de Agosto del 2020

Firmas

.....
Quillupangui Anasi, Jennifer Micaela

C.C.: 1723151203

.....
Torres Tufiño, Nathaly Dayanara

C.C.: 1751263102



**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ECONÓMICAS, ADMINISTRATIVAS Y
DEL COMERCIO**

**CARRERA DE INGENIERÍA EN ADMINISTRACIÓN TURÍSTICA Y
HOTELERA**

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Nosotras, **Quillupangui Anasi, Jennifer Micaela y Torres Tufiño, Nathaly Dayanara**, con cédulas de ciudadanía n° 1723151203 y 1751263102, autorizamos a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: **La gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local, caso de estudio parroquia de Juan Montalvo, Cayambe** en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra responsabilidad.

Sangolquí, 6 de Agosto del 2020

Firmas

.....
Quillupangui Anasi, Jennifer Micaela

C.C.: 1723151203

.....
Torres Tufiño, Nathaly Dayanara

C.C.: 1751263102

Dedicatoria

A Dios, que fue mi guía y sustento en momentos difíciles; sin su ayuda no habría logrado cumplir esta meta tan importante en mi vida.

A mi papá, por enseñarme el valor de la constancia, la perseverancia y el esfuerzo. Siempre ha sido un ejemplo de superación para mis hermanos y para mí.

A mi mamá, por el apoyo que me brinda para poder cumplir mis sueños. Por el amor con el que me educó y por todos los consejos que me brindó.

A mis hermanos, que siempre estuvieron dispuestos a apoyarme en lo que necesité; gracias por siempre motivarme a alcanzar mis sueños.

Jennifer M. Quillupangui A.

Dedicatoria

A Dios, por permitirme vivir y cumplir una de mis metas, me ha dado una familia amorosa que me ha apoyado en todo.

A mis padres, ellos me han formado como la persona que soy y me han brindado todo el apoyo para concluir mis estudios y seguir siempre adelante en los proyectos que me destine a realizar.

A mis hermanos, Ricardo Torres y Rommel Torres que me han apoyado y brindado fuerzas para seguir adelante, los quiero mucho.

Nathaly D. Torres T.

Agradecimiento

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por abrirme las puertas para formarme con excelencia y a sus maestros, de los cuales adquirí conocimiento y valores para la vida profesional.

A mi compañera de tesis Nathaly Torres, a la que conozco desde el inicio de nuestra carrera y ahora tenemos la fortuna de concluirla al mismo tiempo, gracias a su apoyo concluimos juntas varios proyectos durante nuestros estudios y ahora el último y más importante.

A Franklin Rivadeneira, que colaboró de cerca con este proyecto, brindándonos su tiempo y conocimiento, gracias por tu compañía y apoyo.

A nuestro tutor de tesis, MSc. Fernando Jácome por brindarnos su guía para culminar este proyecto.

A mis amigos, que tuve la dicha de conocer e hicieron de esta etapa universitaria inolvidable. Juntos fuimos construyendo el sueño de ser profesionales.

Jennifer M. Quillupangui A.

Agradecimiento

A la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, por brindarme la oportunidad de formarme como profesional de excelencia; así mismo a los docentes de mi carrera que me han ayudado con sus conocimientos y enseñanzas.

A mi compañera de tesis, "Quillu" que desde que nos conocimos hace varios años en la universidad, formamos una bonita amistad y hemos decidido hacer las cosas bien y lograr cumplir nuestras metas. ¡Lo logramos amiga!

A nuestro tutor de tesis, MSc. Fernando Jácome que nos ha apoyado en el desarrollo de nuestro proyecto.

A Ernesto Guaigua, que ha sido un apoyo y amigo durante nuestra época de estudio, siempre apoyándonos y haciéndonos reír.

A Matthew Vallejos, que siempre me ha apoyado como amigo y me ha alentado a seguir con mis estudios universitarios, gracias por todo.

Nathaly D. Torres T

Tabla de Contenido

Caratula.....	1
Similitud de Contenido	2
Certificación	3
Responsabilidad de Autoría.....	4
Autorización de Publicación	5
Dedicatoria	6
Dedicatoria	7
Agradecimiento	8
Agradecimiento	9
Tabla de Contenido.....	10
Índice de Tablas	12
Índice de Figuras.....	17
Resumen.....	18
Abstract.....	19
Introducción	20
Importancia del Proyecto	20
Objetivos de la Investigación	22
<i>Objetivo General</i>	22
<i>Objetivos Específicos</i>	22
Capítulo I.....	23
Marco Teórico	23
<i>Teoría de Soporte</i>	23
Marco Referencial	30
Marco Conceptual	57
Capítulo II.....	64
Marco Metodológico	64
<i>Enfoque de la Investigación</i>	64
<i>Tipología de la Investigación</i>	64
Instrumentos	71
Capítulo III.....	75

	11
Resultados	75
<i>Resultados Bibliográficos</i>	75
<i>Resultados de Campo</i>	78
Capítulo IV	124
Propuestas	124
<i>Propuesta 1: Inventario Gastronómico Tradicional Kayambi</i>	134
<i>Propuesta 2: Ruta Gastronómica</i>	240
Conclusiones	259
Recomendaciones	260
Referencias Bibliográficas	262
Anexos	268

Índice de Tablas

Tabla 1 Gastronomía de la Región Costa.....	43
Tabla 2 Gastronomía de la Región Sierra.....	44
Tabla 3 Gastronomía de la Región Amazónica.....	45
Tabla 4 Gastronomía de la Región Insular.....	46
Tabla 5 Datos generales de la provincia de Pichincha.....	48
Tabla 6 Datos generales del Cantón Cayambe	52
Tabla 7 Manifestaciones culturales del Cantón Cayambe.....	53
Tabla 8 Muestra.....	67
Tabla 9 Cronograma.....	78
Tabla 10 Entrevista N° 1 dirigida a la representante del GADIP Cayambe	79
Tabla 11 Entrevista N°2 dirigida al presidente de la Confederación Kayambi.....	81
Tabla 12 Entrevista N° 3 dirigida al presidente de la junta parroquial de Juan Montalvo	85
Tabla 13 Entrevista N°4 dirigida al presidente de la corporación “COCIJM”	89
Tabla 14 Entrevista N° 5 dirigida al dirigente de la Comunidad Espiga de Oro	92
Tabla 15 Entrevista N° 6 dirigida a la representante de “ASOPROAGICA”	95
Tabla 16 Entrevista N° 7 dirigida a la presidenta de guías locales de Cayambe	99
Tabla 17 Entrevista N°08 dirigida al representante del PNCC entidad a cargo del Refugio Rúaes Oleas Berge.....	103
Tabla 18 Entrevista N°9 dirigida al Administrador del Parque Nacional Cayambe Coca	104
Tabla 19 Entrevista N°11 dirigida a la presidenta de la Coop de transporte “Trans Refugio” de la parroquia de Juan Montalvo	107
Tabla 20 Entrevista N°12 dirigida a la Analista 1 del mercado minorista Juan Montalvo.	109
Tabla 21 Género.....	111
Tabla 22 Edad	112
Tabla 23 Conocimientos	113
Tabla 24 Gastronomía.....	113

Tabla 25 Importancia.....	114
Tabla 26 Aporte al desarrollo local.....	115
Tabla 27 Participación de las comunidades para generar desarrollo local	116
Tabla 28 Capacitaciones	117
Tabla 29 Identidad cultural gastronómica	118
Tabla 30 Preferencias ajenas a la cultura.....	119
Tabla 31 Apoyo de instituciones en el desarrollo de la parroquia	120
Tabla 32 Conocimientos afectados por el paso del tiempo	122
Tabla 33 Falta de producción local	123
Tabla 34 Formato 1. Cocina tradicional	135
Tabla 35 Formato 4. Mercados.....	137
Tabla 36 Receta #1 Uchu Jacu: Formato 2. Preparación Tradicional	139
Tabla 37 Formato 3. Recurso Natural Receta #1	141
Tabla 38 Formato 5. Receta #1	142
Tabla 39 Receta #2 Polla Ronca: Formato 2. Preparación tradicional	144
Tabla 40 Formato 3. Recurso natural Receta #2	145
Tabla 41 Formato 5. Receta #2	147
Tabla 42 Receta #3 Quinua con chancho: Formato 2. Preparación Tradicional.....	148
Tabla 43 Formato 3. Recurso Natural Receta #3.....	149
Tabla 44 Formato 5. Receta #3	151
Tabla 45 Receta #4 Morocho de sal: Formato 2. Preparación Tradicional	152
Tabla 46 Formato 3. Recurso Natural Receta #4.....	153
Tabla 47 Formato 5. Receta #4	155
Tabla 48 Receta #5 Arroz de cebada: Formato 2. Preparación Tradicional	156
Tabla 49 Formato 3. Recurso Natural Receta #5.....	157
Tabla 50 Formato 5. Receta #5	159
Tabla 51 Receta #6 Locro de cuy: Formato 2. Preparación Tradicional	160
Tabla 52 Formato 3. Recurso Natural Receta #6.....	161
Tabla 53 Formato 5. Receta #6	163

Tabla 54 Receta #7 Caldo de gallina criolla: Formato 2. Preparación Tradicional...	163
Tabla 55 Formato 3. Recurso Natural Receta #7	165
Tabla 56 Formato 5. Receta #7	166
Tabla 57 Receta #8 Colada de churos: Formato 2. Preparación Tradicional	167
Tabla 58 Formato 3. Recurso Natural Receta #8.....	169
Tabla 59 Formato 5. Receta #8	170
Tabla 60 Receta #9 Zarza de quinua con papas: Formato 2. Preparación Tradicional	171
Tabla 61 Formato 3. Recurso Natural Receta #9.....	173
Tabla 62 Formato 5. Receta #9	174
Tabla 63 Receta #10 Cariucho: Formato 2. Preparación Tradicional	175
Tabla 64 Formato 3. Recurso Natural Receta #10.....	177
Tabla 65 Formato 5. Receta #10	179
Tabla 66 Receta #11 Trigo mote: Formato 2. Preparación Tradicional	180
Tabla 67 Formato 3. Recurso Natural Receta #11	182
Tabla 68 Formato 5. Receta #11	184
Tabla 69 Receta #12 Tortillas de tiesto: Formato 2. Preparación tradicional.....	185
Tabla 70 Formato 3. Recurso Natural Receta #12.....	186
Tabla 71 Formato 5. Receta #12	188
Tabla 72 Receta #13 Habas calpo: Formato 2. Preparación Tradicional	189
Tabla 73 Formato 3. Recurso Natural Receta #13.....	191
Tabla 74 Formato 5. Receta #13	193
Tabla 75 Receta #14 Tortillas de trigo: Formato 2. Preparación Tradicional	193
Tabla 76 Formato 3. Recurso Natural Receta #14.....	195
Tabla 77 Formato 5. Receta #14	197
Tabla 78 Receta #15 Queso amasado a mano: Formato 2. Preparación tradicional	198
Tabla 79 Formato 3. Recurso Natural Receta #15.....	199
Tabla 80 Formato 5. Receta #15	201

Tabla 81 Receta #16 Pan de quinua: Formato 2. Preparación tradicional	202
Tabla 82 Formato 3. Recurso Natural Receta #16	203
Tabla 83 Formato 5. Receta #16	205
Tabla 84 Receta #17 Dulce de Mishqui: Formato 2. Preparación Tradicional	206
Tabla 85 Formato 3. Recurso Natural Receta #17	207
Tabla 86 Formato 5. Receta #17	209
Tabla 87 Receta #18 Zambo de dulce: Formato 2. Preparación tradicional	210
Tabla 88 Formato 3. Recurso Natural Receta #18	211
Tabla 89 Formato 5. Receta #18	213
Tabla 90 Receta #19 Morocho de dulce: Formato 2. Preparación tradicional	214
Tabla 91 Formato 3. Recurso Natural Receta #19	215
Tabla 92 Formato 5. Receta #19	217
Tabla 93 Receta #20 Chicha de jora: Formato 2. Preparación Tradicional	218
Tabla 94 Formato 3. Recurso Natural Receta #20	219
Tabla 95 Formato 5. Receta #20	221
Tabla 96 Receta #21 Agua de sunfo: Formato 2. Preparación Tradicional	222
Tabla 97 Formato 3. Recurso Natural Receta #21	224
Tabla 98 Formato 5. Receta #21	225
Tabla 99 Receta #22 Colada Morada: Formato 2. Preparación Tradicional	226
Tabla 100 Formato 3. Recurso natural Receta #22	228
Tabla 101 Formato 5. Receta #22	230
Tabla 102 Receta #23 Champús: Formato 2. Preparación Tradicional	231
Tabla 103 Formato3. Recurso Natural Receta #23	233
Tabla 104 Formato 5. Receta #23	235
Tabla 105 Receta #24 Trigo Mishqui: Formato 2. Preparación Tradicional	236
Tabla 106 Formato 3. Recurso Natural Receta #24	238
Tabla 107 Formato 5. Receta #24	239
Tabla 108 Itinerario Día 1	249
Tabla 109 Itinerario Día 2	251

Tabla 110 Itinerario Full Day.....	253
Tabla 111 Cotización para 10 PAX Día 1.....	256
Tabla 112 Cotización para 10 PAX Día 2.....	256
Tabla 113 Cotización para 10 PAX Full Day	257

Índice de Figuras

Figura 1 Valores patrimoniales.....	30
Figura 2 Provincia de Pichincha	49
Figura 3 Mapa territorial del pueblo Kayambi	55
Figura 4 Género.....	111
Figura 5 Edad	112
Figura 6 Conocimientos acerca de gastronomía tradicional	113
Figura 7 Gastronomía como desarrollo	114
Figura 8 Importancia de la gastronomía	115
Figura 9 Gastronomía como aporte para el desarrollo.....	116
Figura 10 Participación de las comunidades para generar desarrollo.....	117
Figura 11 Capacitaciones en temas gastronómicos	118
Figura 12 Conservación de la identidad cultural gastronómica	119
Figura 13 Preferencias ajenas a sus tradiciones	120
Figura 14 Apoyo de instituciones	121
Figura 15 Conocimientos afectados con el pasar del tiempo.....	122
Figura 16 Falta de producción local.....	123
Figura 17 Mapa de la ubicación geográfica de Juan Montalvo	126
Figura 18 Vista al Nevado Cayambe, desde Juan Montalvo.....	128
Figura 19 Refugio Rúailes Oleas Berge	129
Figura 20 Inicio del sendero Whimper	129
Figura 21 Laguna Verde.....	130
Figura 22 Sendero Glaciar Hermoso	130
Figura 23 Octavas de Juan Montalvo	131
Figura 24 Celebración de la Rama de Gallos	132
Figura 25 Parque Yaznan	133
Figura 26 Mujer Kayambi danzando con turistas.....	133
Figura 27 Ruta "KUKABI" Juan Montalvo	248

Resumen

La memoria histórica Kayambi se ha visto afectada, pues se ha dejado de lado ciertas prácticas que constituyeron su identidad, como es el caso del hábito alimentario que es un elemento fundamental de identidad y continuidad cultural pues está ligado a las técnicas, utensilios y recursos naturales utilizados en su preparación, relacionados con la historia, con lo que somos y a donde pertenecemos. La preferencia de bienes de consumo ajenos a la cultura Kayambi reflejado en el cambio de estilo de vida al existir desinterés de las nuevas generaciones en su cultura, sumado al cambio de uso de suelo, que genera una menor producción de ingredientes locales necesarios en la preparación de platos tradicionales. Han provocado la escasa transmisión de tradiciones gastronómicas y que estas lleguen a estar en peligro de desaparecer. Por tal razón, el análisis de la gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local de la parroquia Juan Montalvo del cantón Cayambe, demostrará la variedad de la gastronomía tradicional de la zona y la importancia de considerarla como un motor de desarrollo local al vincularla con turismo. En este estudio se utilizarán entrevistas como instrumento de recopilación de datos, realizados a representantes de comunidades y autoridades de la zona. Así mismo se establece la teoría del desarrollo local que permitirá conocer las características sociales, económicas, ambientales y culturales por ende el potencial impacto que la gastronomía tradicional genera a la localidad de estudio.

PALABRAS CLAVE:

- **GASTRONOMÍA**
- **DESARROLLO LOCAL**
- **CULTURA**
- **IDENTIDAD**

Abstract

Kayambi's historical memory has been affected, since certain practices that constituted her identity have been left aside, such as the food habit that is a fundamental element of identity and cultural continuity since it is linked to the techniques, utensils and natural resources used in its preparation, related to history, who we are and where we belong. The preference for consumer goods that are foreign to the Kayambi culture is reflected in the change in their lifestyle due to the new generations' lack of interest in their culture, added to the change in land use, which generates a lower production of local ingredients necessary for the preparation of traditional dishes. This have caused the scarce transmission of gastronomic traditions and become them in danger of disappearing. For this reason, the analysis of the traditional Kayambi gastronomy for the local development of the Juan Montalvo in Cayambe, will demonstrate the variety of the traditional gastronomy of the area and the importance of considering it as a motor for local development by linking it to tourism. This study will use interviews with community representatives and authorities in the area as a data collection instrument. It also establishes the theory of local development that will allow to know the social, economic, environmental and cultural characteristics and therefore the potential impact that the traditional gastronomy generates to the locality of study.

KEYWORDS:

- **GASTRONOMY**
- **LOCAL DEVELOPMENT**
- **CULTURE**
- **IDENTITY**

Introducción

Importancia del Proyecto

La historia del pueblo Kayambi se remonta a las luchas de resistencia contra el pueblo Inca, es un pueblo lleno de historia de coraje y valor. Actualmente habitan en las provincias de Pichincha, Imbabura y Napo. Su participación activa en los levantamientos Indígenas, revelan la presencia de una fuerza organizativa inédita, que los ha convertido en uno de los actores indígenas protagónicos en el proceso de reconstitución de las nacionalidades y pueblos.

La realidad actual de la cultura Kayambi impone nuevos retos, uno de ellos es revalorizar su patrimonio cultural, de ello resulta necesario decir que la gastronomía tradicional forma parte de este patrimonio y como tal debe ser protegida y cuidada, dado que juega un papel muy importante a la hora de hablar de la memoria de una comunidad que está llena de expresiones, conocimientos y técnicas junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes.

Es así que la población de la parroquia de Juan Montalvo conformada por catorce comunidades, es un importante sitio geográfico de asentamiento Kayambi y posee un gran potencial gastronómico tradicional, por ende, una importante diversidad de platos. Estos conocimientos forman parte de la identidad cultural de las comunidades indígenas.

Una de las problemáticas evidenciadas es la limitada transmisión de cultura a las nuevas generaciones, lo cual da lugar a que las tradiciones gastronómicas lleguen a estar en peligro de desaparecer. El cambio de estilo de vida de las comunidades de Juan Montalvo, se evidencia en la adquisición de bienes de consumo ajenos a su

realidad lo que provoca desinterés en el consumo local, esto conlleva a que no se transmitan conocimientos gastronómicos tradicionales a propios y a visitantes. Cabe destacar que la gastronomía tradicional es la suma de las prácticas y conocimientos en la producción de alimentos, preparación de recetas propias de los territorios y consumo de las mismas.

Otra problemática es que las actividades agrícolas y ganaderas actualmente ejercen como fuente principal de ingreso económico y han ocasionado el cambio del uso del suelo que hace que las familias de las comunidades renten sus terrenos para actividades agrícolas y ganaderas. Por ende, abandonen la producción de sus tierras, lo cual da lugar a que ciertos ingredientes principales de su gastronomía no sean producidos, como por ejemplo la quinua o una menor producción como es el caso del trigo y la cebada. La gastronomía no solo hace relación con la elaboración de platos o bebidas, sino también, con los productos que se utilizan como ingredientes.

Es preciso señalar que la gastronomía además de ser considerada un intercambio comercial es también un canal de transmisión de riqueza cultural, que cuenta la historia de conformación de un pueblo en cada plato. Por tal razón, el análisis de la gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local en la parroquia Juan Montalvo del cantón Cayambe, contribuirá a identificar a la gastronomía tradicional Kayambi como elemento diferenciador de las comunidades de la parroquia y a su vez dará a conocer la importancia de cuidar y resguardar este valioso patrimonio cultural.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Analizar la gastronomía tradicional Kayambi para el desarrollo local de la parroquia de Juan Montalvo, Cayambe.

Objetivos Específicos

- Fundamentar la gastronomía tradicional Kayambi como elemento diferenciador para el desarrollo local de las comunidades de la parroquia Juan Montalvo.
- Diagnosticar la situación gastronómica actual de la cultura Kayambi mediante un inventario, para identificar el estado de conservación de sus platos tradicionales.
- Proponer acciones para vincular las manifestaciones gastronómicas tradicionales con actividades turísticas, como alternativa de desarrollo local.

Capítulo I

Marco Teórico

Teoría de Soporte

Teoría de Desarrollo. El desarrollo se dio, finalizando la segunda guerra mundial debido al crecimiento y progreso económico con las características: evolucionista, reduccionista y acrítica. La evolucionista empieza desde la pobreza y subdesarrollo hasta tener un país desarrollado (Varisco, 2008). El reduccionista es el proceso que usa indicadores económicos como el PIB, que influye tanto en el crecimiento como en el desarrollo de un país. Y el acrítico al industrializar los países.

Al finalizar la segunda guerra mundial, la sociedad quedó devastada por el desempleo, inflación, graves problemas económicos, depresión, entre muchos más factores económicos, políticos e históricos, donde la desigualdad social tomó protagonismo. Es aquí donde la Organización de las Naciones Unidas propone mejorar el desarrollo económico y social para promover y mejorar los niveles de vida de todos los pueblos, en conjunto de la cooperación internacional sin distinción de sexo, lengua o religión (Sunkel, 1970). Para llevar a cabo estos propósitos, se destinaron varias tareas como la de reconstrucción de áreas devastadas, reactivación del comercio, nuevas políticas de finanzas y empleo, donde la idea de desarrollo se concretó como una alternativa positiva de los estragos que ocasionó la guerra a la sociedad.

Al referirse al desarrollo, existen varios conceptos que se asocian a este término como formación, recursos, actores, cooperación, inversión, fuentes de empleo, patrimonio, socio economía, ambiente, entre otras; estos se vinculan entre sí para tener el concepto macro que es de desarrollo (Llobera, 2001). Es por esto, que se dice que el desarrollo es la combinación y vinculación de varias partes dando como resultado los

significados del mismo como en el ámbito territorial, sustentable, en la localidad, turístico, etc.

El desarrollo toma su enfoque en el factor de progreso, donde su principal idea es mejorar el potencial productivo que permita una visión optimista para lograr un aumento económico (Sunkel, 1970). Esto permitiría un avance o adelanto en el aspecto económico, que es una fuente de preocupación de la sociedad.

Según Vázquez (2000) el desarrollo toma sentido según el territorio en donde se desenvuelva y las sociedades organizadas en donde se ha creado un estado de necesidad como consecuencia de desaprovechamiento de recursos, pérdida de vitalidad económica, algún desastre natural, etc. Es así que el desarrollo se entiende como el logro de una situación en la que ha existido una transformación del ser humano y sus territorios (Boisier S. , 2010). Dependiendo directamente de la participación colectiva para innovar con los recursos que ya poseen siendo acciones de solidaridad y cooperación.

El autor González (2012) menciona acerca del enfoque económico de la teoría del desarrollo, donde se identifican tres corrientes fundamentales que son: clásico, neoclásico y keynesiano. En el enfoque clásico el término de desarrollo se caracteriza por permitir aplicar con lo político, la creación de riqueza, los ingresos y las desigualdades sociales; los representantes de dicho enfoque son Adam Smith, David Ricardo, Thomas Malthus, John Stuart Mill, y Carlos Marx. Para el enfoque neoclásico, se basa en el aspecto microeconómico y la forma de distribución óptima de recursos en la sociedad. Según este aspecto el motor de crecimiento se lo encuentra en el comercio exterior, lo que asegura que un país tenga un buen nivel de producción y venta al exterior, lo que contribuye a elevar el nivel de consumo y desarrollo. Y en su tercer

enfoque, la visión keynesiana, se asocia con lo macroeconómico como objeto clave, al mencionar que esto puede conducir a un incremento de la actividad económica y disminuir el desempleo de los países en desarrollo.

El desarrollo ha tomado diferentes enfoques acoplándose a la realidad de la sociedad que surge con el pasar de los años, estos evolucionan en respuesta a los acontecimientos, experiencias y cambios de la sociedad (Valcárcel, 2006). Es así que desde los años 1945 a 1965 surge el enfoque de la Modernización, que presentó cuatro características como el universalismo, etnocentrismo, dicotomismo y evolucionismo. Estos elementos presentan los rasgos de desarrollo como el de empleo, productividad, comercio, distribución igualitaria, producción industrial en la que el desarrollo toma su transición hacia una estructura económica. En los años 1965 a 1980 surge el enfoque de Dependencia, en la que se define como la división internacional del trabajo que causa escaso desarrollo industrial en algunos países, generando un intercambio económico desigual. En 1970 a 1990 se desarrolla el enfoque Ambientalista al desarrollo, en la que abarca cinco dimensiones las cuales son la Pertinencia social y equidad de las soluciones, Prudencia ecológica, Eficacia económica, Dimensión cultural y Dimensión territorial. Estas dimensiones hacen referencia a preservar los recursos vivos para un desarrollo sostenido de carácter permanente y en el transcurso del tiempo.

Teoría de Desarrollo Local. Para los autores Mota y Sandoval (2006) el desarrollo local toma un enfoque en la comunidad, donde la participación de todos los actores los hacen protagonistas de estrategias para el crecimiento y desarrollo, aquí se deja las actitudes pasivas y se pone en marcha procedimientos para incrementar aspectos económicos, por ende, la calidad de vida de sus habitantes.

Según el autor Jalomo (2009) el desarrollo local tiene seis visiones; la primera es la de la participación, en la que contribuyen todos los actores de la zona; la segunda es la visión neoliberal, que constituye un pensamiento de descentralización; la tercera municipalismo, donde el desarrollo es un actor y no un prestador de servicios; el cuarto la visión económica local, que atribuye más aspectos al crecimiento del desarrollo; la quinta ordenamiento territorial, sujeto para el impulso del desarrollo y la sexta visión es la forma de análisis social, donde al análisis de la situación de la sociedad se lo ve más como un instrumento que para el desarrollo.

La teoría del desarrollo local es vista como un cambio estructural, tanto para el crecimiento económico como la mejora de la calidad de vida de una población, aquí se pueden diferenciar tres dimensiones: la económica, en la que los factores productivos tienen que ser competitivos en el mercado; la dimensión sociocultural en la que la participación de las instituciones tanto privadas o públicas sirven como proceso de desarrollo; y la dimensión político administrativa en la que las políticas del territorio en el que se encuentra impulsa o no al desarrollo local (Arias, 2015).

Así mismo, el desarrollo local tiene un enfoque que ayuda a promover el desarrollo endógeno, el bienestar social, la participación individual y colectiva para su crecimiento a futuro. El cual posee las dimensiones (económica, político, social, cultural y ambiental) que propician a alcanzar la satisfacción de necesidades básicas (Juárez, 2013). El autor Albuquerque (1997) menciona que este desarrollo permite a la creación de estrategias para endogeneizar oportunidades latentes dentro de la localidad, lo que se necesita es la participación de entes autoritarias y la sociedad, para potenciar las capacidades internas de una localidad de manera que se puedan generar cambios de adentro hacia afuera que sean sustentables y sostenibles.

La teoría de desarrollo local es la base en la cual se fundamenta esta investigación, pues establece que este desarrollo no solo depende del aspecto económico sino también guarda relación con las dimensiones o aspectos, sociales, ambientales, tecnológicos, económicos, culturales y a su vez en la utilización y aprovechamiento de forma estratégica de los recursos que cuenta un lugar. Así mismo esta teoría establece la importancia de los actores públicos, privados e institucionales abandonen la pasividad y fomenten la participación y toma de decisiones propias para el desarrollo de estrategias de crecimiento. Bajo este contexto, se puede establecer que el desarrollo local dentro del proyecto de investigación en la parroquia de Juan Montalvo implica que todos los actores deben estar involucrados y crear iniciativas estratégicas que fortalezcan la generación de proyectos que ayuden al progreso económico, turístico y creación de empleo en la localidad.

En cuanto a la dimensión social refiere a la población y educación como base de un proceso y desarrollo, de igual manera a la participación colectiva de varios actores; en la investigación este factor se vincula con el sentido de pertenencia, la participación social en actividades gastronómicas y su demografía. El ambiental hace referencia a la armonía del ser humano con el lugar que lo rodea y las herramientas que use, en este caso para la investigación se vincula con el manejo y dotación de los recursos, las características del territorio. Lo tecnológico guarda relación con las innovaciones y manejos productivos tanto en lo social como en instituciones; con este contexto, se relaciona con los cambios y transformaciones que se ha dado en utensilios o preparaciones gastronómicas. En lo económico refiere a la capacidad suficiente y productiva para competir en los mercados, y de esta manera cubrir con las necesidades de la población; con este contexto contribuirá a la investigación el conocer la situación actual de la economía de la parroquia en la destinación de proyectos gastronómicos. Y

en lo cultural, la teoría establece que la economía y la cultura tienen objetivos similares y complementarios al referirse a los valores que contribuyen a mejorar la convivencia con la sociedad, las prácticas y conocimientos tradicionales que enmarcan la identidad de un lugar. También se considera como un vehículo de cohesión social en cuanto a integración de las comunidades y brinda respuestas a las problemáticas actuales ya sea en temas de tradiciones, legados e identidad. En este ámbito los aspectos sociales, políticos y ambientales están inmersos por ser un sistema de valores y creencias que construye la sociedad para su desarrollo y conservación. Es así que la dimensión cultural es de gran valor e importancia para la investigación pues ayudará a comprender sobre los aspectos de legados y costumbres de la parroquia Juan Montalvo.

Modelo

El patrimonio es el conjunto de bienes culturales y naturales que se han heredado y que permiten entender y conocer la historia, las costumbres y las formas de vida de una sociedad hasta el momento actual. El Patrimonio es la base sobre la cual la humanidad construye su memoria colectiva y su identidad, legado que se recibe del pasado, que se vive en el presente y que será transmitido a las generaciones futuras (UNESCO Etxea, 2004).

Las raíces etimológicas del término de patrimonio “lo que se hereda” viene de: (Patrimonium-Pater = padre y Monium = valor reconocido), lo que conlleva a ser objeto de construcción de historias a lo largo del tiempo que tiene que ser valorado socialmente. Los valores patrimoniales tienen un enfoque de comprensión del patrimonio cultural recogido en la Convención de Patrimonio Inmaterial de UNESCO 2002, la cual menciona el patrimonio cultural inmaterial en cinco campos que son las tradiciones y expresiones, el idioma, las artes del espectáculo, los usos sociales,

rituales y actos festivos y técnicas artesanales. Estas constituyen los valores patrimoniales que en la Figura 1 se muestra, lo que constituye un sistema de un todo en la que las dimensiones se engloban e interrelacionan (Ministerio Coordinador de Patrimonio, 2012).

Según Zúñiga y Pérez (2013) no todos los elementos del patrimonio son considerados como valores patrimoniales debido a que el valor no se puede demostrar, solo mostrar. Lo que conlleva a que los valores patrimoniales son jerarquizados por la sociedad y puesto un valor de acuerdo a la identidad local que posea, como sus cualidades intrínsecas.

La presente investigación está basada en el modelo de la Figura 1 donde se distinguen cinco dimensiones que aportan al desarrollo de la investigación. En la dimensión cultural, se analiza las tradiciones, legados inmateriales que se constituyen en expresión o testimonio de la conformación de su identidad valorada y transmitida de una generación a otra, para lo cual se propone el inventario gastronómico. Posteriormente la dimensión social, analiza el desarrollo, la relación entre comunidades, el sentido de pertenencia y la participación de la sociedad, en la cual se integra la propuesta de la ruta gastronómica para el desarrollo local de las comunidades. En la dimensión económica se analiza la explotación de bienes culturales que pueden generar riqueza y empleo. La dimensión ambiental abarca la conservación del patrimonio y sostenibilidad en la que se trata del manejo de recursos de manera responsable en las comunidades de la parroquia de Juan Montalvo. La dimensión tecnológica abarca de conocimiento y comunicación los que representan una relación directa entre el pasado y presente, garantizando el buen mantenimiento del patrimonio inmaterial.

Figura 1

Valores patrimoniales



Nota. Valores Patrimoniales, de Agenda del Consejo Sectorial de Política y Patrimonio, por el Ministerio Coordinador de Patrimonio (Ministerio Coordinador de Patrimonio, 2012).

Marco Referencial

Para entender mejor la importancia de la gastronomía tradicional se debe tener presente el vínculo que esta posee con la producción, uso de utensilios y métodos de cocción, es decir, conocerla en un panorama más ambiguo comprendiéndola desde sus inicios. Además de lo mencionado (Meléndez y Cañez de la Fuente, 2010) establecen que es fundamental conocer los escenarios sociales, económicos, ambientales y culturales que sustentan la caracterización de la cocina tradicional debido a que estos han influido en la alimentación y las prácticas culinarias de los pueblos. Por ello es necesario revisar varios temas de estudio para entender la importancia de la gastronomía tradicional, entre ellos están: patrimonio, antropología, cultura, historia,

turismo; por lo que se revisó varios textos y revistas especializadas que han sido tomadas como referencia en el enfoque de gastronomía tradicional.

En el año 2010 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO reconoce a la gastronomía como una categoría dentro del Patrimonio Cultural de la Humanidad y así se establece que no solo es considerado como Patrimonio lo tangible, ya sean monumentos, casas coloniales, parques nacionales etc., sino también lo intangible, que se encuentra manifiesto en expresiones heredadas las cuales son transmitidas a las nuevas generaciones promoviendo así el respeto hacia modos de vida diferentes y reconocimiento de tradiciones culturales.

El Alimento, la Cocina Étnica, la Gastronomía Nacional. Elemento Patrimonial y un Referente de la Identidad Cultural

Se analizan términos: patrimonio, alimentación y el conjunto denominado cocina nacional los cuales se convierten en un referente de identidad. Para ello es imprescindible definir concepto de Patrimonio, tangible e intangible donde estas dos vertientes estarán presentes en la construcción de la identidad cultural de una comunidad y permitirán diferenciar un grupo social de otro. La gastronomía es patrimonio cultural dentro de lo intangible, pues es producto de la actividad material del hombre que merece ser conservada y por lo tanto transmitida (Torres, Madrid y Santoni, 2004).

Los Paisajes de la Cultura: La Gastronomía y el Patrimonio Culinario

Este texto posee información sobre el patrimonio culinario el cual es un elemento de difusión cultural que manifiesta tradiciones e idiosincrasias propias de un lugar. Forné es un referente para la presente investigación pues establece que la gastronomía implica una indisoluble relación entre la vida rural y el sector de los servicios los cuales

encaminan a un grupo social hacia el desarrollo local y turístico. El texto pretende establecer a la gastronomía como el elemento fundacional de la cultura de un pueblo, y explica el vínculo entre la alimentación, el territorio y la cultura (Fusté-Forné, 2016).

Comemos lo que Somos

Es otro de los textos referentes para esta investigación y busca dar respuesta a la disparidad y semejanza de las prácticas alimentarias analizando lo relacionado con el cuerpo, el género y la salud. La autora presenta una obra en la que reflexiona sobre la alimentación desde un punto de vista antropológico. Y ha sido tomada como una importante referencia para la investigación pues determina que la variedad alimentaria se ha derivado de la aparición de culturas completamente heterogéneas y cambiantes, en este sentido los grupos sociales manifiestan a través de la alimentación expresiones y formas de comportamiento únicas (Arnáiz, 2015).

La Cocina Tradicional Regional como un Elemento de Identidad y Desarrollo

Local: El Caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México

La gastronomía mexicana es muy reconocida a nivel mundial y por este motivo se ha tomado en cuenta el presente texto, el cual plantea que la alimentación ha sido influenciada grandemente por aspectos históricos, sociales y políticos los cuales han apoyado a la diversificación de productos en el mercado incluyendo insumos extranjeros lo cual ha provocado cambios en las preferencias alimentarias, en este sentido la alimentación es comprendida como un hecho social complejo que pone en evidencia la producción y el consumo de un sitio, demostrando así su autenticidad característica que dejará una huella de herencia e identidad cultural para futuras generaciones (Meléndez y Cañez de la Fuente, 2010).

Es además una importante referencia de como la industria ha transformado la forma de alimentarse de un pueblo, la introducción de infraestructura, servicios y comercio hacen que las comunidades abandonen la agricultura y el autoabasto para insertarse en un mundo modernizado, olvidando paulatinamente la cocina que dependía de los recursos naturales y económicos de la región. Al ser olvidadas ciertas prácticas alimentarias consideradas patrimonio, el peso de este conocimiento recae sobre hombres y mujeres que aún poseen en su memoria los ingredientes, utensilios y métodos de cocción. Son estas personas quienes realizan platos tradicionales y algunos de ellos deciden transmitir su cultura gastronómica mediante la venta de sus platos ya sea en lugares improvisados o en mercados, es así como el alimento pasa de ser un satisfactor alimentario a ser una mercancía. También afirma que cuando una persona nativa consume algún alimento de su región lo hace para recordar historias o para reforzar lazos de identidad, es ahí donde se encuentra la importancia de la gastronomía como motor de desarrollo local porque eso es lo que significa para el turista la gastronomía tradicional, historia e identidad (p. 196).

Registro de la Cocina Tradicional Oaxaqueña como Patrimonio Cultural Inmaterial de México

Se menciona la importancia de salvaguardar las tradiciones y expresiones mediante la identificación, documentación, investigación, preservación, protección, promoción, mejora y transmisión para la conservación del Patrimonio Cultural Inmaterial. Según la UNESCO las cocinas pueden convertirse en este patrimonio siempre y cuando sean un elemento fundamental de identidad cultural y que además sean transmitidas de generación en generación (p. 505). Se afirma también que para

salvaguardar el patrimonio cultural gastronómico es necesario mantener la composición autoctona de los alimentos (Contreras y Trujillo, 2017).

Aproximaciones a la Historia de la Gastronomía Andina

En este artículo el autor explica la complejidad de estudiar la historia gastronómica andina, precisamente porque no solo se estudia su evolución, sino también la influencia y factores que han incidido en la conformación histórica de la misma. Y es que los hábitos alimentarios terminan siendo elecciones incididas por presiones sociales y culturales, que expresan limitantes para la utilización de alimentos. El texto afirma también que la gastronomía andina refleja una relación social vinculada a lo material e inmaterial de una sociedad, es así como se termina considerando a la gastronomía como un vehículo de comunicación de valores fundamentales (Cartay, 1996).

Como Aporte al Turismo Están los Artículos

La Gastronomía como Patrimonio Cultural y Motor del Desarrollo Turístico.
Un Análisis DAFO para Extremadura. El texto afirma que al hablar de gastronomía no solo se habla de alimentos o platos tradicionales sino también del bagaje cultural que tiene, puesto que es poseedora de tradiciones, costumbres, métodos de preparación y formas de vida, que además de ser elevadas a patrimonio cultural intangible son merecedoras del reconocimiento del viajero como uno de los factores que determinan su destino. Pues es capaz de comunicar al visitante los hábitos culinarios y las representaciones simbólicas que llegan a estar presentes en un solo plato. El artículo determina también la importancia de poner en valor el potencial que ofrece la gastronomía de un sitio, donde la gastronomía tradicional se está afirmando cada vez más como un patrimonio fundamental para el desarrollo turístico puesto que conocer y

degustar la cocina local se considera una experiencia cultural y sensorial. La gastronomía es un importante vehículo de identidad y autenticidad de un territorio (Di Clemente, Hernández, y López, 2013).

Somos lo que Comemos: Identidad Cultural y Hábitos Alimenticios. El texto también propone que la alimentación está estrechamente relacionada con el aspecto cultural y social, en como un individuo es formado y los rasgos característicos que va adquiriendo de una cultura. También habla sobre la importancia de destacar la gastronomía de un sitio, ya que puede ser transformada en un gran atractivo turístico promoviendo la valorización de aspectos culturales por medio del deseo de conocer de una cultura a través de sus olores colores y sabores (Nunes dos Santos, 2007).

Finalmente, en Turismo y Desarrollo Local. El texto establece que el turismo es una actividad económica significativa a nivel mundial. Las estadísticas indican que el turismo a nivel macroeconómico tiene reducida incidencia económica. Sin embargo, el turismo tiene significativa incidencia a nivel local o territorial. La importancia del turismo en la economía local se calcula con base en estimaciones de gastos de hospedaje, recreación y alimentos, así como otros gastos promedio por visitante. Se observa desarrollo local por la vía del turismo, que se traduce en reducción de la pobreza, aumento del nivel educativo, fomento de empresas y conservación ambiental (Díaz, 2017).

Gracias a la revisión bibliográfica se ha podido establecer la importancia que posee la gastronomía tradicional, se corrobora la importancia que esta posee al momento de transmitir conocimientos, valores, tradiciones no solo de generación a generación sino también al turista, el cual es considerado como motor de desarrollo para una comunidad.

La Importancia de la Gastronomía

En el transcurso del tiempo la humanidad ha ido desarrollando y modificando sus hábitos alimenticios, con esto, la forma de preparar los platos, incluso las costumbres culinarias, que algunas se han conservado con el paso del tiempo como lo es el caso del patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, pero otras se han extinguido (Pacheco y Carrera, 2011). Las antiguas culturas han sido la base fundamental del avance social y gastronómico que coincide con el surgimiento y desarrollo de las primeras civilizaciones, estas se destacan por los inventos y descubrimientos de cada época. Es ahí donde la importancia radica en la cultura de cada pueblo que tiene su propia forma de preparación de platos, mitos, leyendas, celebraciones, tradiciones que se ligan con la gastronomía y han formado parte del modo y estilo de vida de las personas.

Ecuador posee una gastronomía amplia y variada destacada por la diversidad de sus cuatro regiones como la Sierra, Costa, Amazonía y Galápagos que aún conservan los sabores y tradiciones de sus ancestros. La variedad culinaria permite el desarrollo del turismo gastronómico en el Ecuador y el desarrollo de las comunidades, que poseen gastronomías diferentes y variadas que prevalecen, pero corren peligro de desaparecer.

Gastronomía y Turismo

El turismo ha experimentado cambios debido a las necesidades de los turistas a través del tiempo, uno de estos cambios se ha asociado al tema de la gastronomía como identidad cultural, además de un factor para conocer un lugar de forma diferente, no solo por sus paisajes, si no por su riqueza gastronómica (López y Margarida, 2011).

La gastronomía muestra la cultura de un determinado pueblo, es así que se asocia con el contexto de patrimonio, en la que determinadas culturas han contribuido a

ser parte de la historia gastronómica y su desarrollo en todo el mundo (Fusté-Forné, 2016). Al hablar de cultura gastronómica, se considera como un elemento estrechamente relacionado a la cultura debido a que conforma una variedad de componentes como la historia, valores, lenguas, paisajes, los cuales expresan la identidad de un lugar único. Los paisajes gastronómicos denominados *foodscapes* incluyen la dimensión económica como social, debido a que se relaciona con la historia, alimentación y se obtiene una experiencia turística. El diseñador Carl Warner desarrolló ese concepto debido a la creación de sus trabajos que son fotografías hechas con paisajes de diferentes alimentos, el fin de su trabajo era fomentar una alimentación más saludable para los niños debido a que ellos son más visuales y esto ayudaría también a despertar mejor la imaginación de las personas de manera positiva.

Según Angulo (2010) la cultura gastronómica es una expresión adoptada por los mexicanos que integra elementos como ritos, tradiciones, religión, como factores de identidad nacional. La cultura indígena se ha caracterizado como el punto de inicio de las cocinas del mundo, pero debido a la globalización, esta gastronomía se ha visto influenciada por la cocina de Asia, Europa, África o Estados Unidos. Además de la fuerte influencia extranjera aún existe una variedad y conservación de la gastronomía de cada país.

La UNESCO refiere que la gastronomía se la considera como patrimonio cultural inmaterial debido a que comprende las tradiciones, costumbres y expresiones de nuestros antepasados en la preparación de los alimentos, por lo cual refiere su importancia en el conocimiento y técnicas que se transmiten de generación a generación que deben preservarse. Esto se lo tomó en cuenta en el año 2010, en la que se incluyó las tradiciones gastronómicas como Patrimonio de la Humanidad. Además de

la gastronomía, la UNESCO considera expresiones culturales a las fiestas religiosas que interviene pan y vino en Geraardsbergen, Bélgica, actividades artesanales en el norte de Croacia de elaboración de pan de especias, preparación de lavash, el cual es un pan tradicional plano y suave de la gastronomía armenia; estos elementos y otros más integran a la gastronomía y son parte del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad (UNESCO, s.f).

Gastronomía Tradicional de España

La cocina en España se remonta al siglo XV, a finales de la Edad Media se vio influenciada por la cocina árabe, la cual cambió en los gustos y sabores propios de su gastronomía. A partir del reinado de Felipe III existen las clases populares y se desarrolla la opulencia de la Corte en el consumo alimentario, y el pueblo consumía básicamente pan centeno acompañado de sopa o legumbres (Secretaría de Estado de Cultura de Madrid, 2018). La manera de gobernar cambió y también el modo de comer, apareciendo un nuevo estilo más sofisticado de comer debido a la imposición e influencia de la cocina francesa y sus cocineros, lo que motivó al cambio en las costumbres culinarias españolas, incluyendo productos exóticos. Así mismo la integración de nuevas costumbres, en las que integraban a los banquetes la nueva forma gastronómica impuesta por la cultura francesa. Este proceso abarcó a toda la corte, mas no tuvo un mayor alcance a toda la población debido a que ellos disfrutaban de una alimentación más variada y abundante.

La progresiva mejora de los medios de comunicación del siglo XIX logra el fácil acceso de los productos alimenticios, en la cual se desarrolló una importante mejora en las técnicas agrícolas de España, de igual manera se presta mayor interés en la

producción del vino y sus propiedades que respetaba los sabores naturales del lugar.

(p.4)

Según Díaz (2018) la alimentación con la influencia de otras cocinas es progresiva, debido a que se conocen más alimentos, sus bondades nutricionales e incluso aparecen nuevas tecnologías y maneras de comercio. Además de desarrollar un menor costo de la producción y tener un mejor acceso y disponibilidad de diferentes alimentos. Esto ha sucedido a lo largo del tiempo en España donde las clases sociales privilegiadas gozaban más de este tipo de ventajas, que para el día de hoy es accesible para todos.

Gastronomía Tradicional de México

La gastronomía tradicional mexicana se ha catalogado como la segunda más grande del mundo al ser de gran potencial para el desarrollo local, regional y económico por contener conocimientos heredados de fundamental valor (Romero, Gonzales, Oliveira, y Hernández, 2012). La cocina de México tiene una larga historia desde el periodo de tiempo de 33.000 a.p al 7.000 a.p, en la cual la adaptación y aprendizaje de factores ambientales y culturales dio origen al desarrollo de gastronomía según ritos y fiestas según los calendarios de las culturas.

Según Romero, Gonzales, Oliveira y Hernández (2012) los grupos extranjeros introdujeron elementos culinarios. Los frailes y religiosos enseñaban sus recetas en los conventos, pero con el pasar del tiempo se han ido modificando, incluso las recetas españolas, dando como resultado otras variaciones en su cultura alimentaria. Este proceso significó un aporte en la agricultura y desarrollo tradicional indígena, sobre todo al manejo de nuevas técnicas y procedimientos de cocción nunca antes vistos por estos grupos étnicos, además de nuevas técnicas de cultivo.

Debido a esto, la cocina tradicional ha sido un factor esencial para las comunidades indígenas por contener un eje ligado a las tradiciones, religión, rituales, relaciones familiares que influyen en la identidad y expresión de culturas en México que busca incidir en la economía para su desarrollo, considerando el patrimonio gastronómico como un activo, recurso y elemento para su impulso y conservación.

Gastronomía Tradicional de Perú

La influencia de la gastronomía francesa también llegó a los territorios de Perú a inicios del siglo XX, en donde se mostraba la variedad culinaria en los banquetes de las clases altas, además de la adopción de varios términos culinarios como menú, chantilly, chef, entre otros. A pesar de la influencia, no se vio un cambio en la cocina criolla, solo en la presentación de platos para un estilo internacional (Zapata, 2018). La cocina peruana se ha desarrollado por su originalidad y caracterizado por sus sabores intensos, el uso correcto de sus ingredientes y tiempos de cocción han sido factores significativos para una gastronomía llena de sabor, en la que predomina la “estandarización” para restaurar el sabor tradicional que plasman sus productos.

Para Cánepa, Henández, Biffi y Zuleta (2011) la clave dentro de la herencia de la cocina peruana ha sido la explotación geográfica y manejo de los territorios por los habitantes que supieron aprovechar la riqueza de las mismas. La diversificación de especies fue una estrategia para poder garantizar la sostenibilidad de los recursos, así mismo de la implementación y aprovechamiento de una estructura social andina de reciprocidad y redistribución. Las cuales generaron las formas de trabajo y distribución económica fundamentadas en estos dos principios que permitieron ayuda mutua dentro de labores agrícolas y alimentarios.

Gastronomía de Ecuador

La gastronomía ha ido cambiando según el ritmo de vida de las personas y con el pasar del tiempo, desde los cavernícolas, nómadas, visita de extranjeros, la colonización, necesidad de mejorar la calidad y sabor de los platos hasta hoy en día. Estas fueron las razones por la cual Ecuador posee una variedad gastronómica e historia en todas las preparaciones culinarias que posee (Villagómez, 2010).

La gastronomía ecuatoriana ha cambiado mucho hasta la actualidad, pero muchas de sus recetas aún mantienen los productos nativos que la caracterizan debido a la transmisión de conocimientos de generación a generación para que no se pierdan con el pasar del tiempo. Actualmente los chefs han puesto un creciente interés por recuperar nuestra identidad gastronómica y conocer todas las bondades nutricionales que posee cada ingrediente y en conjunto con la preparación de nuestros alimentos (Montenegro, 2016).

Lalama (2011) refiere que la gastronomía del Ecuador se ha visto influenciada por la cultura inca y los conquistadores españoles tanto en la preparación de alimentos como en introducción de productos. La influencia que tuvo mayor relevancia fue la inca, y esto se remonta a la historia que surgió en “Yahuarcocha”, conocido como el lago de sangre por la gran masacre que ocurrió en ese lugar entre el Imperio Inca y tribus rebeldes ecuatorianas. Es así la influencia, que un plato típico del país lleva el término “yahuar” que en quechua significa sangre, lo mismo que contiene este plato icónico de nuestro país.

Por otro lado, la influencia de los conquistadores de España fue debido a la constitución de las clases sociales que tuvo impacto en la distribución desigual de los alimentos. En primer lugar, a los reyes se les daba todo lo privilegiado de esa época

como los sesos, lengua, mondongo. En segundo lugar, se encontraba a la burguesía la cual su menú incluía carne de cerdo o vaca y se les proporcionaba postre. Y en último lugar estaba el pueblo el cual generalmente estaba alimentado de cereales y féculas andinas, los cuales hacían pan y tortas para su consumo (Pazos, El sabor de la memoria, 2008). Su influencia también constituyó la introducción de nuevos productos tanto vegetales como animales, técnicas de cocción, de preparación, elementos como molinos con agua para los cereales como el trigo, maíz y cebada, entre otros.

La cocina ecuatoriana se la conoce también como "comida criolla", la cual posee una gran variedad debido a que posee cuatro diferentes regiones (Sierra, Costa, Amazonía, Insular o Galápagos). La ubicación ha sido la razón por la cual Ecuador posee mucha variedad gastronómica, tiene un clima adecuado para que la tierra produzca adecuadamente y que sus productos sean de calidad y constituyan una fuente económica para el país como lo es el banano.

En la región de la Sierra generalmente ha sido categorizada por el consumo de las sopas y la papa, las cuales las recetas más tradicionales son el locro de papa quiteño, el yahuarlocro, ají de carne, entre otras. En la región de la Costa e Insular se consume más productos del mar debido a su cercanía al mismo, entre los platos que se consumen está el encocado, el ceviche, sancocho de pescado, entre otros (Montenegro, 2016). Dentro de la gastronomía de la Amazonía, los platos que son mayormente consumidos y tradicionales son los maitos de pescado y pollo, que son cocidos a la brasa y con hojas de bijao. También se consume el pincho de chontacuro, caldo de pescado, caldo de guanta, caldo de carachama, volqueteros, tamal de papachina, entre otros que son demandados por los turistas nacionales y extranjeros (Fernández, Sancho, Espinosa, y Barrera, 2014).

En las siguientes tablas se muestra la gastronomía del Ecuador en sus cuatro regiones y su descripción de preparación de manera general según la autora Montenegro (2016):

Tabla 1

Gastronomía de la Región Costa

Plato	Historia
<p data-bbox="444 653 561 684">Cebiche</p> 	<p data-bbox="735 653 1435 1031">El cebiche nace por la fusión de culturas al llegar los españoles a colonizar e introducir nuevos ingredientes al Ecuador (Pinchevsky, 2019). Según Santiago Granda, director de La Escuela de los Chefs “La palabra cebiche termina con el sufijo iche, al igual que corviche, viche, pechiche...”. El cual proviene de culturas ancestrales de Manabí que significa “sabroso, rico”. Según la Real Academia Española (RAE) hay cuatro formas que se puede escribir a este plato como cebiche, ceviche, sebiche o sevice.</p>
<p data-bbox="347 1119 659 1150">Encocado de pescado</p> 	<p data-bbox="735 1119 1425 1381">Su origen se remonta desde recetas traídas de África en la época colonial por africanos que se asentaron en lo que ahora es Esmeraldas, es un plato que tiene gran demanda por los turistas (Caicedo, 2017). Consta de pescado cocido en refrito, se añade pimientos y se le agrega leche de coco, ingrediente esencial el cual se le dio su nombre.</p>
<p data-bbox="358 1472 647 1503">Cazuela de mariscos</p> 	<p data-bbox="735 1472 1425 1885">Tiene su origen y antigüedad netamente en la Costa, donde se acostumbraba a consumir cazuela denominada torta de verde, la cual era preparada por las hijas solteras de familias humildes (Reyes, 2007). Se dice que dependiendo del número de hijas se distribuían las tareas como de pelar y rallar el verde, hacer el aliño, tostar y moler el maní, limpiar la cazuela de barro, picar el pescado picudo para la preparación. El origen de este plato no se lo conoce muy bien, pero Ninfa del Cisne Jiménez que ha preparado este plato hace 35 años asegura que la</p>

Plato	Historia
<p data-bbox="440 457 565 489">Cocadas</p> 	<p data-bbox="732 283 1414 394">cazuela posee tres sabores. El primero que lo pone Esmeraldas por el maní, el segundo lo pone Manabí por los cazonos y el tercero Guayas por el verde.</p> <p data-bbox="732 457 1430 919">Dulce consumido en varios países y depende de estos la preparación, forma y sabor del dulce. Se la conoce también por el nombre de alfajor, cocada horneada, coche, dulce de coco, greñuda o rompemuelas (LarousseCocina, 2019). Se dice que su origen fue después de la guerra civil española; debido a la escasez de piñones se utilizó el coco que llevó a la creación de la cocada antes del año 1890. Por otro lado, se menciona que las negras esclavas cocinaban para los esclavistas y lo que más abundaba era el coco, lo que conllevó a su creación y diferentes maneras de preparación.</p>

Nota. *Cocina Tradicional Ecuatoriana*, de Montenegro, (2016).

Tabla 2

Gastronomía de la Región Sierra

Plato	Historia
<p data-bbox="459 1209 542 1241">Locro</p> 	<p data-bbox="716 1209 1435 1554">Es un plato típico de la zona andina, su historia de cultivo viene de los años 3000 a 3700 AC (ChakanaNews, 2019). En 1564 la palabra locro se envió al Rey de España por el edil Juan Sebastián de Villasante, quien se había fijado que 60.000 indios sobrevivientes de pestes traídas de Europa, comían un plato inca “lucru” que contenía papa, ají, carne de llama, venado, conejo o cuy, frejol o paico (El Telégrafo, 2019).</p>

Plato	Historia
<p data-bbox="451 283 553 315">Fritada</p> 	<p data-bbox="729 283 1430 556">Sus orígenes se remontan desde el colonialismo español a principios de los años 1800. Es un plato en base a carne de cerdo cortado en cubos medianos o pequeños cocinados con cebolla y ajo, se puede cocinar a fuego lento con manteca de cerdo. Atuntaqui es reconocida por la gastronomía, especialmente por su fritada (Abrecht Notices, 2017).</p>
<p data-bbox="427 594 578 625">Cuy asado</p> 	<p data-bbox="729 594 1438 892">El cuy es un mamífero roedor que fue domesticado en la época incaica y se lo utilizaba como ofrenda a los dioses, después fue utilizado como alimento diario por su carne sabrosa y alto contenido de omega 3 que con el tiempo ya se ha convertido en un plato típico, especialmente para los cuencanos debido a que lo consumen en fiestas familiares y festividades (Castillo, 2017).</p>
<p data-bbox="381 949 621 980">Higos con queso</p> 	<p data-bbox="729 949 1433 1142">Desde Asia menor a través de españoles los higos llegaron a Quito. Es un postre tradicional en la cual los higos son cocinados en almíbar de panela a fuego lento. Se acompaña con queso fresco, puede prepararse dentro de un pan a manera de sandwich.</p>

Nota. *Cocina Tradicional Ecuatoriana*, de Montenegro, (2016).

Tabla 3

Gastronomía de la Región Amazónica

Plato	Historia
<p data-bbox="363 1461 613 1493">Maito de pescado</p> 	<p data-bbox="703 1461 1421 1766">Según el investigador gastronómico Julio Pazos el origen del Maito se remonta a los pueblos de Chimborazo y Tungurahua quienes huyeron de la conquista española hacia provincias amazónicas, otra versión es que tiene procedencia e influencia inca (La Hora, 2015). El Maito procede de la antigua cocina caribeña por lo que viene envuelto por hojas menciona el especialista.</p>

Plato	Historia
<p data-bbox="380 285 597 317">Seco de guanta</p> 	<p data-bbox="704 285 1438 548">Es una de las tradiciones de los Sionas-Secoyas y Cofanes el consumo de la guanta y el saíno en distintas maneras de preparación y con diferentes acompañados, debido a las cualidades que aporta la guanta en su sustancia nutricional, estos empezaron a consumirla aun cuando empezó a quedar el animal en peligro de extinción (Salgado, 2010).</p>
<p data-bbox="396 636 581 667">Chontacuros</p> 	<p data-bbox="704 636 1438 1014">Chontacuro significa “gusanos de la chonta” según el idioma quichua, los cuales son consumidos por los indígenas amazónicos y hoy en día a los turistas. Los indígenas los crían y los consumen por su alto contenido proteínico y grasa natural (El Universo, 2009). En el idioma shuar este gusano es conocido como mundish y en el achuar como muquindi. Los indígenas depositan al gusano en el árbol de chonta donde transcurrido dos meses pueden recoger de 40 a 50 gusanos listos para su preparación y consumo.</p>
<p data-bbox="440 1045 537 1077">Chicha</p> 	<p data-bbox="704 1045 1438 1459">Su origen se remonta desde la época prehispánica donde los indígenas tenían predilección por las bebidas que las hacían de frutas y otros ingredientes con un proceso de fermentación que tenía un efecto embriagante. La chicha era considerada como una bebida especial para celebrar actos ceremoniales y ocasiones especiales (Restrepo, 2012). En la época de la conquista los españoles denominaban esta bebida como “el vino que hacen los indios de su maíz” donde incluso se dice que Atahualpa envió a los españoles esta emblemática bebida por su llegada a sus tierras.</p>

Nota. *Cocina Tradicional Ecuatoriana*, de Montenegro, (2016).

Tabla 4

Gastronomía de la Región Insular

Plato	Historia
<p data-bbox="420 1757 553 1789">Langosta</p> 	<p data-bbox="704 1757 1401 1866">Se prepara con la langosta espinosa que es típica del lugar, se puede preparar en salsa de mariscos, gratinada, entre otros. Se desconoce el origen de</p>

Plato	Historia
<p>Ceviche de Canchalagua</p> 	<p>consumo de este plato, pero los lugareños empezaron a consumir este tipo de langosta porque predomina en la región. El consumo de este ejemplar es responsable y sostenido porque lo monitorea la Dirección del Parque Nacional Galápagos (ECUADOR.travel, 2020).</p> <p>Canchalagua es un molusco especialmente consumido en la isla San Cristóbal el cual se lo prepara como a cualquier pulpo. Se sirve con canguil y arroz. Es considerado un plato afrodisiaco.</p>
<p>Viche de pescado</p> 	<p>El viche es un plato tradicional de Semana Santa en la provincia de Manabí, se le asemeja a la fanesca que se prepara en la Sierra. Sopa espesa de pescado, se agrega leche y maní. Se acompaña con plátano verde, choclo y limón al gusto.</p>
<p>Flan de coco</p> 	<p>En la antigua Roma se lo llamaba Tyropatina en donde tuvo ahí su origen. Los romanos copiaron el acto de mezclar leche con huevos para diferentes preparaciones debido a que pensaban que los huevos eran nutritivos, buenos para el hígado y riñones y ayudaba con problemas de infertilidad (Montero, 2018). En la edad media se volvió popular este postre y se llamó “flado” que significa torta plana en latín medieval. En Francia y España ya comenzó a servirse como postre y ya se llamó “flan”. Llegando así a todos los lugares tras la conquista española.</p>

Nota. *Cocina Tradicional Ecuatoriana*, de Montenegro, (2016).

Gastronomía Tradicional de Pichincha

Pichincha limita al norte con Imbabura, sur con Cotopaxi, al este con Sucumbíos y Napo y al oeste con Santo Domingo de los Tsáchilas. Es la provincia con más bienes inmuebles del Ecuador donde se identificaron 1.315 bienes culturales inmuebles realizados en siete cantones que son: Pedro Vicente Maldonado, Puerto Quito,

Rumiñahui, Cayambe, Los bancos, Mejía y Pedro Moncayo (Dirección de Transferencia del Conocimiento Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2010). Es conocida por la variedad turística que posee tanto como atractivos naturales como culturales.

Tabla 5

Datos generales de la provincia de Pichincha

Provincia de Pichincha	
Capital	Quito
Región	Zona 25
Habitantes	2'570.201 *
Lenguas	Castellano (población mestiza), castellano y quichua shimi (nacionalidad kitu kara).
Principales Recursos	Minería potencial, Biodiversidad (recursos forestales), Turismo (ecológico y de culturas), Producción agrícola (tubérculos, hortalizas, cereales).
Áreas Protegidas	Parque Nacional Cotopaxi Reserva Ecológica Cayambe Coca Reserva Ecológica Antisana Reserva Geobotánica Pululahua Refugio de Vida Silvestre Pasochoa Reserva Ecológica los Ilinizas
Cantones	Pedro Vicente Maldonado, Puerto Quito, Rumiñahui, Cayambe, Quito, Los Bancos,

Provincia de Pichincha

Mejía, Pedro Moncayo

Nota. Adaptado de *Datos preliminares del Censo 2010*, de Dirección de Transferencia del Conocimiento Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, (2010).

Figura 2

Provincia de Pichincha



Nota. Adaptado de *Provincia de Pichincha*, por Dirección de Transferencia del Conocimiento Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, (2010).

La provincia se caracteriza por la producción de papas, cebada, habas, entre otras, las cuales se produce una amplia gastronomía. La papa es uno de los productos más consumidos por las personas en esta región y en todo el Ecuador con el cual se tiene una variedad de platos. Entre ellos, el locro de papa, la sopa más consumida de Pichincha, la cual se sirve acompañado de aguacate y queso fresco. Otros platos que se preparan están el seco de chivo, asado de borrego, hornado, fritada, ají de cuy, caldo de pata, cuy asado, mote con chicharrón, ceviche de palmito y de chocho, colada de cuy, papas con cuero y tripa mishqui (chinchulines), quimbolitos, tamales, humitas. El yahuarlocro, un plato icónico que dio su nombre debido a la guerra entre incas y rebeldes ecuatorianos, la cual consiste en vísceras de borrego, sopa a base de papa la

cual se añade como acompañante sangre de borrego y aguacate (Últimas Noticias, 2020).

Gastronomía Tradicional de Cayambe

El Cantón Cayambe es un lugar de tradiciones y cultura. La palabra Cayambe tiene diversas interpretaciones realizadas por estudiosos en la materia Cayanqui o Cayangui = Pueblo o Caserío de Sol, Cayamburo = Montaña Sagrada del Sol” (Valladarez, 2015).

Está ubicado al norte de la provincia de Pichincha a 1 hora y 30min de la capital de la republica Quito, sus límites geográficos son; al norte con la provincia de Imbabura, por el sur con el Cantón Quito, por el este con las provincias de Sucumbíos y Napo y por el oeste con el cantón Pedro Moncayo, está situado entre dos hemisferios norte y sur, ya que cruza la Línea Equinoccial o Ecuador (latitud 0´0´0”) en la región interandina (Cayambe Turismo, 2018).

Considerando al transporte como un sector a nivel económico importante, el cantón está atravesado por la carretera panamericana la cual está en buen estado; al estar cerca de la ciudad de Quito, hay medios de transporte como taxis, buses o camionetas que llevan al cantón y a sus distintas parroquias respectivamente. El sistema vial del cantón posee vías de sur a norte y norte a sur como:

Cayambe-Guayllabamba-Quito, Cayambe-Tabacundo-Guayllabamba-Quito, Cayambe-Cusubamba-El Quinche-Quito, Cayambe-Otavalo-Ibarra-Tulcán, Cayambe-Olmedo-Tulcán, Cayambe-Juan Montalvo-Piemonte-Refugio, Cayambe-Otón-Cusubamba-Ascázubi.

Una de las principales festividades que se celebran, son las fiestas de San Pedro, nombrada patrimonio inmaterial Nacional denominado también como las Fiestas del Sol en la Mitad del Mundo, es reconocida por sus tradiciones y expresiones orales. Las coplas y vestimentas coloridas engalanan estas celebraciones. El Instituto Nacional de Patrimonio Cultural y el Ministerio de Educación, declaran el 02 de Octubre de 1995, como “Cayambe Ciudad Patrimonial” (Cayambe Turismo, 2018).

Según la historia los Kayambi fueron sometidos por sus invasores produciendo así el mestizaje de esta cultura. Pero desde siempre la mujer ha tenido su papel protagónico en la agricultura e identidad cultural. Un personaje de esto es Dolores Cacuangó, la cual se convirtió en una líder indígena y protectora de los derechos indígenas. Según el pueblo indígena Kayambi estaba ubicado en las provincias de Pichincha, Imbabura y Napo donde su capital era Puntiatzil en donde se encontraba antiguamente un cilindro laminado utilizado como calendario y reloj solar (Vega, 2015).

Cayambe desde siempre ha sido una zona agrícola ganadera, gracias a sus tierras fértiles, cultivan tubérculos, hortalizas, cereales como la cebada, el trigo, en menor cantidad la arveja, frejol, habas, entre otras. De igual forma con el ganado, se produce más la leche que es el principal producto de la región la cual es procesada en quesos, yogurt, dulce de leche, leche evaporada, etc. Las costumbres y rituales como pambamesas que eran actos para compartir los alimentos en festividades ancestrales. Debido a que cada una de sus celebraciones están basadas en aquello que les fue transmitido o heredado, cada una de sus fiestas hace honor a una fecha y una época que los kayambis establecieron según sus calendarios lunares; entre su gastronomía tenemos los afamados bizcochos, guarango o mishqui, la chicha de jora, uchujacu, cariucho, chicha de oca, trigo mote, trigo mishqui, entre otros (Cataña, 2015).

Tabla 6*Datos generales del Cantón Cayambe*

Cantón Cayambe	
Fecha de creación	23 de julio de 1883
Población	98.242 habitantes Urbana: 45.137 hab. Rural: 53.105 hab.
Extensión	1.350 km ²
Límites	NORTE la provincia de Imbabura SUR con el Distrito de Quito ESTE la Provincia de Napo y Sucumbíos OESTE con el cantón Pedro Moncayo
Parroquias Urbanas	Juan Montalvo, Ciudad de Cayambe
Parroquias Rurales	Ascázubi, Cangahua, Olmedo, Otón, San José de Ayora, Santa Rosa de Cusubamba.
Idioma	El español y el Kichwa que se habla en algunas comunidades indígenas del pueblo Kayambi.
Clima	Frío – templado y su temperatura oscila entre 8° y 22° centígrados, con una humedad relativa cercana al 80% y precipitación media anual de 600 – 800mm.

Nota. Adaptado de *Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Cayambe*, por GADIP Cayambe, (2015).

Tabla 7

Manifestaciones culturales del Cantón Cayambe

Manifestación	Descripción
Fiestas del Sol o Inti Raymi	Se conmemora cada año al Padre Sol y a la Madre Tierra. Esta celebración se la realiza durante el solsticio de verano en los meses de junio y diciembre. Las personas dan gracias al Sol por ser quien da vida y ayuda a las plantaciones que proporcionan alimento a las familias, creando una conexión entre la naturaleza y sus creencias ancestrales (Soria, 2016).
Fiestas de San Juan (Parroquia de Olmedo)	Se celebra a mediados del mes de junio en donde participan danzantes, diablos una por la conclusión de las cosechas, se vende cosechas, hay mayor incremento de comerciantes y se celebra con bastante comida y bebida acompañado de disfrazados y una procesión (Valarezo, 2016).
Fiesta de San Pedro	Es conmemorada en 28 o 29 de junio la cual es asociada a la fiesta del Inti Raymi. En esta fiesta se consume comida típica, hay disfrazados, toros populares, juegos pirotécnicos, rituales en honor al patrono San Pedro. Se la realiza con más de 90 días de antelación para preparar los desfiles y todos los preparativos, es una fiesta religiosa propia del pueblo de Cayambe (El Mercurio, 2016).
Gastronomía (Bizcochos, Uchujacu, Guarango, Chicha de Jora, Queso de Hoja y Manjar de Leche)	Los bizcochos ganaron su fama en 1928 y hasta la actualidad es una tradición elaborar bizcochos. Tradicionalmente se amasa en mesones de madera y hornea dos veces. Uchujacu: colada de harina de siete granos que se sirve con una presa de cuy asado o carne de borrego, huevo, mote y queso. Es consumida en fiestas por su alto nivel nutritivo. Guarango: bebida muy antigua de Cayambe hecha del néctar del penco azul, se la consume en fiestas y por sus valores curativos que posee. Chicha de Jora: bebida ancestral a base de jora fermentada. Esta bebida es muy importante en las fiestas de San Pedro y San Juan (Cataña, 2015).

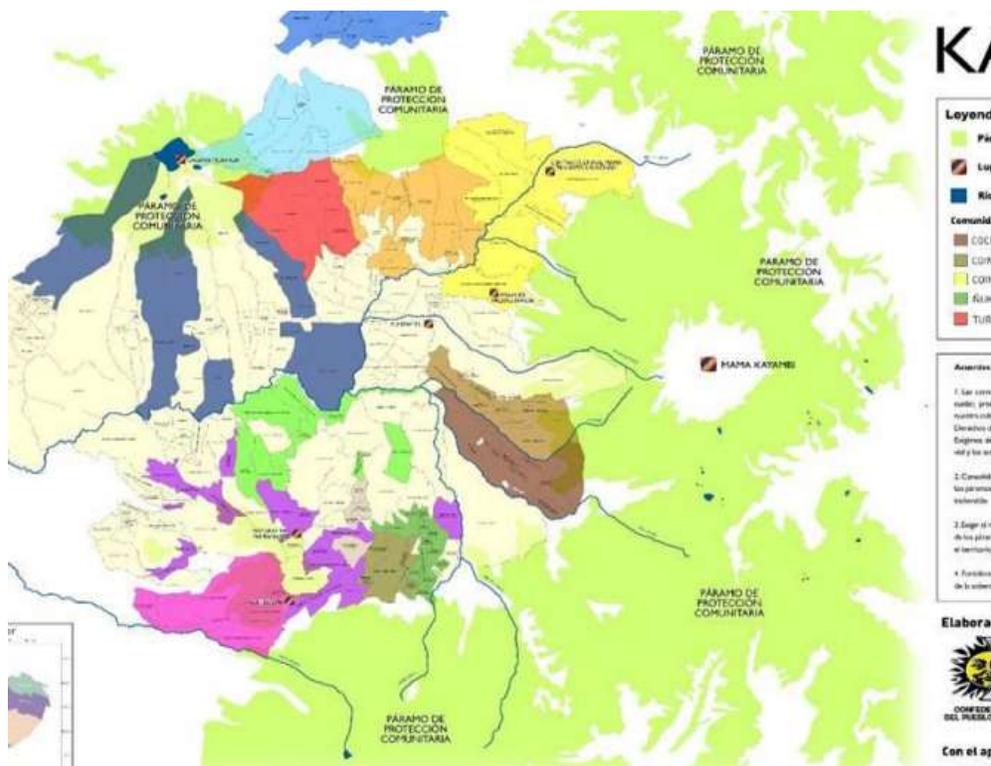
Manifestación	Descripción
Museo Arqueológico	Este museo es un sitio que conserva piezas arqueológicas pertenecientes a las culturas Cara y Panzaleo del Período de Integración, es decir, 100-1,534 dc (GoRaymi, Museo Arqueológico de Cayambe, sf).
Monumento Mitad del Mundo	Conocido como la bola de Guachalá la cual es una bola tallada en piedra que representa a la Tierra. Es un monumento de gran importancia histórica por la llegada de geodésicos franceses en 1736 y está ubicada justo en la línea ecuatorial que divide el hemisferio norte y sur (Quimbiulco, 2019).
Iglesia Matriz	Un templo con arquitectura ecléctica que fue construido a partir de 1887 y finalizado en el año de 1909 para resaltar la fe de sus creyentes y fe a su patrono San Pedro (Quimbiulco, 2019).
Hacienda Guachalá	Hacienda turística, su construcción data del año 1580, posee sitios históricos que la caracterizan como son sus dos iglesias, el patio central, su antiguo molino, entre otros (Hacienda Guachalá, sf).
Laguna San Marcos	La laguna de San Marcos se dio gracias a una serie de eventos volcánicos y glaciales que han actuado simultáneamente. Desde el pico Jarrín del volcán Cayambe, nacen dos glaciares camino a la laguna de San Marcos, que lo abastece de agua (GoRaymi, Laguna de San Marcos, sf).
Complejo arqueológico Puntiatzil	Es un complejo que guarda restos arqueológicos de antiguos pobladores indígenas de Cayambe, se dice que este sector comprendía un complejo de tolas de distintos tamaños. Antiguamente Puntiatzil estaba compuesto por pirámides truncadas, tolas y terrazas agrícolas que servían como un sitio sagrado ceremonial en donde adoraban al sol en las fechas de los solsticios y equinoccios (Quimbiulco, 2019).

Manifestación	Descripción
Diversas artesanías en madera, lana, lienzo, pintura, tallado de paisajes y figuras artesanales como Diablo uma y Chinucas.	Las artesanías de diferentes materiales únicos sirven para identificar a un pueblo o civilización y preservar las raíces, es por esto su importancia en su conservación y exactitud de los detalles que cada artesano pone en sus obras para resaltar además las tradiciones y cultura de un determinado lugar (Pinto, 2016).

Nota. Adaptado de *Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Cayambe*, por GADIP Cayambe, (2015).

Figura 3

Mapa territorial del pueblo Kayambi



Nota. La imagen representa el mapa territorial del pueblo Kayambi en el cantón Cayambe. Adaptado de *Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Cayambe*, por GADIP Cayambe, (2015).

Gastronomía Tradicional de las Comunidades de la Parroquia Juan Montalvo

Juan Montalvo es una de las tres parroquias más importantes del Cantón, su temperatura oscila entre los 14 y 16 grados centígrados. Está ubicada al sur del cantón Cayambe aproximadamente a unos 5 km de la misma. Posee catorce comunidades: Ancholag Alto, Chaguarpungo, Convalecencia, El Verde, Espiga de Oro, Hato Chaupiloma, Hato Pucará, Hato San José, La Josefina, Miraflores, Monjas Alto, Monjas Bajo, Santa Isabel, Totorauco. Antiguamente sus tierras pertenecían a un Cacicazgo Cayambi-Caranqui gobernados por el Cacique Nasacota Puento quien permaneció ahí por más de 20 años después de que la cultura Inca invadiera y fusionaran estas dos culturas. La parroquia se dedica principalmente al cultivo de cebada, trigo, habas, papas, cebolla hortalizas y maíz. Se dedican también a la crianza de ganado bobino, ovino, equino y porcino, productos que son destinados para el autoabasto y comercialización.

El arte de cocinar para los pueblos indígenas de la zona ha sido muy importante desde las épocas anteriores de la conquista Inca, los ancestros ya consumían y producían papas, mellocos, quinua, ocas, entre otras; con la fusión de culturas se fueron introduciendo nuevos productos como el maíz, siendo este el más consumido en la zona como fuente principal de alimento de la parroquia Juan Montalvo y el pueblo Kayambi en general. Después su gastronomía sufrió más cambios con la llega de los españoles, quienes introdujeron cereales como el trigo y la cebada y variedad de especias que dieron otro sabor a las preparaciones (Pazos, Cocinas regionales andinas, 2010).

Su gastronomía posee diversidad de platos, sin embargo, poseen características muy similares a los platos de otras parroquias del cantón Cayambe debido a que los

productos que siembran y ofrecen son en su mayoría los mismos, por lo que comparten cierta similitud. Algunos de sus platos son el uchu jacu, polla ronca, habas calpo, cariucho, cuy asado, mishqui, guarango, chicha de jora, agua de sunfo, morocho de dulce, dulce de zambo, zarza de quinua con papas, chicha de jora; entre otras que son parte de las riquezas culinarias Kayambis (Cataña, 2015).

Marco Conceptual

Turismo

El turismo es un fenómeno social, cultural y económico que supone el desplazamiento de personas a países o lugares fuera de su entorno habitual por motivos personales, profesionales o de negocios. Esas personas se denominan viajeros (que pueden ser o bien turistas o excursionistas; residentes o no residentes) y el turismo abarca sus actividades, algunas de las cuales suponen un gasto turístico (UNWTO, s.f).

Turista

Un visitante (interno, receptor o emisor) se clasifica como turista (o visitante que pernocta) si su viaje incluye una pernoctación, o como visitante del día (o excursionista) en caso contrario (RIET, 2008, p. 10).

Visitante

Persona que viaja a un destino principal distinto al de su entorno habitual, por una duración inferior a un año, con cualquier finalidad principal (ocio, negocios u otro motivo personal) que no sea la de ser empleado por una entidad residente en el país o lugar visitado (RIET, 2008, p. 2).

Desarrollo

Es utilizar recursos tanto materiales como humanos, muchos de estos recursos son frágiles y pueden llegar a estar comprometidos con las generaciones futuras. La decisión, tanto política como social, de qué recursos utilizar y cómo hacerlo, es ética, ya que tiene consecuencias directas sobre toda la sociedad (Berton, s.f). Se puede decir que el desarrollo es un proceso por el cual la sociedad crece en aspectos económicos, sociales, culturales o políticos implicando una mejora en las condiciones de vida de las personas.

Desarrollo Turístico

El turismo forma parte del fortalecimiento económico y social de los territorios donde se desenvuelve. Es una alternativa viable para promover el desarrollo cuando sea realizado desde las demandas de la comunidad y dándole como retorno los beneficios que este movimiento/actividad genera. Está enfocado en la gestión de todos los recursos de manera que satisfagan todas las necesidades económicas, sociales y estéticas, y a su vez que respeten la integridad cultural, los procesos ecológicos esenciales, la diversidad biológica y los sistemas de soporte de la vida (Linares y Morales, 2014).

Desarrollo Local

Está orientado a movilizar el potencial humano a través de acciones locales en diversas áreas, como, introducción de nuevas tecnologías, nuevas fuentes de energía, renovación de actividades tradicionales, innovación en la comercialización y en la prestación de servicios, etc. No es posible los procesos exitosos de desarrollo local sin un componente de identidad fuerte que estimule el potencial de iniciativas (Cárdenas, 2002). Por tanto, una de las claves fundamentales para explicar el desarrollo local, es

analizar las formas en que se ha ido constituyendo la identidad local o reconocerse en una historia colectiva en un territorio determinado, intentando definir aquellos rasgos que han tenido una incidencia decisiva en los procesos de desarrollo. El desarrollo dentro de lo local logra trasladar experiencias e influencias donde el punto central son los intereses colectivos que logren el bienestar social.

Desarrollo Territorial

Surgió como concepto asociado a la idea de territorio, entendido como superficie terrestre donde se asienta una población. Se vinculó, esencialmente, con escalas geográficas con diferentes cortes: país, región, provincia, comarca, municipio, etc. (Becerra y Pino, 2005). Se basa en estrategias colectivas que involucran el crecimiento económico y el aprendizaje.

Desarrollo Regional

Ha sido definido como “un proceso localizado de cambio social sostenido, que tiene como finalidad el progreso permanente de la región, de la comunidad regional como un todo y de cada individuo residente en ella” (Boisier, 1996). Este desarrollo presupone además varios atributos simultáneos. En este concepto se distinguen tres dimensiones:

- Dimensión espacial: La consolidación del territorio como región.
- Dimensión social: La consolidación de la comunidad.
- Dimensión individual: Progreso de cada individuo como persona y como ente social.

Cocina

La cocina es el arte de preparar y presentar platos al comensal, está basada en un método y técnica específico, hace uso de varios ingredientes que al final se complementan a la perfección y crean un deleite en el paladar.

Gastronomía

Según Gutiérrez (2012) etimológicamente la palabra gastronomía no tiene un significado del todo válido ya que se deriva del griego “gaster” o “gastros” que significa estómago y “gnomos”, conocimiento o ley. El objetivo material de la gastronomía es todo aquello que alimenta al ser humano. La meta es su conservación, y para lograrlo se apoya en la agricultura, ganadería, el comercio, la industria de alimentos, el desarrollo de la creatividad, entre otros. La gastronomía no toma en cuenta solo métodos y técnicas de preparación de alimentos, sino que ahonda en factores culturales y sociales, es decir, la relación que existe entre el hombre y el entorno en el que se desenvuelve; la gastronomía investiga, descubre y comprende la cultura de quien la consume.

Gastronomía Tradicional

De acuerdo con la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, la gastronomía tradicional infunde “un sentimiento de identidad y continuidad”, reconocido por las comunidades, o grupos sociales que la transmiten de generación en generación y lo recrean en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia. Es una manifestación cultural con continuidad histórica y originalidad de productos, técnicas y procedimientos. La gastronomía tradicional constituye un elemento de identidad, cohesión social y distinción cultural que ha sido preparada por generaciones manteniendo su vigencia (López, 2016).

Gastronomía Típica

Son las preparaciones que dan identidad a una cultura y que al prepararlos o consumirlos nos recuerdan el lugar de origen de ciertos alimentos o productos. Son los alimentos que recientemente han sido introducidos en la dieta de una cultura.

Turismo Gastronómico

El turismo gastronómico en los últimos años está adquiriendo cada vez mayor importancia en el mundo, pues se ha convertido en una pieza clave para el posicionamiento de los alimentos tradicionales. Al turista se le ofrece una serie de placeres y actividades relacionadas con los elementos distintivos de la misma: visita a los campos de cultivo, a las plantas de elaboración, historia sobre la evolución del producto, degustaciones. Se organizan para consolidar la cultura productiva regional, para valorizar los productos regionales, para dinamizar las economías regionales a través de la promoción de los productos y la cultura gastronómica (Nuemberger, 2003).

Ruta Gastronómica

Se define como las visitas a productores primarios y secundarios de alimentos, festivales gastronómicos, restaurantes y lugares específicos donde la degustación de platos y/o la experimentación de los atributos de una región especializada en la producción de alimentos es la razón principal para la realización del viaje (Millán y Agudo, 2010). Se basa en un itinerario que permite reconocer y disfrutar de forma organizada el proceso productivo agropecuario, industrial y la degustación de la cocina tradicional de un país.

Cultura

Es tomada como conjunto herencia social, como una conducta aprendida, como fruto social de la represión individual, etc. Es la base de cualquier consideración sobre la cultura; se encuentra la relación entre sociedad y naturaleza que para efectos de su real aprehensión, tiene que descubrirse no sólo en las expresiones que asume, en las formalidades de que se reviste, sino, sobre todo, en el carácter que esa relación tiene en su continuidad, su repetición y forma de enlazarse con otros fenómenos (Ron, 1977).

Identidad

Es un proceso de construcción en la que los individuos se van definiendo así mismos en estrecha interacción simbólica con otras personas. Por lo tanto, es la capacidad de considerarse a uno mismo como objeto y en ese proceso ir construyendo una narrativa sobre sí mismo. Pero esta capacidad sólo se adquiere en un proceso de relaciones sociales mediadas por los símbolos. La identidad es un proyecto simbólico que el individuo va construyendo. Los materiales simbólicos con los cuales se construye ese proyecto son adquiridos en la interacción con otros (Larrain, 2003).

Identidad Cultural

Se trata de un sentimiento de pertenencia a un colectivo social que posee una serie de características y rasgos culturales únicos que le hacen diferenciarse del resto. Son los rasgos culturales característicos de un pueblo (Cepeda, 2017).

Patrimonio

Conjunto de bienes culturales y naturales que se han heredado y que permiten entender y conocer la historia, las costumbres y las formas de vida de una sociedad hasta el momento actual. El Patrimonio es la base sobre la cual la humanidad construye

su memoria colectiva y su identidad, legado que se recibe del pasado, que se vive en el presente y que será transmitido a las generaciones futuras (UNESCO Etxea, 2004).

Patrimonio Cultural Inmaterial

Son el conjunto de manifestaciones culturales, tradiciones que se transmiten de generación en generación. Forman parte del patrimonio inmaterial las lenguas, los relatos y cuentos populares, la música y la danza, las artes marciales, las fiestas, las artes culinarias, la artesanía... Este tipo de patrimonio fue incluido en la Lista de Patrimonio Mundial de la UNESCO en el año 1989. Para salvar el Patrimonio Inmaterial, la UNESCO intenta fijarlo mediante soportes físicos (sonido e imagen) y darle difusión para transmitirlo a generaciones futuras con el objeto de evitar la desvalorización de las culturas tradicionales (UNESCO Etxea, 2004).

Patrimonio Gastronómico

Es un bien patrimonial consumible, destinado a satisfacer una necesidad. Así, el concepto de patrimonio alimentario se amplía, ya que implica una cultura de la alimentación que incluye los sistemas agroalimentarios, productos de la tierra, cocinas regionales o tradicionales, gastronomía, producción de alimentos, técnicas agrícolas y culinarias, dietas, valorización de alimentos tradicionales, microambientes, sistemas y sensibilidades (Barceló, 2009, p. 221).

Capítulo II

Marco Metodológico

Enfoque de la Investigación

Enfoque Cualitativo. Este enfoque intenta explicar de manera ordenada las características de las variables y fenómenos, es decir obtener datos que se convertirán en información, así como también el descubrimiento de relaciones causales entre los datos recolectados. Intenta descubrir el origen de un fenómeno ajustado a los datos generados que pueden posteriormente desarrollarse y confirmarse. La recogida de datos puede obtenerse con fines descriptivos, emplea observaciones y entrevistas (Quecedo y Cataño, 2002). Por esta razón, facilita la documentación de la gastronomía tradicional como patrimonio cultural inmaterial teniendo en cuenta que los productos locales las principales técnicas, procesos utilizados, utensilios y herramientas favorecen la pervivencia y continuidad de una cultura. Esta documentación utiliza fuentes bibliográficas como también de campo.

Tipología de la Investigación

Investigación Descriptiva. Este tipo de investigación ayuda a conocer específicamente las principales características de la población de estudio y el porqué de determinados fenómenos. Permitirá a la presente investigación obtener el conocimiento sobre la gastronomía tradicional y contribuir al desarrollo de la cultura Kayambi.

Investigación de Campo. Es la recopilación de datos que se enfoca en comprender e interactuar con grupos o comunidades de estudio. Combina el método de observación con el de entrevistas y análisis donde se estudiará la población mediante grabaciones, fotografías a las personas representantes de la cultura Kayambi como también a representantes de entidades gubernamentales.

Investigación Documental. Corresponde a la teoría de soporte de desarrollo local. La cual corresponde a temas documentales, ambientales, sociales, culturales patrimoniales.

Procedimiento Para Recolección y Análisis de Datos

Datos Cualitativos. El capítulo III de la guía metodológica para la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial plantea que el estudio del mismo es coincidente con otras ciencias sociales y es el paradigma cualitativo la herramienta estipulada para el estudio de las ciencias del comportamiento las cuales pretenden dar sentido y estudiar fenómenos en base a las fuentes documentales que se han recolectado ya sean primarias o secundarias (INPC, 2013).

La Observación Directa. Es fundamental a la hora de aplicar una metodología participativa y técnicas de recopilación adecuadas para así conocer y ahondar en el conocimiento de los portadores del patrimonio cultural inmaterial, poseedores de herencia memoria e identidad que se mantienen vigentes (p.45).

La Entrevista. Es una de las herramientas más utilizadas para acceder a la comprensión interpretativa de la experiencia humana. Es utilizada para establecer mecanismos de confianza con un grupo o comunidad, para entonces conocer sobre su identidad individual y colectiva. Las entrevistas establecidas con preguntas claves facilitan un ambiente de dialogo y permiten que el entrevistado se exprese con libertad (p.55).

Ficha de Registro. La información documental y de campo recopilada debe ser procesada y analizada para poder sistematizarse en una ficha de registro que permite el acceso al conocimiento. Esta herramienta posee directrices ya estructuradas (p.61).

Población Objeto de Estudio

El Cantón Cayambe es un lugar de tradiciones y cultura, está ubicado al norte de la provincia de Pichincha a 2 horas de la capital de la república, Quito; sus límites geográficos son; al norte con la provincia de Imbabura, por el sur con el Cantón Quito, por el este con las provincias de Sucumbíos y Napo y por el oeste con el cantón Pedro Moncayo. Está situado entre dos hemisferios norte y sur, ya que cruza la Línea Equinoccial o Ecuador (latitud 0°0'0") en la región interandina (Cayambe Turismo, 2018). Tiene una población de 85.795 habitantes y está conformado por ocho parroquias de las cuales dos son urbanas: Cayambe y Juan Montalvo y seis son rurales: Ascázubi, Ayora, Cangahua, Cusubamba, Olmedo, Otón.

La población de estudio para la presente investigación se centra en la parroquia de Juan Montalvo del cantón Cayambe que es una de las tres parroquias más importantes, con aproximadamente 6.989 habitantes en su mayoría indígenas Kayambis. Juan Montalvo posee catorce comunidades: Ancholag Alto, Chaguarpungo, Convalecencia, El Verde, Espiga de Oro, Hato Chaupiloma, Hato Pucará, Hato San José, La Josefina, Miraflores, Monjas Alto, Monjas Bajo, Santa Isabel, Totorauco.

Muestra

Se aplicará el muestreo no probabilístico por conveniencia debido a que es una técnica útil para seleccionar una muestra de la población de interés, accesible e importante para la investigación. Se ha seleccionado personas de diferentes áreas que aportan al desarrollo del cantón y específicamente de la parroquia Juan Montalvo. En las comunidades indígenas, se seleccionó a aquellos quienes poseen conocimientos sobre proyectos gastronómicos, tradiciones y costumbres pues son fuente de información importante para la conservación de saberes tradicionales. Al tener como

parroquia de enfoque a Juan Montalvo, se ha recopilado los testimonios de personas en puntos importantes como mercados, comunidades, establecimientos municipales y a dirigentes de la parroquia Juan Montalvo. En la siguiente tabla se establece los lugares y entidades que se tomaron como referencia para la recopilación de información de la muestra en la investigación:

Tabla 8

Muestra

Cantón	Parroquia	Muestra
Cayambe	- Cayambe	-GADIP, presidente de la Confederación del pueblo Kayambi, presidenta de guías locales de Cayambe, representante del refugio Rúaless Oleas Berge (Nevado Cayambe), administrador del Parque Nacional Cayambe Coca, responsable del programa de servicio público y turismo Parque Nacional Cayambe Coca, analista 1 del mercado minorista Juan Montalvo.
	- Juan Montalvo	-Presidente de junta parroquial, presidente de la corporación de organizaciones campesinas e indígenas "COCIJM", presidenta de la cooperativa de transporte "Trans Refugio", dirigente de la Comunidad Espiga de Oro, representante de la Asociación de mujeres Kayambis de la parroquia Juan Montalvo "ASOPROAGICA".

Tnlga. Gisela Ramírez: Representante GADIP de Cayambe. Estudió en Riobamba para después regresar a su parroquia natal Cayambe, lleva cursando 16 años en la unidad de turismo en el GADIP donde comenzó siendo pasante. Como

representante del municipio de Cayambe ha participado en festivales mundiales como el del hornado, el queso y el encebollado. Ha servido también de apoyo en la cámara de turismo.

Sr. Agustín Cachipuendo: Presidente de la Confederación del Pueblo

Kayambi. Fue vicepresidente de la Confederación del pueblo Kayambi. Ha trabajado en el fortalecimiento de la soberanía alimentaria, en el manejo comunitario del agua, la jurisprudencia indígena, en el movimiento y derecho de las mujeres, el manejo de los páramos, la identidad y cultura en su territorio, liderazgo de los jóvenes, fortalecimiento de la comunicación comunitaria donde lo transmiten mediante radio online.

Lic. Luis Alcides Quishpe: Presidente de la Junta Parroquial de Juan

Montalvo. Magister en ciencias de la educación, llevó el cargo de tesorero de la parroquia Juan Montalvo cerca de 6 años, y actualmente ejerce como presidente encargado llevando a cabo los proyectos que la junta parroquial tiene en marcha.

Sr. Juan Carlos Tuquerres: Presidente de la Corporación de

Organizaciones Campesinas e Indígenas Juan Montalvo “COCIJM”. Desde el año 2010 ejerce como directivo y dirigente de las comunidades: Chaupiloma, Hato Pucará, Hato San José, El Verde y Espiga de Oro.

Sr. Luis Lucero: Dirigente de la Comunidad Espiga de Oro.

Ha sido dirigente de la Comunidad Espiga de Oro por 29 años, la mayoría del tiempo se desempeñó como secretario y tesorero. Participó en ferias con la Asociación de mujeres de la parroquia, con la feria agroecológica de la Universidad Central del Ecuador “de la Mata a la Olla”. Se ha involucrado en pequeños proyectos y emprendimientos en cuanto a la gastronomía tradicional de su parroquia.

Sra. Mercedes Acero: Representante de la Asociación de Mujeres

Kayambis de la Parroquia Juan Montalvo “ASOPROAGICA”. Es secretaria y miembro de la asociación de mujeres “ASOPROAGICA” cerca de 3 años, como asociación ha comercializado con productos locales y ha participado en ferias gastronómicas que sirven de apoyo económico a la comunidad.

Sra. Ángela Chicaiza: Presidenta de Guías Locales de Cayambe. Es guía

local cerca de 25 años en la parte alta del parque nacional Cayambe Coca. La mayor parte de su trabajo ha sido en el refugio, en media montaña como en campamentación y llevar grupos de jóvenes al entorno natural a conocer acerca de esos temas. Ha trabajado en la ruta de la leche y el queso y ha participado en ferias locales.

Sr. Representante del PNCC Entidad a Cargo del Refugio Rúailes Oleas

Berge (Nevado Cayambe). Lic. Marcelo Mejía. Ha estudiado las carreras de agronomía y lenguaje y comunicación lo que le ha permitido desenvolverse en capacitaciones ambientales a colegios y universidades, además ha estado en el cargo de jefatura del PNCC realizando diferentes actividades como vigilancia y control de turistas. Ha sido partícipe de proyectos en las comunidades con la creación de huertos agroecológicos.

Ing. Werner Barrera: Administrador del Parque Nacional Cayambe Coca.

Forma parte del Parque Nacional Cayambe Coca cerca de 10 años y en la administración del mismo cerca de 6 años. La administración está dividida en dos zonas zona alta, zona baja, desde el sector Pimampiro Norte, ahí tienen relación directa con dos comunidades o parroquias que son Mariano Acosta y San Francisco Sigsipamba.

Licdo. Franklin Rivadeneira: Responsable del Programa de Servicio

Público y Turismo Parque Nacional Cayambe Coca. Trabaja para el Ministerio del ambiente y el Parque Nacional Cayambe Coca alrededor de 10 años, se graduó en la Universidad Central del Ecuador de licenciado en Turismo Ecológico siendo su especialidad afín el turismo. Ha dado asesoramiento en la elaboración del plan de manejo del Refugio de Vida Silvestre Pasochoa y ha trabajado como técnico en oficina central dando apoyo para la elaboración del sistema de información de biodiversidad (SIB). Está a cargo de las ferias gastronómicas que se llevan a cabo en el punto de control Pie Monte.

Sra. Carmela Chicaiza: Presidenta de la Cooperativa de Transporte “Trans

Refugio” de la Parroquia de Juan Montalvo, Cayambe. Es presidenta y socia de la compañía Trans Refugio que posee 26 unidades al servicio de la comunidad, su labor es prestar el servicio tanto interno como externo siendo su prioridad satisfacer las necesidades del cliente. Debido a la pandemia prestan el servicio de puerta a puerta ya que el cliente no tiene la libertad que antes tenía, se acomodan al horario que el cliente necesite. Su mayor meta es sacar a su compañía adelante.

Tnlga Alexandra Imbaquingo: Analista 1 del Mercado Minorista Juan

Montalvo. Está a cargo del área técnica de comercialización y mercados, se desempeña en actividades referentes a la dinamización de la economía a nivel del Cantón Cayambe en lo que se refiere a los centros de comercialización de plataformas y mercados. Actualmente desempeña el cargo de analista 1 de mercados en Cayambe.

Instrumentos

Observación Directa

Sampieri, Collado y Baptista (2014) refieren que la observación posee elementos como el ambiente físico y se toma en cuenta su distribución y funciones. Otro elemento es el ambiente social y humano en la que intervienen varias características como formas de organización en grupos, jerarquías, formas de comunicación, edad, etnia, género, atuendos, entre otras. El elemento de actividades individuales y colectivas la que refiere a lo que se dedican los participantes, sus propósitos y actividades. Los artefactos considerados otro elemento al referirse a lo que utilizan los participantes y la función que cumplen. Otro elemento como hechos relevantes que son historias, eventos ocurridos que involucren a los participantes y se pueda categorizar como importantes según su secuencia cronológica. Todos estos elementos no se aplican, se determina según las necesidades de los proyectos que surgen de la misma observación.

Esta herramienta permitirá por medios de audio recoger información sobre la situación actual de la parroquia Juan Montalvo donde se identificará la realidad de la localidad sin alterar ningún elemento, solo los sujetos son objeto de estudio, sin manipular su realidad.

Entrevista

La entrevista es un intercambio de información entre el entrevistador y el o los entrevistados en la cual a través de preguntas y respuestas se obtiene comunicación e información (Sampieri, Collado y Baptista, 2014). Las entrevistas se dividen de tres maneras:

- La entrevista estructurada en la que el entrevistador se guía por unas preguntas específicas, este decidirá el orden de las preguntas.

- Las entrevistas semiestructuradas en la que el entrevistador podrá introducir con libertad preguntas adicionales, además de las que ya posee para especificar o ampliar la información.
- Las entrevistas abiertas o no estructuradas son las que el entrevistador posee flexibilidad de comunicación para manejar la conversación y obtener la información.

Es una técnica orientada a establecer contactos directos con las personas que se consideren como fuente de información a diferencia de la encuesta, que se rige a un cuestionario.

Formato de Entrevista. Las entrevistas fueron aplicadas a los diferentes representantes de las comunidades del pueblo Kayambi, así también a servidores públicos y prestadores de servicios turísticos con la finalidad de analizar la importancia de la gastronomía tradicional indígena Kayambi para el desarrollo local de la parroquia de Juan Montalvo. (*Ver anexo 1, p. 284*)

Pasos para Llevar a Cabo las Entrevistas del Proyecto de Tesis

Condiciones Previas

1. Seleccionar previamente al informante según los criterios del estudio.
2. Contar con la aceptación del informante para llevar a cabo la entrevista.
3. Disponer de las preguntas a realizar o un guion que ayudara a dirigir la entrevista.
4. La realización de la entrevista se realizará en un lugar, fecha y hora concretado (en caso de ser vía Zoom o llamada telefónica se estableció un día y hora).

5. Elaboración de un cronograma.

Momento de entrevista

1. Se inicia con un saludo y presentación de las estudiantes.
2. Se solicita una pequeña introducción del cargo que ha desempeñado el informante a lo largo de su trayectoria profesional.
3. Comienza la entrevista preguntando la edad, nombre y correo electrónico del entrevistado.
4. A continuación, se procede con las preguntas ya establecidas en el formato de entrevista. (Se puede añadir nuevas preguntas, según la fluidez de la conversación y necesidad de la recopilación de información).
5. Para finalizar la entrevista se realiza una pequeña despedida agradeciendo el tiempo otorgado.

Fichas para el Procesamiento de Información

Para llevar a cabo la investigación “La guía metodológica para la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial” (INPC, 2013) establece que la recopilación de información para ser procesada y analizada deberá sistematizarse en una ficha de registro. Se muestra cinco formatos de fichas para el procesamiento de información que ayudará a la preservación y transmisión de saberes gastronómicos de la cultura Kayambi. Los formatos que se presentan a continuación han sido extraídos del artículo *Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México* (Contreras y Trujillo). (Ver anexo 2, p.297)

Formato 1 Cocina Tradicional. En este formato se ubica geográficamente los platos representativos, así mismo, las técnicas, procesos, herramientas, utensilios, mitos entre otras manifestaciones culturales.

Formato 2 Preparación Tradicional. Consiste en la información de un plato en específico, el tiempo y técnicas que conlleva a su preparación.

Formato 3 Recurso Natural. Este formato muestra los ingredientes representativos para la realización del plato, a su vez hábitos y costumbres que pueda tener el producto.

Formato 4 Mercados. Se registran los mercados o lugares que se puede conseguir el producto principal para la elaboración de un plato.

Formato 5 Receta. Registro de información de la preparación del plato paso a paso y una foto representativa del plato.

Capítulo III

Resultados

Resultados Bibliográficos

Valorizando el Patrimonio Culinario. La gastronomía tiene un gran potencial para explorar y desarrollar, desde el punto de vista de la academia como en lo profesional. Es decir, asociar productos, tradiciones y paisajes culinarios para recrear respuestas lo más elaboradas donde existe el esfuerzo de un proceso de obtención de cualquier alimento, por tanto, permite apreciar mejor los valores que nos puedan transmitir los agricultores, ganaderos, etc. Se trata de comunicar qué es lo que sucede detrás del telón, detrás de los productos que conforman cada paisaje gastronómico. Esto permite promocionar la producción local, la base de lo que hacemos y somos, a la vez que se comunica un respeto y un aprecio hacia los productos y se aprende de dónde provienen aquellos productos que tenemos en nuestras despensas o servimos en nuestras mesas (Fusté-Forné, 2016).

Alimento y Patrimonio. La alimentación de un grupo humano determinado, permite inferir en la organización social del grupo en cuestión, el sistema de jerarquía intradoméstica e intrasocial, la concepción de la sociedad respecto del medio ambiente y sus recursos, la jerarquía en función de la edad y el sexo, etc. Estas circunstancias hacen del alimento, un lenguaje, una forma de expresión en las diferentes culturas del mundo. Es por ello que se trata de un sistema simbólico ya que traduce hechos materiales como la comida, la elección de determinados alimentos y ciertas formas de preparación y distribución en significaciones que permiten la adscripción social y regulan las interrelaciones al interior de la sociedad (Torres, Madrid y Santoni, 2004).

¿Somos lo que Comemos? Alimentos, Significados e Identidades. Para Arnáiz (2015) la alimentación actual determina que, como en otros tiempos, somos lo que comemos y que comer hoy sigue siendo uno de los fenómenos sociales que mejor determina la complejidad del mundo actual. Entonces podemos decir que las preferencias alimentarias del mundo de hoy responden claramente a una lógica cultural que está vinculada a la tradición de lo que un individuo consumía mientras crecía y que lo distingue del resto de culturas (p.3-5).

La Gastronomía Tradicional como Referente Cultural y de Identidad.

Meléndez y Cañez de la Fuente (2010) determinan que esta gastronomía se trata de una comida enraizada en su historia y tradición, una mercancía con un valor simbólico determinado, cercano a su identidad cultural y pleno de significados. De esta forma, es la gastronomía tradicional, la que contiene los saberes y prácticas que la constituyen como legado cultural y patrimonial; así mismo es en donde encontramos procesos de producción y apropiación patrimonial de un inventario gastronómico que se ha constituido como una respuesta o estrategia de desarrollo local (p.189 y 201).

Gastronomía Tradicional como Patrimonio Cultural Inmaterial. La conservación de los conocimientos gastronómicos viene desde los cultivos hasta los utensilios que se usan para la elaboración de un alimento. De igual manera las creencias, mitos e historia que posee hacen que el consumo y preparación de la gastronomía sea realizada y así las personas conserven sus costumbres alimenticias (Contreras y Trujillo, 2017).

Historia de la Gastronomía Andina. Cartay (1996) en sus estudios refiere que la gastronomía con el paso del tiempo ha evolucionado y de igual forma la geografía debido a que es un factor que condiciona y determina el régimen alimentario de un

pueblo. Se determina que la influencia de otros pueblos dejan huella en lo que principalmente fue una gastronomía propia, por lo que este texto fortaleció el conocimiento acerca de que la alimentación humana ha sido un proceso de crecimiento continuo en el que varios factores tanto internos como externos determinan la gastronomía de un lugar.

Gastronomía y Desarrollo Turístico. Conocer y degustar de la gastronomía se considera como una experiencia mas allá de los sentidos, además es un motor de identidad que atrae a los visitantes por sus tradiciones e historia, reconocida cada vez más como un factor primordial a la hora de decidir a donde viajar (Di Clemente, Hernández y López, 2013).

Identidad Alimentaria. Nunes dos Santos (2007) determina que la alimentación esta ligada al modo de vida de las personas y se ha visto influenciada por distintos factores como el ambiente social, la religión, la educación, entre otras, lo que influye en el comportamiento y manera de como se come. Por lo que este texto ayudó a comprender acerca de los hábitos alimenticios, la influencia indígena y las tradiciones que han contribuido a la formación de una gastronomía diversificada como principal herencia de un pueblo.

Turismo y Desarrollo Local. El turismo es reconocido como una actividad económica que contribuye con el desarrollo de una localidad representado en varias dimensiones como: económico, social, ambiental y humano, por lo que se considera una actividad que genera empleo (Díaz, 2017).

Tabla 10

Entrevista N° 1 dirigida a la representante del GADIP Cayambe

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿Considera que la gastronomía tradicional Kayambi puede aportar al desarrollo de las comunidades indígenas y al desarrollo del turismo? ¿En qué porcentaje?	La gastronomía al ser un ente de cultura abarca alrededor de un 75% debido a que está ligado al tema patrimonial cultural y es un legado de cada uno de los pueblos. Ahí su importancia de mantener, conservar e innovar en cada una de las comunidades.	La gastronomía forma parte de un gran porcentaje que dentro del turismo es una fuente de motivación de viaje de los turistas por el mismo hecho de que viajan a un lugar en concreto para comer algo único y de identidad que no se ha perdido con el paso del tiempo.
2. ¿Cuál es el presupuesto que se destina a la zona específicamente a la gastronomía Kayambi?	La gastronomía como tal no posee un presupuesto fijado, más bien existe unos macro proyectos como una feria denominada “Cayambe Puertas Abiertas” en la que está incluida la gastronomía. Solo existe proyectos por así decirlos globales, cada año en estos proyectos se ha destinado \$25.000. Desde el año 2015 se ha establecido este aporte.	La iniciativa de proveer un presupuesto para ferias que incluyan la gastronomía es reciente, pero se debería de proponer más estrategias que incluyan las preparaciones de platos tradicionales y el impulso de conservar las recetas brindando apoyo a las comunidades que están de acuerdo con brindar su conocimiento a cambio de apoyo de varias instituciones.
3. ¿La comunidad Kayambi está integrada y participa en conjunto con la entidad a la que representa en pro de su desarrollo local?	La comunidad Kayambi es una entidad fuerte y organizada como en su desarrollo territorial, como municipio tenemos que coordinar con ellos elaboración y organización de fiestas, como la fiesta el Inti Raymi en la Mitad del Mundo. Estamos ligados directamente con el pueblo Kayambi.	La comunidad Kayambi está dispuesta a brindar su apoyo en pro de su beneficio local y económico con ayuda del municipio.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>4. ¿A través de proyectos que integren la gastronomía tradicional se ayudaría a mejorar la calidad de vida de las personas?</p>	<p>Los proyectos son globales, la mayoría de comunidades integran al pueblo Kayambi. En este año se está iniciando un proceso de contratación en el tema de formación de guías locales y dentro de esto está la certificación de competencias laborales, la cual está ligada con el tema gastronómico. Así mismo, hemos trabajado con ciertas comunidades que se desarrollan en el ámbito turístico como en temas de atención al cliente, manipulación e higiene de alimentos y gastronomía e innovación. Lo cual si hemos apoyado a las comunidades Kayambi.</p>	<p>Proyectos que se dediquen netamente a la gastronomía no hay, por lo cual la gastronomía al ser una importante fuente económica y de turismo debería ser parte de un proyecto grande que ayude al desarrollo de las comunidades ya que si existe apoyo directo del municipio al pueblo Kayambi.</p>
<p>5. ¿Existe algún plan de apoyo para las comunidades Kayambis para su desarrollo local que incluya proyectos gastronómicos o turísticos?</p>	<p>Como municipio hemos querido hacer unos Facebook Live y que la gente se dedique a indicar como se realizan algunas recetas a la ciudadanía. Pero este tema es complicado debido a que las personas tienen recelo en que le van a copiar sus recetas y no quieren abrirse al público.</p>	<p>Al tener personas que no quieren compartir sus conocimientos por miedo o recelo de que sus recetas van a ser copiadas, debería implementarse el poder motivar a las personas mediante charlas o ferias donde se den cuenta que la gastronomía es una buena fuente económica y de desarrollo.</p>
<p>6. ¿Es importante rescatar la gastronomía tradicional?</p>	<p>Sí es importante mantener, conservar e innovar en cada una de las comunidades debido a que es un legado de cada uno de los pueblos.</p>	<p>Rescatar la gastronomía es muy importante tanto para las comunidades como para el país debido a que es un legado único y de identidad que debe preservarse con el paso del tiempo.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
7. ¿Han motivado a las comunidades con capacitaciones o ferias participativas en donde se exponga la gastronomía tradicional?	Nosotros como municipio hemos capacitado, pero en el tema presupuestario para realizar este tipo de ferias, hace falta el aporte académico en esa área que es la gastronomía. Aquí en Cayambe hay una comunidad que se llama Chumillos, la cual tiene una particularidad que antes fue un complejo arqueológico más grande de Sudamérica, Quito Loma, ahí les atienden a los turistas, pero no tienen esa experticia de cómo atender al turista en el tema gastronómico, ahí es la falencia que hemos tenido nosotros en saber qué persona puede atenderle bien al turista y preparar de mejor forma.	Debido a la escasez de presupuesto no se ha podido realizar un área que se dedique directamente a la gastronomía, ya que si se tiene el apoyo y voluntad del municipio. Se debería ayudar al aprendizaje de las personas sobre cómo realizar correctamente las recetas y brindar un servicio de calidad para que el turista regrese y de una buena impresión del lugar en el que está alimentándose.

Tabla 11

Entrevista N°2 dirigida al presidente de la Confederación Kayambi

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. En su opinión ¿qué es gastronomía tradicional?	Se la entiende de diferentes formas y territorios; en Cayambe se entiende directamente como alimentación propia, de la zona o tradicional. También se la puede entender de acuerdo a los gustos, de los visitantes y turistas. Al respecto de las comunidades siempre ha sido visible desde muchos años y se ha ido manteniendo con las escuelas y docentes para fortalecer la	La gastronomía tiene varios conceptos y en Cayambe ese concepto se identifica como “alimentación” y “sentidos”. La gastronomía en su comunidad y festividades al pasar de los años ha estado presente.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>2. ¿El pueblo Kayambi conserva su identidad cultural gastronómica?</p>	<p>gastronomía propia y variedades de productos. Tenemos la chicha, el guarango, así mismo en las fiestas como el Inti Raymi siempre está presente la comida, la bebida, el uchu jacu, la fiesta.</p> <p>Efectivamente, aun se viene conservando, pero con algunas modificaciones, como el guarango. Ahora este se extiende en todo el territorio si es para fiestas, actividades de trabajo. Este además de ser considerado como trago tiene propiedades curativas. El pueblo Kayambi ha ido impulsando su consumo por ser una bebida antigua que ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo, curar algunas enfermedades. De igual manera la chicha como bebida ancestral, no alcohólica que está presente en toda actividad. En algunos sectores producen las papas con bastantes químicos, antiguamente las papas nativas existían algunas variedades de papas, mellocos, ocas, canguil, chulpi, ahora ya no se ve mucho eso debido a que consumimos mucho producto transgénico. Pero seguimos nosotros compartiendo y fortaleciendo en las ferias, haciendo el trueque, manteniendo nuestros productos y de estos productos nuestra gastronomía para fortalecer nuestra identidad y cultura.</p>	<p>Se conserva la identidad gastronómica en todo el territorio, pero algunas preparaciones con modificaciones, por lo que se deduce que no del todo está preservándose los conocimientos originales de las preparaciones de platos, por lo cual se debería hacer conciencia a las personas y comunidades para que sigan preparando su comida que ha sido pasada de generación a generación.</p> <p>Por otro aspecto el pueblo Kayambi aun lucha por mantener viva su identidad y cultura brindando preparaciones y bebidas que son compartidas en reuniones y festividades.</p>
<p>3. ¿Considera la gastronomía como una herramienta de desarrollo para mejorar la calidad de vida de las comunidades?</p>	<p>Sí, si hay una actividad o fiesta siempre está presente la gastronomía y los turistas vienen por la gastronomía, acá a Cayambe como los biscochos, los cuyes o cuando hay actividad cultural en las comunidades</p>	<p>La gastronomía forma parte del desarrollo y la economía de las comunidades debido a que siempre está presente en actividades culturales.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>4. Sabía usted que la gastronomía tradicional al ser un legado de patrimonio cultural inmaterial puede generar proyectos. Si es así ¿Podría citar algunos ejemplos que se hayan llevado a cabo en su presidencia?</p>	<p>está el uchú jacu, la chicha, el guarango. Entonces la gastronomía está enraizada en nuestras actividades y por lo tanto se facilita fortalecer la economía comunitaria o de personas que están desarrollando estas actividades.</p> <p>Estamos trabajando en varios proyectos, hemos generado una línea de base para conocer las problemáticas en el territorio como saneamiento, infraestructura, la lengua, la identidad. Hemos visto sobre la anemia y desnutrición de los niños y niñas y se ha elaborado una propuesta para fortalecer la nutrición en Cayambe. Se ha fortalecido la gastronomía porque la gastronomía que otorga el ministerio de educación simplemente es galletas, jugos que no generan bienestar en el cuerpo. Por lo cual, se ha trabajado en impartir nuestros conocimientos y alimentación de nuestros pueblos que puedan valorarlo. Estamos elaborando un proyecto sobre los derechos de los niños y niñas en el territorio para enfocar el tema de educación de calidad y calidez.</p>	<p>Proyectos que se haya dedicado específicamente a la gastronomía durante su presidencia no se ha realizado, más bien proyectos que involucren la buena alimentación y nutrición de los niños está presente, debido a que este proyecto es reciente de alrededor de 3 años aún se sigue trabajando y también para que estos niños valoren y mantengan viva las tradiciones de su pueblo. Por lo cual se debería de incentivar a más de niños y niñas también a los jóvenes, que son portadores y futuro para que los conocimientos tanto gastronómicos como de identidad y cultura se mantengan con el pasar del tiempo.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>5. ¿Considera que los conocimientos gastronómicos se han visto afectados con el pasar del tiempo?</p>	<p>Efectivamente, no es lo mismo hablar de soberanía alimentaria que seguridad alimentaria. Donde el consumismo ha ido generando el desarrollo de semillas transgénicas o la presencia del modo de vida de fortalecer la economía, aquí en la población Kayambi tenemos las plantaciones florícolas donde la gente migró de otras provincias y relacionaron con nuestra gente, hay otras costumbres, otros modos, la identidad y nuestra propia alimentación, como que no queremos valorar porque no hay tiempo para dedicarnos a preparar por las plantaciones que regresamos de trabajar de noche, abandonamos la tierra.</p>	<p>Con el paso del tiempo los conocimientos gastronómicos si se han visto afectados por el modo de vida actual, presencia de florícolas y la migración de personas a otros lugares lo que ha obligado a los habitantes a cambiar y dejar de lado ciertas costumbres, alimentos y tradiciones; aun así, las comunidades aún siguen en la lucha por mantener y fortalecer sus costumbres. Por lo que fortalecer el valor de las tradiciones, identidad y costumbres que involucren al pueblo es fundamental.</p>
<p>6. ¿Cuál es su punto de vista acerca del creciente interés de las comunidades en gastronomía ajena a sus tradiciones?</p>	<p>En nuestras comunidades si hay una presencia que no son acorde a nuestra alimentación como la elaboración de salchipapas que tiene mucho aceite y con el tiempo desarrolla enfermedades. Pero siempre hay concientización que hemos realizado los dirigentes que es tiempo de aprovechar nuestra tierra.</p>	<p>Las comunidades si han optado por el consumo de alimentos ajenos a sus tradiciones y también han dejado de producir sus propios productos, aun así, se siguen motivando para que no avance totalmente este cambio de modo de vida en las comunidades. Por lo cual es importante mantener unido al pueblo para que puedan desarrollar una conciencia y valorización de su identidad y mantengas sus tradiciones en varios ámbitos.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
7. ¿Cuáles serían las estrategias para rescatar la gastronomía tradicional Kayambi?	Valorar a nuestra tierra, valorar nuestros propios conocimientos, fortalecer nuestra propia medicina, fortalecer nuestras propias bebidas, elaborar nuestras propias comidas, valorar y seguir conservando y de nuestra parte seguir incidiendo en nuestros niños de esta forma irán manteniendo ellos cuando nosotros ya no estemos aquí.	Cambiar la manera de pensar de los niños y su enseñanza es fundamental debido a que ellos son el futuro y seguirán manteniendo sus costumbres e identidad, así mismo fortalecer la elaboración de sus propias comidas y sobre todo valorar.

Tabla 12

Entrevista N° 3 dirigida al presidente de la junta parroquial de Juan Montalvo

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. Según su criterio ¿por qué es importante la gastronomía tradicional de la parroquia Juan Montalvo?	La parroquia antes de la llegada de las plantaciones florícolas era inminentemente agrícola, entonces la producción de estos productos era la única fuente económica de la parroquia como la producción de las papas, las habas, las ocas, los mellocos, la quinua, como algunos productos que ya se están desapareciendo, así mismo había legumbres, hortalizas, el frijol, la arveja. Todos estos productos no solamente han sido fuente de alimentación local sino de comercialización. Para nuestra parroquia el mercado principal es la ciudad de Cayambe, pero también hay ciertos productores en lo que se refiere a la ganadería como producción de leche y sus derivados que se	La gastronomía es importante debido a que es un elemento de tradición, de alimentación, comercialización e importante fuente económica. La producción de productos locales si se ha visto afectada hace 30 años atrás por la introducción de florícolas y migración del pueblo.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
	<p>han abierto mercados hasta la ciudad de Ibarra y Quito. Por lo cual la producción agrícola en la parroquia marca una importancia fuerte en la economía, actualmente está golpeada esta producción, pero se intenta salir adelante.</p>	
<p>2. ¿Considera que la juventud actual prefiere una alimentación nueva o diferente a las de su tradición?</p>	<p>Sí, influenciada por las tecnologías como redes sociales e influencia del internet y no solo en la alimentación sino en otro tipo de costumbres incluso hay ciertos elementos que ponen en peligro a la identidad a lo que es un juanmontalveño, un cayambeño, entonces hay preferencia por otro tipo de alimentos menos saludables y nutritivos para las personas, considero que se debe mirar hacia el campo y las instituciones educativas a nivel de colegios, universidades y fortalecer más estas especialidades donde la producción agrícola y ganadera sea un motor económico de nuestra localidad.</p>	<p>Con el creciente ingreso de la globalización la gastronomía si ha cambiado mucho, se han introducido nuevos productos y existe mayor preferencia por alimentación que no es propia de las comunidades y de la parroquia de Juan Montalvo. Por lo cual es fundamental como menciona el señor Alcides Quishpe trabajar en la identidad cultural desde instituciones educativas que ayuden a fortalecer la importancia de la herencia gastronómica y las tradiciones de su pueblo.</p>
<p>3. ¿Cree que la gastronomía de la cultura Kayambi pueda aportar económicamente a las personas de Juan Montalvo?</p>	<p>Sí, de hecho, en lo que se refiere a las Octavas en años anteriores la mayoría de las personas, no solamente de la parroquia sino de otros sectores de la ciudad de Cayambe venían a ofertar sus productos gastronómicos y es muy importante este ofreciendo este servicio de comidas tradicionales que ayudan mucho a las personas en economía familiar. Tal es el</p>	<p>La gastronomía es una fuente principal de ingreso económico debido a que en las fiestas como en las Octavas se ofrece variedad de comida por lo que ayuda económicamente a las familias que participan en estas actividades culturales.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
	<p>caso que había un pequeño estudio de la junta parroquial que había personas que obtenían un rédito económico que les permitía sostener unos 3 a 4 meses de las ganancias que obtenían por lo que es muy importante la gastronomía, algunos vendían la tradicional chicha de jora con empanadas, hornado, tortillas, fritadas, mote, habas, mellocos y todo este tipo de trabajo que realizaban nuestros habitantes.</p>	
<p>4. ¿Existe participación de la parroquia en proyectos que involucren su gastronomía para el desarrollo de proyectos locales o turísticos?</p>	<p>En lo que es la gastronomía no ha existido directamente un proyecto, no tenemos un marco jurídico para que los directivos de la parroquia se dediquen por tiempo completo, lo que se ha hecho es una especie de coordinación con las autoridades locales como los bomberos, la cruz roja, el gobierno municipal, la intendencia y el ministerio de salud para mejorar todo el ámbito sanitario, la producción, presentación y comercialización de los productos. Nosotros como junta lo que se ha logrado realizar ferias de comidas típicas tanto en la parroquialización como en las Octavas.</p>	<p>No existen proyectos gastronómicos, más bien se ha realizado ferias y difusión de las mismas por redes sociales y medios de comunicación locales a las comidas que involucren la participación de las personas, pero hay un bajo interés de los pueblos para dedicarse netamente a la gastronomía. Para lo cual, la realización de actividades culturales es una importante herramienta para que se destaque y desarrolle de mejor manera la difusión y preservación de la gastronomía tradicional, motivando a sus participantes a conocer y evitar la pérdida de sus tradiciones mediante la preparación de platos propios de su pueblo.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>5. ¿Los habitantes de la parroquia están interesados en mantener viva su cultura mediante la difusión de su gastronomía? ¿De qué manera?</p>	<p>Sí, lo toman como algo tradicional y están interesados por la parte económica porque en las Octavas es prácticamente unas 5 o 6 veces el doble de gente turística que viene a Cayambe y estamos hablando que en la parroquia de Juan Montalvo estarían alrededor de unas 10.000 personas y si la fiesta se extiende a más días hay más gente. Entonces esto ven las personas como una fuente muy importante para fortalecer su economía.</p>	<p>Existe interés en mantener la gastronomía en la parroquia porque es considerada como fuente económica y de ayuda para las familias de Juan Montalvo.</p>
<p>6. ¿Realizan algún tipo de actividad dentro de las comunidades para desarrollar la actividad turística que involucre la gastronomía tradicional?</p>	<p>Sí, en este caso el convenio que estamos realizando con el municipio es la entrega de plantas, semillas y asesoramiento, es lo que se ha observado como problema principal que tienen las personas, están interesadas en producir, pero no saben cómo, están interesados en criar animales en el caso la comida tradicional es el cuy, el borrego, las ovejas, lo hacen de manera rudimentaria. Entonces el problema que se ha observado es el ambiente comunitario, han salido de la parroquia hacia otras ciudades. Tenemos la unión de 18 barrios y 16 comunidades, aún hay mucho que mejorar en ese aspecto.</p>	<p>Existe un convenio que ayuda al asesoramiento en producción de semillas para sembrar y crianza de ganado y animales que se usan en la comida tradicional como son los cuyes, el borrego y ovejas para que sean realizados de mejor manera, mayor calidad y ya no de forma rudimentaria.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>7. ¿Existe alguna entidad que apoye la conservación de la gastronomía tradicional del pueblo Kayambi en la parroquia Juan Montalvo?</p>	<p>En este sentido el gobierno municipal ha sido prácticamente el único que ha colaborado con nosotros, el gobierno provincial al no ser una parroquia rural establecida con el marco jurídico nos ha negado a pesar de 10 años atrás si tuvimos apoyo en varios aspectos. En empresas privadas que hay en el sector no han sido de mucho apoyo al inicio es una poca colaboración, no hay esa actitud de apoyo a la parroquia, a la parroquia la dejan a un lado y no la han colaborado como es debido.</p>	<p>Solo hay apoyo del municipio, antes había apoyo del gobierno provincial pero actualmente solo cuentan con una entidad pública de apoyo. Por lo que se debería hacer un llamado de atención y concientización a que más instituciones se unan para la conservación de tradiciones gastronómicas de un pueblo.</p>
<p>8. ¿Trabajan conjuntamente con otras parroquias para fomentar su gastronomía tradicional? ¿Cuáles son?</p>	<p>En realidad, justo por esta emergencia estamos haciendo un intercambio por así decirlo con la UCCOPEM que es la Organización de Comunidades de Cochasqui y Tabacundo, estamos en proceso para que nos visiten en ferias y las personas interesadas de la parroquia también lo visiten, en ese sentido esta de hacer bastante en la parroquia.</p>	<p>No se ha trabajado anteriormente con otras parroquias, actualmente se lo está realizando por la crisis sanitaria con Cochasqui y Tabacundo para que ellos visiten sus ferias y viceversa. Por lo tanto, el fomento de la unidad entre comunidades y parroquias es fundamental para generar una actitud de conservación.</p>

Tabla 13

Entrevista N°4 dirigida al presidente de la corporación "COCIJM"

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿A cuántas comunidades representa?	Hato, Chaupiloma, Pucará, Espiga de Oro, Hato San José, El verde	Son consideradas comunidades con gran número de habitantes dentro de Juan Montalvo.
2. ¿Cuán importante es mantener viva la cultura gastronómica dentro de su parroquia?	Es importante, pero más que eso queremos mantener un gran porcentaje en el idioma materno que es el quichua ya que en las comunidades de Juan Montalvo no se practica casi nada. Nosotros estamos rescatando la gastronomía, la cultura, tratando de seguir reviviendo algo que ha estado perdiéndose, pero lo importante es que, si lo vamos a seguir manteniéndolo, lo vamos a lograr por el interés que tenemos todos.	Es importante y aún siguen en la labor de mantener vivo el interés por la gastronomía, pero surge también otro problema que es la pérdida en gran porcentaje del idioma materno que es el quichua en la parroquia de Juan Montalvo.
3. ¿Las comunidades aún mantienen las tradiciones y conocimientos gastronómicos?	Sí, hace un tiempo ha estado medio desapareciendo, estamos con el interés de cada uno de nosotros de la gente joven que tiene el interés, estamos logrando impulsando los conocimientos de los compañeros mayores.	Las comunidades aún mantienen sus tradiciones y conocimientos gastronómicos pese a que con el tiempo ha estado desapareciendo, quieren preservar los conocimientos que sus personas mayores aún conservan.
4. ¿Realizan algún tipo de actividad dentro de las comunidades para desarrollar la actividad turística que involucre la gastronomía tradicional?	Hemos estado en conocimiento con las ferias gastronómicas, nunca es tarde para comenzar. Hemos tenido reuniones de trabajo para ver cómo hacemos. Nuestros compañeros tienen una historia que somos los pioneros en la conservación de los páramos a nivel nacional e internacional e incluso han salido a hacer conferencias al exterior como en España y otros lugares de cómo se inició la conservación de los páramos en la cual hemos tenido la visita de muchas provincias a nivel nacional e incluso	En temas relacionados a la conservación del páramo se ha realizado conferencias, la gastronomía está incluida pero no en su totalidad, por lo que requieren apoyo de universidades para poder manejar de una mejor manera esos temas ya que no se ha avanzado mucho en lo que a gastronomía se refiere. Brindar el apoyo y dar ideas e información sobre proyectos que

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
	de algunas delegaciones internacionales, entonces por eso nosotros tenemos ese gran conocimiento.	impulsen a actividades turísticas que involucren a la gastronomía tradicional en la parroquia y las comunidades y que puedan abastecerse y emprender con nuevos negocios como restaurantes que se dediquen a preparación de platos tradicionales.
<p>5. ¿Considera usted que las comunidades conocen la importancia de la gastronomía tradicional para el turismo y su desarrollo local?</p>	<p>Nosotros justamente estamos en eso, aunque no es cosa fácil. En vista nosotros hemos estado un poco retrasados por el hecho de que se nos ha dificultado bastante por tal razón que la parroquia nos ha complicado que es una parroquia urbana, hemos pedido bastante apoyo a instituciones gubernamentales, pero no ha habido líos, pero hemos tenido buenas relaciones con la prefectura desde la administración, de ahí sí ha sido un poco complicado, pero no damos el brazo a torcer.</p>	<p>Si y están en continuo trabajo en eso porque no ha sido fácil debido a que no cuentan con apoyo de instituciones que estén interesadas en la comunidad. Por lo que se debería de implementar proyectos atractivos donde las instituciones o entidades estén dispuestas a brindar apoyo tanto económico y como de asesoramiento para que siga viva la cultura gastronómica de las comunidades y pueblos indígenas.</p>
<p>6. ¿Existe alguna entidad que apoye la conservación de la gastronomía tradicional de las comunidades a las que representa?</p>	<p>Hasta el momento no hemos tenido, más bien estamos empezando a hacer los primeros pasos para sentarnos de lleno, pero por esta situación de la pandemia estamos un poco quedados, pero estamos tratando de seguir adelante. Por esta situación estamos viendo por el lado de las universidades, desde el municipio, el consejo provincial que podemos tratar de irnos fortaleciendo.</p>	<p>No hay una entidad que los apoye por el momento, ellos mismos han estado tratando de impulsar su gastronomía. Por lo que el apoyo de una entidad es de vital importancia se debería de establecer convenios que ayuden con el desarrollo de las comunidades a preservar su gastronomía y tradiciones.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
7. ¿En los dos últimos años las comunidades a las que representa han recibido capacitaciones en temas gastronómicos?	En los últimos años no recuerdo exactamente. Estaba en una casa campesina estaba en una capacitación con la universidad central donde los chicos hacen sus pasantías, estábamos empezando un buen camino.	No hay capacitación en temas gastronómicos en los últimos años por parte de entidades o instituciones más bien chicos universitarios los han ayudado. Por lo que se debe de implementar proyectos que incluyan temas gastronómicos, preparaciones etc.

Tabla 14

Entrevista N° 5 dirigida al dirigente de la Comunidad Espiga de Oro

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿La comunidad estuvo predispuesta a llevar a cabo proyectos para beneficio conjunto?	Sí, todo depende de los turnos de dirigentes que estén, porque depende de su capacidad e interés de trabajar la comunidad va a estar dispuesta, al menos esta comunidad está pasando por vías turísticas.	Si hay disposición por parte de la comunidad para llevar a cabo proyectos en beneficio de las mismas.
2. ¿Qué es lo que motiva más a la comunidad para desarrollarse localmente en temas gastronómicos?	Pues en la comida, también en las manualidades que hacen las personas como tejidos, chalinas, bordados, la información en como producir una leche de cómo sale del productor al consumidor, como cultivan sus hortalizas, sus choclos, estamos todavía en eso.	Lo que motiva más es la producción local de productos, tejidos y bordados. Por lo que existe un gran interés en seguir cultivando en sus tierras y mantener a pie sus cultivos que con el tiempo fueron dejando de lado.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
3. ¿Considera que la gastronomía tradicional favorece la llegada de turistas a la zona y se genere desarrollo?	Todo depende de la publicidad y del interés y empeño con las ganas de trabajar y así la publicidad para que esto se fomente para que el turista ya venga ya informado para que sepa que en tal kilómetro vamos a tener algo.	La gastronomía si favorece, pero necesita ayuda de publicidad para que el turista sepa que va a consumir y en qué lugar lo va a hacer.
4. ¿Durante su presidencia en la comunidad a la que representa se le dio realce a la gastronomía tradicional o considera que es un tema nuevo?	Sí, a un grupo de mujeres organicé concursos de hilos trajimos como 150 personas que lograron vender sus chalinás, sus bufandas, sus guantes, sus canastas para los cubiertos para restaurantes hechos de paja manualmente, sus plantitas para aguas aromáticas de esta zona, son justificativos para poder realizar pequeños emprendimientos.	Se ha brindado el apoyo para que las personas comercien sus productos, artesanías y plantas aromáticas, así como pequeños emprendimientos. Por otro lado, no se ha dado la apertura para el realce gastronómico específicamente como por ejemplo realizar emprendimientos donde vendan sus platos tradicionales, o brinden información de recetas para preparación de platos.
5. ¿Cuáles son los platos tradicionales que identificaron a su comunidad?	Aquí en la comunidad lo típico es la colada, la colada con carne de oveja, con hornado, huevo, queso, un aguacate, lo otro típico es un yahuarlocro de oveja, cuy con papas.	Lo que identifica a su comunidad son las coladas, el cuy con papas y yahuarlocro de oveja. Por lo que se demuestra que aún conservan algunas de sus preparaciones tradicionales.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>6. ¿Qué técnicas y costumbres culinarias aún siguen manteniendo las comunidades?</p>	<p>El cedazo ya casi no se usa, ahí falta fomentar esa parte, tenemos platitos hechos de paja, estamos trayendo platos hechos en Oyacachi eso es lo que más utilizamos de ahí las cucharitas de palo lo que decimos de madera, las ollas de barro estamos intentando recuperar, pero hay mucha gente que ya lo dejaron, pero estamos recuperando y para jugos usamos pondo donde tenemos la chicha fermentada de maíz, de cebada, ahora se está fortaleciendo más el guarango.</p>	<p>Hay herramientas que ya no se usan para la elaboración de platos como lo es el cedazo. Se sigue utilizando ollas de barro, cucharas de palo, pundos, platos hechos e Oyacachi, todo esto se está intentado mantener por parte de las comunidades. Por lo que es importante establecer proyectos o planes de acción que incluyan además de la gastronomía, los utensilios propios para sus elaboraciones y su preservación y difusión, debido a que estos aportan otro sabor distinto y único a las preparaciones.</p>
<p>7. ¿Nos podría hablar sobre los proyectos que se ha desempeñado en beneficio de la comunidad?</p>	<p>El proyecto de mi persona ha sido fortalecer cabalgata, guianza a lagunas, cascadas, guianza con las mismas personas a la comunidad donde producen leche, sus cultivos, haciendo música tradicional, hemos mantenido la tradición con las víspas con una vaca loca, las chamizas, guitarra, el baile, tradición hemos tratado de recuperar y quedaron algunos fortaleciendo.</p>	<p>Ha beneficiado a la comunidad fortaleciendo sus costumbres y tradiciones, como lo es la cabalgata y la guianza para que se conozca cómo se producen los productos locales como lo es la leche. Lo que ayuda económicamente a su pueblo y que se conozca un poco más sobre que festividades y actividades realizan en la zona.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
8. ¿Cuáles considera que serían las estrategias para rescatar y mantener los platos gastronómicos tradicionales?	<p>Todo está en la misma comunidad lo que se necesita para sentar a trabajar un pequeño apoyo, comenzar a trabajar todos los días, incentivar a la gente con algo quizás con un vaso de cola o a su vez buscar la comercialización buscar a quien vender, a quien entregar, promocionar cosa que tener una fecha para organizarnos, como yo lo hice, fomenté en Quito, en la comunidad. Estaríamos emocionados en seguir trabajando y como ustedes seria como uno de los ejes donde estarían diciendo que hacer como actividad de turismo, que hay muchísimas y como usuario como persona estoy en pleno derecho de trabajar con cualquier persona. Y el mensaje para mi comunidad es que las cosas que uno se quiere hacer nunca es tarde.</p>	<p>La motivación a la comunidad es fundamental, así también la promoción, comercialización y organización para llevar a cabo trabajo en conjunto de ayudar a la comunidad.</p> <p>Por lo que además una buena estrategia, es establecer buenas relaciones para mejorar la calidad de vida y ayudar a conservar las tradiciones gastronómicas en los platos que tiene el pueblo Kayambi.</p>

Tabla 15

Entrevista N° 6 dirigida a la representante de "ASOPROAGICA"

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿Es beneficioso potenciar la gastronomía del pueblo Kayambi?	<p>Sí, para no perder los platos típicos, por ejemplo, aquí el plato es el Uchu Jacu.</p>	<p>Es importante potenciar la gastronomía para que se conserven los platos.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>2. ¿Existe algún registro de las recetas de toda la gastronomía Kayambi?</p>	<p>Deben tener las otras organizaciones porque de nuestros ancestros solo tenemos en nuestra mente, de ahí libros no.</p>	<p>No existe y no hay conocimiento de un registro de recetas de la gastronomía propia del pueblo Kayambi. Por lo cual como estrategia y propuesta está establecer mediante formatos que registren los productos que utilicen para la realización de platos de las comunidades involucradas y realización de recetas, por lo que es un aporte para su pueblo y como herramienta de estudio.</p>
<p>¿Cuáles son los principales productos locales utilizados?</p>	<p>Por ejemplo, para el Uchu Jacu viene el maíz, el frejol, el haba, alverja, la cebada, el trigo, los 7 granos.</p>	<p>Son pocos los productos locales que utilizan para la elaboración de platos. Por lo que la producción local de granos sigue estando en peligro y se debería de implementar más planes de trabajo que contribuyan a que las personas vuelvan a cultivar sus granos.</p>
<p>4. ¿Podría mencionar la importancia que estos productos generan a la economía y cultura de las comunidades?</p>	<p>Sí, es importante para el turismo y para ofrecer información a otras personas de los platos de la zona, es muy bueno e importante.</p>	<p>Es importante como apoyo de las personas, en su desarrollo y económicamente.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>5. ¿Considera que existe transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones?</p>	<p>Para las nuevas generaciones ya no es mucho, es muy poco. Algunos si están interesados, y algunos no conocen los granitos, en caso de uno mismo nuestros abuelitos hacían como era, ahora ya no, en mi caso si estoy interesada en que aprendan mis hijos. Sería bueno volver a nuestros orígenes no a las comidas chatarras.</p>	<p>No hay mucha transmisión de conocimientos a los jóvenes porque no están interesados en la gastronomía. Por lo cual debe haber un llamado de atención a nuestros jóvenes, saber motivarlos e incentivarlos para que no dejen de lado sus tradiciones, costumbres y su esencia como pueblo. Se puede fomentar la dinamización de actividades culturales que involucren la gastronomía propia del lugar y hacer énfasis en la importancia de seguir conservando sus conocimientos.</p>
<p>6. ¿Desde su punto de vista que plato representa a la comunidad Kayambi y por qué?</p>	<p>A la comunidad cuando se hace la fiesta hacen el Uchu Jacu con lo necesario, con la carne de borrego, el cuy, el huevo, el queso.</p>	<p>El plato más representativo y consumido dentro de las comunidades es el Uchu Jacu. Lo que demuestra que siguen consumiendo esta preparación que es aún poco conocida por la ciudadanía.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
7. ¿Existe algún plato que ya no se lo prepare por falta de producción local o falta de conocimiento?	Por ejemplo, los asados de cuy ya no hacen como antes para cada fiesta, ahora lo que hacen para la fiesta es el chanco y no utilizan el cuy. También ya no se ve el morocho de leche, la quinua con carne de chanco que deberíamos rescatar, también el trigo de leche, arroz de mishqui.	El morocho de leche, la quinua con carne de chanco, trigo de leche, arroz de mishqui no son consumidos muy a menudo por las comunidades así mismo los asados de cuy preparados para las fiestas que actualmente son sustituidos por otra fuente de carne como el chanco. Por lo que es importante hacer que las personas se unan y que entiendan el valor de preservar las costumbres y tradiciones alimentarias, produciendo ellos mismos sus propios productos y ayudando a conservar sus platos.
8. ¿Cuál es el nivel de dificultad al elaborar un plato tradicional?	La dificultad es porque los granos no sembramos, no producimos, por el descuido, la gente se ha dedicado a otras actividades ganadería, florícolas.	Existe dificultad en hacer los platos por falta de producción local, las personas se han dedicado a realizar otras actividades. Para lo cual se debería de brindar apoyo de instituciones o entidades que ayuden a que las personas regresen a sus tierras, motivándolos y organizándolos para que permanezcan en su territorio.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
9. ¿Cuántas personas están involucradas en la elaboración de platos tradicionales en la asociación de mujeres?	Somos 20 pero de los 20 funcionamos 10 o 14 en preparar bien algo.	Hay un buen número de personas que funcionan de manera eficaz para elaborar platos tradicionales y se requieren muchas personas para su preparación. Por lo que se considera que la elaboración de estos platos tradicionales requiere de tiempo y personal para su preparación.

Tabla 16

Entrevista N° 7 dirigida a la presidenta de guías locales de Cayambe

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿Considera usted que la gastronomía es un elemento de identidad cultural y debe ser conservada?	Sí, hay muchos campos en relación a la gastronomía importantes, como un ejemplo mi padre es Cayambeño del Hato y la comida que recuerdo que se consumía más era la máchica y tengo en mi memoria la historia de la preparación de la misma y a su vez el uchu jacu el ají de piedra entre otras preparaciones. Es importante que se recopile toda esta información para dar a conocer a las nuevas generaciones quienes ya conocen muy poco sobre la cultura de sus antepasados.	La gastronomía es uno de los elementos valiosos de una cultura, conocerla y atesorarla hace que una cultura se mantenga vigente y en la gastronomía encontramos modos de preparación historias, leyendas, costumbres y modos de vida que identifican a una población.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>2. ¿Cree que es importante conservar los saberes tradicionales de los pueblos?</p>	<p>Considero que si por ejemplo a mí me enseñaron a usar el tiesto la tulpá a mezclar con cuchara de palo no metálica y que ahí el sabor es mejor además aprendí a moler en piedra y a utilizar el cedazo que son cosas que ahora ya no se utiliza mucho y no es lo mismo cernir con un cedazo que con un cernidor convencional. Me gusta preparar los alimentos de la manera tradicional.</p>	<p>Es importante conocer de dónde provienen los saberes tradicionales así tendremos presente el porqué de ciertas preparaciones. Conoceremos más de la vida de antes y de cómo los antepasados de una cultura ingeniaban técnicas y utensilios para preparar sus alimentos.</p>
<p>3. ¿Al realizar una ruta gastronómica de los platos de la cultura Kayambi considera que se rescatara el conocimiento y la preparación de los platos?</p>	<p>Pienso que sí hay algunos espacios abiertos en la comunidad, tengo conocimiento de que se quiso llevar a cabo una ruta en la parte de Pie Monte dirigiéndose hacia El Verde y Sayaro pero como no está unificada esta ruta no hubo continuidad en el proyecto, lo que se debería hacer es tratar de unir la ruta con el nevado o con la parte del Hato. Hay muchos espacios para unificar una ruta para que no se quede aislada en una sola comunidad. En Sayaro la gente receptora conoce de la ruta y presenta también lo que cultiva como parte de la experiencia y obviamente la preparación del plato.</p>	<p>El beneficio de una ruta se basa en que unifica a las comunidades receptoras y genera desarrollo para todos quienes participan. Si bien es cierto actualmente al tratar de llevar a cabo una ruta gastronómica en una sola comunidad se conoce que no da resultado, se propone una ruta que unifique a las comunidades de la parroquia Juan Montalvo.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>4. ¿Es importante realizar un inventario de recetas tradicionales como aporte a las nuevas generaciones y a la difusión de la misma?</p>	<p>Es demasiado importante, debido a que hay gente que no sabe lo que está comiendo, no sabe de dónde viene, no sabe cómo se hace, se imaginan que todo es simplemente tecnología y no es así, en mi casa trato de enseñarle a mis hijas y nietas como se siembra basadas en conocimientos de la luna y el viento. Al compartir estos conocimientos en mi casa o a otras personas pienso que apporto en algo para que estos conocimientos no sean olvidados y se sepa de las tradiciones. Me gustaría que haya más gente que conozca de esto en especial los niños quienes irán conservando los conocimientos.</p>	<p>Las nuevas generaciones indígenas pueden ser atraídas por costumbres ajenas a las de su cultura esta es una problemática inminente. El tener un registro de una parte importante de su cultura como es la gastronomía ayudará a que la tradición no se pierda con el paso del tiempo y que quienes miren al pasado por medio de un inventario gastronómico recuerden sus raíces.</p>
<p>5. ¿En qué medida beneficiaría una ruta gastronómica a la cultura Kayambi?</p>	<p>En el rescate de las tradiciones y costumbres del pueblo. En lo que conozco de la cultura Kayambi sé que hay cosas de la cultura que se han ido perdiendo porque no se ha conservado y no hubo transmisión de generación a generación y se han perdido conocimientos debido a que antiguamente no había personas que escribieran sobre temas como este, motivo por el cual no hay mucha información de la gastronomía Kayambi.</p>	<p>Una ruta beneficia a una población en medida de cómo se la lleve a cabo en este caso al ser gastronómica fomenta la imagen del lugar. Cayambe es considerada una ciudad de paso al establecer una ruta gastronómica en una de sus parroquias damos entrada a que la gente esté interesada en conocer sobre una cultura de nuestro país.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>1. ¿Hay apoyo y participación dentro de las comunidades para realizar proyectos turísticos que integren a la gastronomía?</p>	<p>Sí, hay apoyo de parte de la comunidad, pero hay un pensamiento errado con relación al turismo, se cree que la palabra turismo es dinero y cuando se menciona un proyecto turístico solo piensan en generar ingresos y no piensan primero en lo que se tienen para ofrecer al turista y hablando específicamente de gastronomía en todo aquello que encierra un plato tradicional y que también se puede transmitir esos conocimientos al visitante.</p>	<p>Las comunidades que desean participar en proyectos turísticos empiezan a generar desarrollo, pero antes de que esto suceda las capacitaciones sobre manejo de turistas, el conocer, amar y valorar lo que se tiene será necesario no solo para dar a conocer a propios y extraños de una cultura sino también para fomentar el desarrollo mediante el turismo.</p>
<p>2. ¿Qué estrategias considera que se deberían implementar al momento de querer realizar proyectos turísticos?</p>	<p>Pienso que la gente primero debe empoderarse de lo que tiene y considerarlo suyo y al hacerlo lo van a amar lo van a proteger lo van a cuidar y no van a dejar que se pierda. Eso es lo que pasa hoy se prepara el plato del Uchu Jacu ya no se busca la mejor semilla y no se prepara como se preparaba antes y si no se le pone amor a lo que se prepara ese plato no va a saber igual.</p>	<p>Al contar con el recurso es necesario valorarlo como un patrimonio que debe ser conservado a su vez el acceso a la zona será primordial así también tener el conocimiento de cómo brindar un servicio de calidad relacionado a las tradiciones de la cultura a la que se representa.</p>
<p>3. ¿Si se presenta un proyecto de participación para integrar el turismo y la gastronomía estaría dispuesta a colaborar en llevar a cabo este proyecto?</p>	<p>En lo posible porque me interesa que un proyecto así se lleve a cabo ya que es importante conservar los conocimientos para que no se pierdan y la comida ajena no sea la predilecta de muchos.</p>	<p>Los beneficios a largo plazo de un proyecto de turismo que incluya a la gastronomía serán fructíferos. Actualmente el turista busca experiencias y que mejor que sean vivenciadas por medio de un canal de costumbres y tradiciones como es un plato tradicional.</p>

Tabla 17

Entrevista N°08 dirigida al representante del PNCC entidad a cargo del Refugio Rúailes Oleas Berge

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿Cuál es la importancia de valorar la gastronomía tradicional para el desarrollo local?	Rescatar sería lo más importante por ejemplo la gente de las comunidades no valoran su gastronomía y prefieren comercializar sus productos, es importante también en el ámbito de los feriados cuando llegan visitantes a la parroquia, el tener los recursos para ofrecer gastronomía tradicional. Rescatar productos como el mortiño y bebidas como el agua de sunfo sería importante.	La gastronomía tradicional ofrece al turista un vínculo con la cultura que es visitada, es por este motivo que es un importante factor de desarrollo que no debe ser descartado a la hora de querer generar proyectos de desarrollo local.
2. ¿Considera importante ofrecer platos tradicionales Kayambis en el menú del refugio?	Sí, sería excelente por ejemplo carnes como las del cuy y borrego ofrecen bastante proteína al visitante, pero necesitamos que las comunidades se capaciten y se motiven para producir más sus terrenos y abastecer de ingredientes en el refugio.	El refugio está más enfocado en proporcionar alimentos específicos para andinistas, pero según el SIB de registro de turistas del PNCC, la mayoría de personas que llegan al refugio son personas comunes quienes podrían disfrutar más de una gastronomía tradicional.
3. ¿Cuán satisfechos estarían los clientes al tener una oferta gastronómica local?	Al incentivar la agricultura ofreceríamos al turista mediante paquetes turísticos la comida tradicional, así las comunidades se incentivarían a cultivar productos locales como la oca, la mashua y la quinua. Este sería un apoyo económico para las comunidades en medida que sus productos complementarían la comercialización de platos tradicionales.	Aquella persona que visita un nuevo lugar la mayoría de veces estará dispuesta a probar sabores diferentes y se conoce que el turista actual prefiere conocer de una cultura por medio de su gastronomía.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>4. ¿La entidad a la que representa ofrece capacitaciones de atención al cliente a los trabajadores del refugio?</p>	<p>Como funcionarios hemos supervisado la atención al cliente. Pero queremos garantizar el correcto servicio y para esto al establecer un nuevo convenio los términos de referencia establecen un correcto manejo donde se capacite al personal en cuanto a seguridad alimentaria y rescate de semillas alimentarias también.</p>	<p>Las capacitaciones frecuentes permiten a un establecimiento mejorar y posicionar su imagen en la mente del consumidor ya que ofrecerán un servicio y productos de calidad.</p>
<p>5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de las instalaciones del refugio a la hora de prestar el servicio de alimentación?</p>	<p>La ventaja es que es un punto de mucha atracción al turista por el principal atractivo que es el nevado Cayambe, la desventaja es que no cualquier vehículo llega directamente hasta el refugio y en cuanto a las instalaciones internas simplemente se harían algunas reparaciones, pero se encuentran en buen estado de funcionamiento, ahora con la emergencia se incluiría un protocolo de bioseguridad.</p>	<p>Es preciso solucionar ciertos fallos en una institución cuando se los encuentra y para esto la administración del PNCC ha establecido un nuevo convenio con claros parámetros que establecen una mejora del servicio y de la calidad del producto que ofrece.</p>
<p>6. ¿En su experiencia cree factible realizar una ruta gastronómica y que el refugio sea contemplado dentro de la misma?</p>	<p>Es muy importante que se lleve a cabo esta ruta porque así haríamos que la gastronomía local sea reconocida por el turista que viene de otras provincias y que conozcan los cultivos de donde salen los ingredientes para las diferentes preparaciones. Una idea sería recoger los productos en la zona baja y prepararlos en la zona alta.</p>	<p>Al realizar una ruta gastronómica estamos generando beneficio a las comunidades de la parroquia puesto que se dinamizaría la economía de la misma al generar producción de los campos abandonados y preparación de platos que representen a la zona, para su posterior comercialización a lo largo de la ruta establecida.</p>

Tabla 18

Entrevista N°9 dirigida al Administrador del Parque Nacional Cayambe Coca

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>1. ¿Qué representa la gastronomía tradicional para el desarrollo de una cultura?</p>	<p>Es importante ya que a través de la gastronomía se identifican los saberes ancestrales y el tipo de productos que se han ido consumiendo que claro actualmente se han ido perdiendo ya que no hay autoconsumo. Por ejemplo, Cayambe era considerado un granero, la comunidad donde está ubicada nuestra guardianía se llama Espiga de Oro y tiene ese nombre porque antes era un gran abastecedor de cereales del país algo que ahora ya no existe.</p>	<p>La gastronomía tradicional es un importante factor para generar desarrollo pues es la representación de una cultura para el turista que busca vivir la experiencia de las tradiciones del lugar que visita.</p>
<p>2. ¿Cuál es el papel fundamental del ministerio de ambiente en la participación del desarrollo local de la parroquia?</p>	<p>El ministerio de ambiente está ligado directamente con la parroquia y como ente público somos considerados actores fundamentales en el desarrollo turístico de la zona, pues garantizamos estas actividades debido a que el área protegida está en la parte de arriba de la parroquia Juan Montalvo y que en nuestro plan de manejo buscamos el desarrollo de las comunidades indígenas que se encuentran adyacentes al área protegida.</p>	<p>El PNCC además de ser la entidad encargada de la conservación de la biodiversidad también es el encargado del control y registro de turistas e involucran a la comunidad en este último para generar desarrollo local.</p>

3. ¿Se ha realizado algún proyecto de participación comunitaria que busque el desarrollo local de la población?

Sí, en fines de semana y particularmente en feriados se ha llevado a cabo ferias gastronómicas donde se ofertan platos típicos de la zona, se ha preferido trabajar con la asociación de mujeres de la parroquia donde se busca como principal objetivo el desarrollo de la comunidad, nosotros proporcionamos el espacio: carpas sillas etc. y ellas se hacen cargo de la atención al turista no solo gastronomía sino también oferta de productos locales.

El punto de control Pie Monte siempre ha estado dispuesto a ayudar a las comunidades ya sea prestando espacios para llevar a cabo ferias gastronómicas como también elaborando proyectos que involucren al turista y a la comunidad como es la creación de un futuro centro de interpretación.

4. ¿Podría mencionar cuales son los principales platos que se ofrecen en las ferias gastronómicas organizadas por la entidad a la que representa y la comunidad?

Los principales platos que se ofertaban principalmente eran cuy asado, colada morada, zambo de dulce, morocho de dulce, caldo de gallina creo que son platos de fácil venta y en la época de fiestas del Inti Raymi se ofertaban platos más elaborados como arroz de cebada con carne de chanco, el uchu jacu que es emblema de la parroquia, borrego asado etc.

La parroquia de Juan Montalvo no ha sido reconocida por su gastronomía debido a que no ha habido un registro ni una correcta difusión de platos tradicionales es por esto que en las ferias llevadas por el PNCC y la Asociación de mujeres se ha logrado dar conocer más de la gastronomía local a quienes visitan el lugar.

5. ¿Existe apoyo por parte de la población en los proyectos que como ministerio se les ha propuesto?

Lamentablemente la dirigencia de la comunidad no es estable ya que cambian cada año de líder y cuando ya se tiene un acuerdo con uno de repente se acaba su mandato y la nueva dirigencia ya no quiere colaborar o tiene otros objetivos y algunos no le ven como un aliado al turismo por esto se ha preferido trabajar con las cinco comunidades del Hato y la población vecina que desee adjuntarse.

Para llevar a cabo proyectos de desarrollo local será necesaria la participación de todos los grupos involucrados a quienes se los atraerá de alguna manera estableciendo los lineamientos del proyecto a llevar a cabo para que de manera conjunta se pueda obtener mejores resultados.

6. ¿Cuál es la importancia de establecer proyectos gastronómicos para el desarrollo de las comunidades?

La importancia principalmente es que las comunidades generen un ingreso económico a través de sus costumbres y tradiciones eso es lo que busca el turismo que se genere desarrollo y que no se pierdan los conocimientos de una cultura.

La gastronomía es un vehículo de cultura, tradiciones, modos de vida de un lugar al poseer este recurso, al conocerlo y valorarlo se logrará atraer turistas que deseen conocer más de una cultura mediante métodos y técnicas de preparación de un plato que representan en si el estilo de vida de una población.

7. ¿En que beneficiaría al turismo dentro del Parque Nacional Cayambe Coca una ruta gastronómica para el desarrollo local?

El PNCC se vería beneficiado porque se buscaría nuevos aliados de protección y conservación a través de la comunidad porque lo que buscamos con entidad es que las comunidades trabajen en conjunto con la protección del área y esta es la principal estrategia que se busca desarrollar que las comunidades generen desarrollo a través del turismo y a su vez nos ayuden a conservar el área protegida para su beneficio.

Uno de los principales aportes del PNCC es generar desarrollo para las comunidades al crear una ruta gastronómica se está involucrando al Parque Nacional con la comunidad y ese es el vínculo que se espera lograr para generar desarrollo en pro del beneficio de las comunidades.

Tabla 19

Entrevista N°11 dirigida a la presidenta de la Coop de transporte "Trans Refugio" de la parroquia de Juan Montalvo,

Cayambe

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿Cuántos socios posee la cooperativa?	Son 26 socios	La cooperativa cuenta con 26 socios de los cuales 6 son 4x4 y 20 4x2 entre cabina sencilla y doble.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
<p>2. ¿Cada qué tiempo reciben capacitaciones sobre relaciones humanas y quién las dicta?</p>	<p>Nosotros realizamos capacitaciones con la empresa de movilidad quienes son el ente regulador, mediante oficios solicitamos el personal más o menos programamos dos veces al año las capacitaciones.</p>	<p>Las capacitaciones sobre relaciones humanas son importantes para brindar un servicio de calidad.</p>
<p>3. ¿Trabajan con rutas de turismo?</p>	<p>Sí, tenemos unidades 4x4 que prestan el servicio al refugio que es un lugar turístico de aquí de Juan Montalvo de Cayambe, las unidades llevan al turista y lo esperan hasta que este realice su recorrido y conozca el lugar el horario depende del cliente sin incrementar el costo.</p>	<p>Un proyecto de turismo beneficia a todos los grupos involucrados y el transporte es uno de ellos.</p>
<p>4. Si se lleva a cabo una ruta gastronómica en la parroquia ¿estaría dispuesto a participar en el proyecto?</p>	<p>Cuando se refiere a progreso para la comunidad la compañía siempre está presta a participar.</p>	<p>Al ser el transporte un medio indispensable al momento de generar una ruta gastronómica es importante conocer la disponibilidad del mismo.</p>
<p>5. ¿Cuántas unidades están aptas para realizar rutas de montaña?</p>	<p>6 unidades que son 4x4 con capacidad de 6 personas cada una, están siempre disponibles a subir al nevado y las de cabina sencilla 4x2 que realizan rutas dentro y fuera de la ciudad siempre y cuando sean caminos que no requieran fuerza del motor</p>	<p>Las vías de acceso a la parroquia han sido deterioradas por el paso del tiempo, el clima y la falta de acción de las entidades a cargo, pero este no ha sido un limitante para los turistas que desean conocer el principal atractivo de Cayambe que es el nevado y la cooperativa de camionetas de la parroquia cuenta con las unidades necesarias para llevar a cabo proyectos que incluyan rutas establecidas.</p>

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
6. ¿Están dispuestos a trabajar en caminos de tercer orden?	El camino ahorita está dañado una parte se le ha arreglado, pero es necesario el uso de las camionetas 4x4 y el costo de la tarifa no influye en el costo final.	A pesar de las vías en mal estado las camionetas de la cooperativa están aptas para llevar a cabo rutas dentro de la parroquia.
7. ¿Hay tarifas diferenciadas para extranjeros?	Depende del lugar a donde se dirija el cliente y la tarifa no influye si es extranjero. Hay una tarifa establecida para el nevado que es de 35 a 40 dólares dependiendo también del número de personas.	Las tarifas simplemente influyen en el número de pasajeros.

Tabla 20

Entrevista N°12 dirigida a la Analista 1 del mercado minorista Juan Montalvo.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
1. ¿Qué tipo de mercado es este mayoreo, menudeo etc.?	Es un mercado minorista y el potencial de este mercado es el tema gastronómico donde se ofrece comida tradicional y comida rápida.	Los mercados locales permiten a la población de un lugar intercambiar bienes y servicios según las necesidades del sitio y de manera personalizada.
2. ¿Cuáles son los horarios de apertura?	Desde las 5 am hasta las 12 am los días viernes en lo que corresponde al mercado normal y a la feria de comercialización de animales y el día sábado solo funciona el área de venta de productos desde las 5 am hasta las 2 pm por la emergencia en si son dos días a la semana.	Los mercados locales buscan establecer horarios acordes a la vida cotidiana de sus usuarios.

Preguntas	Respuestas	Análisis e Interpretación
3. ¿Cuáles son los principales productos ofrecidos?	En temas gastronómicos se oferta el caldo de gallina criolla, las tortillas de tiesto es decir gastronomía tradicional luego tenemos productos cárnicos, lácteos, productos de primera necesidad, frutas y verduras además de la comercialización de animales de granja.	Los productos ofrecidos por un mercado local están basados en las necesidades de la población, apoyan la economía de los productores del sitio, mediante la personalización de la oferta, beneficiando tanto a consumidores como a productores.
4. ¿En qué áreas está dividido el mercado?	El mercado en la parroquia de Juan Montalvo funciona con dos áreas el de comercialización de animales y el área de expendio de productos. Funciona con el giro de gastronomía, cárnicos, lácteos, productos de primera necesidad, ropa y artículos varios además el giro de frutas y verduras.	La estrategia para el Desarrollo de mercados saludables establece que un mercado sin importar su tipo debe estar dividido en áreas de expendio clasificando los bienes y servicios que ofrece.
5. ¿Cuál es el principal riesgo que afecta al mercado y a sus comerciantes?	La comercialización local sería un riesgo que presenta el mercado puesto que no se produce la tierra como antes.	La producción local es importante para mantener la vigencia de platos tradicionales.

Análisis de Entrevistas. Con el instrumento de las entrevistas abiertas se pretende obtener información detallada relacionada sobre la gastronomía tradicional y las comunidades, para lo cual el análisis y resultados responde a un proceso de agrupación de preguntas las cuales se refieran a las mismas variables para poder analizarlas mediante el programa de Excel.

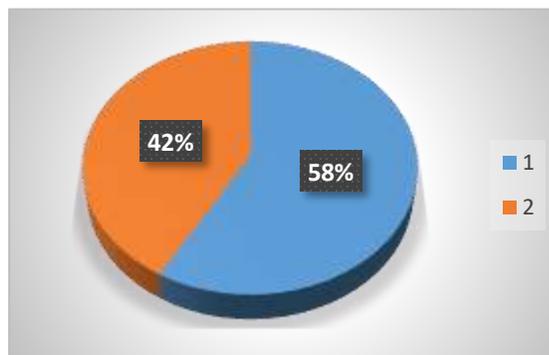
Tabla 21

Género

Género	
Masculino	Femenino
7	5

Figura 4

Género



Análisis e Interpretación. De las 12 entrevistas realizadas, el 58% pertenece al género masculino y el 42% restante al género femenino, de acuerdo con los datos obtenidos la mayoría de entrevistados son hombres.

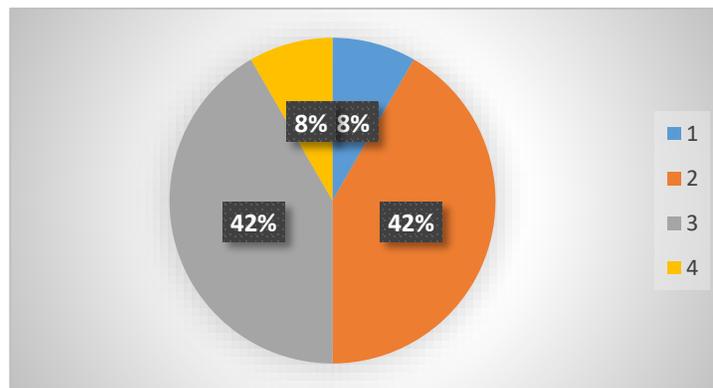
Tabla 22

Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
28-35 años	1	8.33%
36-44 años	5	42%
45-55 años	5	42%
56 o más años	1	8.33%
Total	12	100.00%

Figura 5

Edad



Análisis e Interpretación. De acuerdo con la información obtenida, los entrevistados se encuentran en rangos de edad de: el 8% que es de 28 a 35 años, 8% de más de 56 años, el 42% corresponde a 36 a 44 años y el otro 42% a 45 a 55 años. Se considera con los datos obtenidos que la mayor participación de los entrevistados son personas adultas de mediana edad desde de los 36 años hasta los 55 años representado el 42 % del total de los entrevistados.

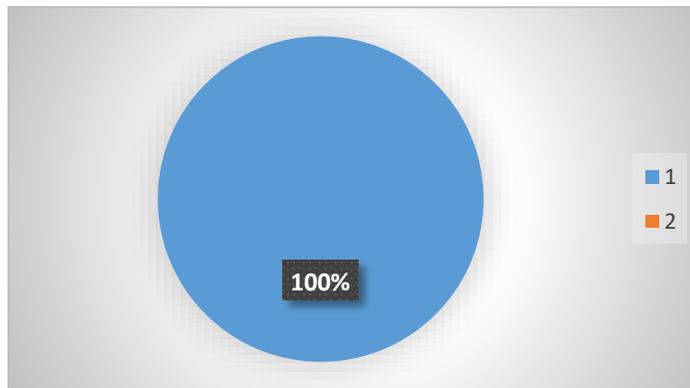
Tabla 23

Conocimientos

Conocimiento gastronomía tradicional		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	12	100%
NO		
Total	12	100%

Figura 6

Conocimientos acerca de Gastronomía Tradicional



Análisis e Interpretación. En cuanto corresponde al conocimiento sobre la gastronomía tradicional, los 12 entrevistados que representan el 100% poseen conocimiento sobre gastronomía tradicional.

Tabla 24

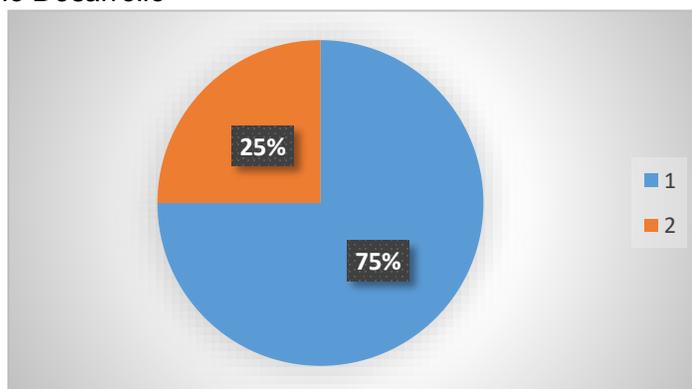
Gastronomía

Gastronomía como desarrollo	
Gastronomía	75%
Otros	25%

Gastronomía como desarrollo	
Total	100%

Figura 7

Gastronomía como Desarrollo



Análisis e Interpretación. La actividad gastronómica representa el 75 % del patrimonio cultural inmaterial que llegaría a generar desarrollo. El otro 25% restante representa a otras actividades que realizan las comunidades con respecto a su patrimonio cultural como la venta de productos locales.

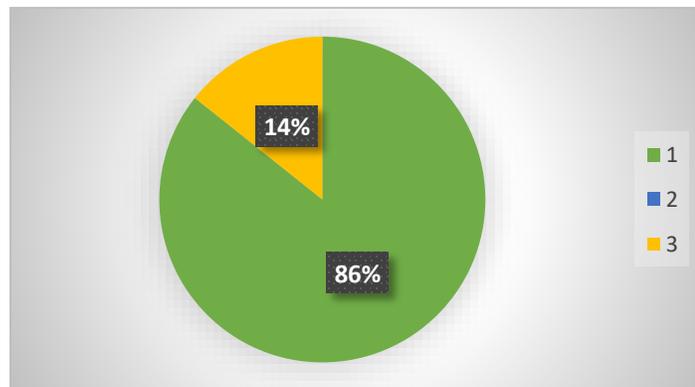
Tabla 25

Importancia

Importancia de la gastronomía		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	6	0,86
NO		
OTRA	1	0,14
Total	7	100%

Figura 8

Importancia de la gastronomía



Análisis e Interpretación. A quienes se les cuestionó esta pregunta consideran que la gastronomía es importante como una fuente de ingreso económico, de desarrollo y como atractivo en actividades culturales lo cual corresponde a un 86%. Por otro lado, el 14%, menciona que el rescate del idioma natal de su pueblo que es el quichua tiene mayor relevancia debido a que casi ya no se habla.

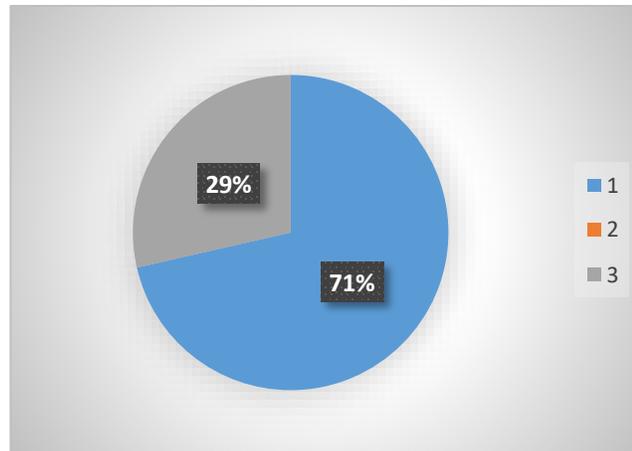
Tabla 26

Aporte al desarrollo local

Gastronomía como aporte al desarrollo		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	0,71
NO		
OTRA	2	0,29
Total	7	100%

Figura 9

Gastronomía como aporte para el desarrollo



Análisis e Interpretación. El 71% considera que la gastronomía sirve de herramienta y aporte al desarrollo de las comunidades pues está incluida en actividades culturales como las Octavas de Juan Montalvo, fiestas parroquiales en donde las personas ofrecen variedad de alimentos que ayudan con su economía y desarrollo. Por otro lado, el 29%, ha manifestado que la gastronomía más la favorecería una campaña publicitaria para para promocionarse la variedad gastronómica que se posee.

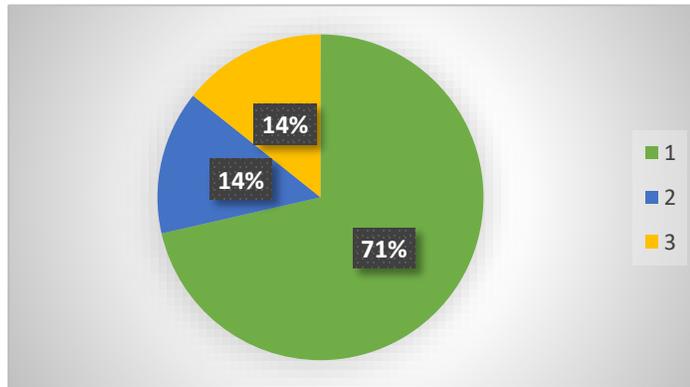
Tabla 27

Participación de las comunidades para generar desarrollo local

Participación de las comunidades para generar desarrollo local		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	5	0,71
NO	1	0,14
OTRA	1	0,14
Total	7	100%

Figura 10

Participación de las comunidades para generar desarrollo local



Análisis e Interpretación. Las comunidades están dispuestas a trabajar en conjunto para su desarrollo en un 71% según los entrevistados. En un 14% no están dispuestas a participar, esto debido a que no existen proyectos que las unifiquen, no hay motivación de algunas comunidades y se piensa que unos se benefician más que otros. El otro 14% corresponde a que los entrevistados que consideran que las comunidades están dispuestas a colaborar en proyectos de desarrollo siempre y cuando se establezca parámetros de ganancias, apoyo de capacitaciones, entre otras.

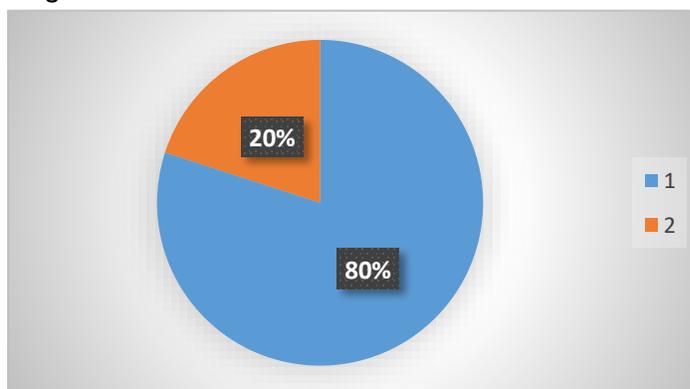
Tabla 28

Capacitaciones

Capacitación en temas gastronómicos		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	0,5
NO	2	0,5

Figura 11

Capacitaciones en temas gastronómicos



Análisis e Interpretación. En un 80% si se están ofreciendo capacitaciones en cuanto a temas gastronómicos por parte de entidades como el Ministerio de Ambiente y Agua, con su programa de ferias gastronómicas y de turismo en el punto de control Pie Monte. En un 20% negativo corresponde al apoyo del GADIP de Cayambe que a pesar de las ferias en las que se desenvuelven las comunidades indígenas consideran que no hay un presupuesto estimado para llevar a cabo capacitaciones puesto que tendrían que llevarse a cabo con todas las parroquias de Cayambe, además que se considera que se brinda capacitaciones en otros temas que no compiten específicamente a la gastronomía por lo que han solicitado ayuda a distintas instituciones.

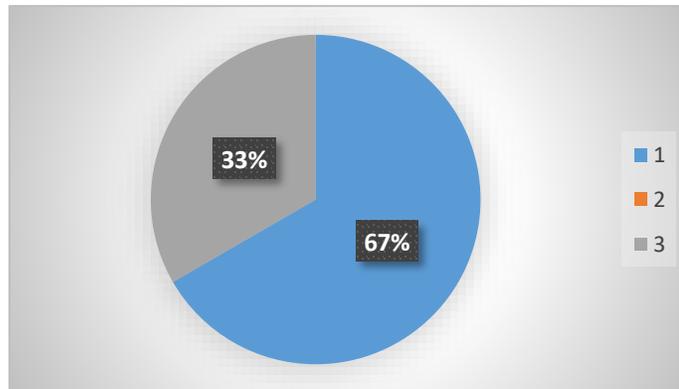
Tabla 29

Identidad cultural gastronómica

Identidad cultural gastronómica		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	0,67
OTRA	2	0,33
Total	6	100%

Figura 12

Conservación identidad cultural gastronómica



Análisis e interpretación. En un 67% se considera que las comunidades aún conservan su identidad cultural gastronómica gracias a la transmisión de conocimientos de generación a generación; la población adulta aún sigue manteniendo viva esta cultura en la elaboración de platos tradicionales. Mientras que en un 33% a pesar de conocer la tradición gastronómica no se la valora y es que hablamos de una población más joven que prefiere una alimentación ajena a la de sus tradiciones por la introducción de nuevas tecnologías, productos y costumbres por lo que ellos además no producen algunos de sus productos que eran propias de su localidad.

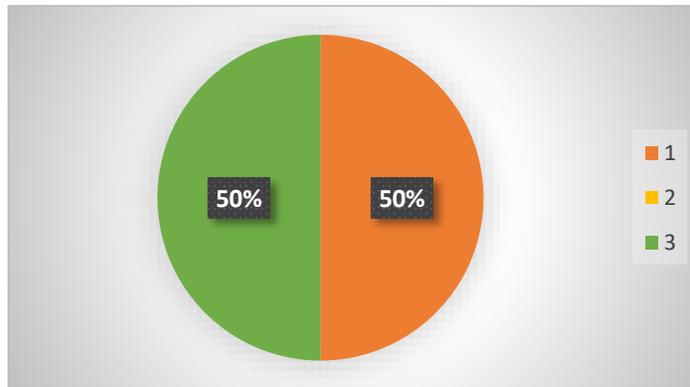
Tabla 30

Preferencias ajenas a la cultura

Preferencias ajenas a sus tradiciones		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	0,5
OTRA	2	0,5
Total	4	100%

Figura 13

Preferencias ajenas a sus tradiciones



Análisis e Interpretación. En un 50% la población prefiere una alimentación basada en lo que conoce es decir en sus tradiciones y es que se ha logrado constatar que las mujeres adultas mantienen esta cultura gastronómica viva y las difunden en ferias tanto locales como cantonales. El otro 50% corresponde a aquellas personas que conocen de la gastronomía de su cultura, pero al final optan por algo diferente.

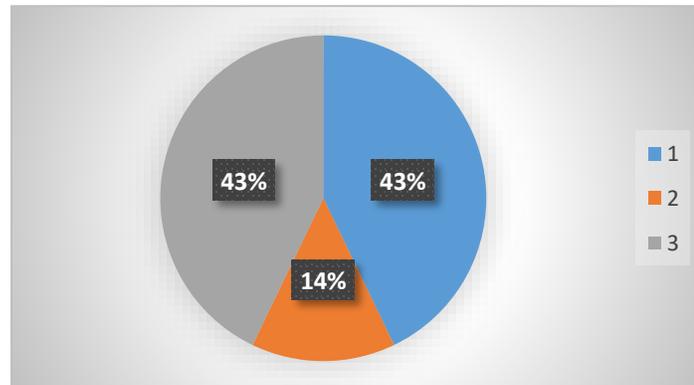
Tabla 31

Apoyo de instituciones en el desarrollo de la parroquia

Apoyo de instituciones en desarrollo de la parroquia		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	3	0,43
NO	1	0,14
OTRA	3	0,43
Total	7	100%

Figura 14

Apoyo de instituciones



Análisis e Interpretación. En un 43% si existe apoyo por instituciones como el PNCC con las ferias en días festivos y fines de semana, así también la Universidad Central con ferias como “de la Mata a la Olla”, el GADIP de Cayambe ha incluido también a las comunidades en ferias internacionales como la “feria del queso”. El 43% que corresponde a otras establece que hay proyectos que se han estancado por la falta de trabajo y además existen proyectos que son globales que incluyen a la gastronomía como un medio de alimentación, pero no netamente como proyectos gastronómicos. Se considera un 14% que no hay tanto apoyo conjunto de las comunidades de la parroquia y hay falta de apoyo técnico para generar directamente desarrollo en las familias de las comunidades, debido a que se está trabajando actualmente en temas gastronómicos como alternativa de ingreso y desarrollo cultural.

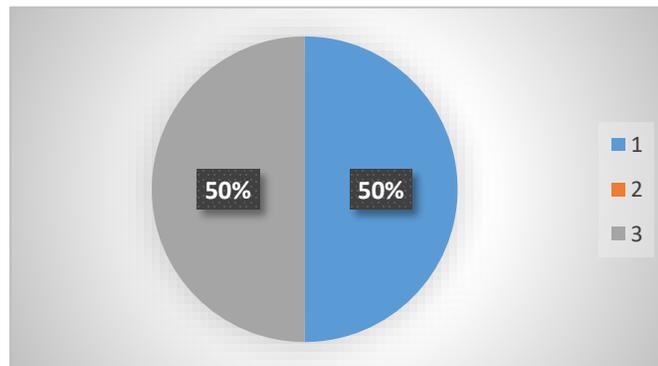
Tabla 32

Conocimientos afectados por el paso del tiempo

Conocimiento con el pasar del tiempo		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	2	0,5
NO		
OTRA	2	0,5
Total	4	100%

Figura 15

Conocimientos afectados con el pasar del tiempo



Análisis e Interpretación. En un 50% establece que las tradiciones y el conocimiento si se han visto afectados por el paso del tiempo debido que las nuevas generaciones son atraídas por tradiciones ajenas a las suyas y nuevas tecnologías. En el otro 50%, los entrevistados determinan que el paso del tiempo ha afectado en medida que los platos ya no se preparan con los mejores ingredientes y de la misma manera que se hacía antiguamente, además que ya no se hace uso de las técnicas y utensilios originales.

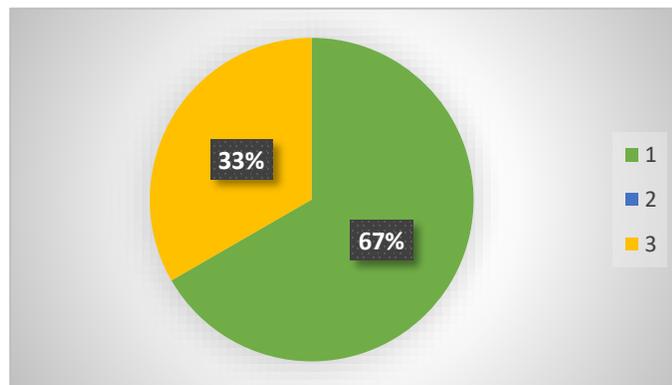
Tabla 33

Falta de producción local

La falta de producción local		
	Frecuencia	Porcentaje
SI	4	0,67
NO		
OTRA	2	0,33
Total	6	100%

Figura 16

Falta de producción local



Análisis e Interpretación. La falta de producción ha afectado a la preparación de platos tradicionales en un 67% debido a que industrias como la florícola y la ganadera que atraen la atención de la población a vender su mano de obra y estos a su vez abandonan sus campos generando escases de producto local. En un 33% la población restante aún sigue generando productos para el auto consumo familiar y también para la comercialización en mercados locales.

Capítulo IV

Propuestas

La parroquia Urbana Juan Montalvo es la segunda más grande del cantón Cayambe siendo la primera la parroquia Cayambe. Juan Montalvo posee catorce comunidades: Ancholag Alto, Chaguarpungo, Convalecencia, El Verde, Espiga de Oro, Hato Chaupiloma, Hato Pucará, Hato San José, La Josefina, Miraflores, Monjas Alto, Monjas Bajo, Santa Isabel y Totorauco. Su organización se basa principalmente en comunas conocidas como comunidades, también se organizan mediante comités, asociaciones, cooperativas y juntas parroquiales, dentro de cada organización está precedida por un representante o presidente en vínculo con su junta directiva quienes planifican y guían trabajos para el pueblo.

Juan Montalvo se ha caracterizado por sus fiestas tradicionales como las Octavas de San Pedro la cual es un agradecimiento por las cosechas que se han durante todo el año, aquí las personas demuestran unidad, alegría y mucha tradición.

Límites

Norte: Parroquia Ayora, Sur: Parroquia Cangagua, Este: Cantón Pedro Moncayo, Oeste: Provincia del Napo.

Clima

Se encuentra dentro del piso altitudinal templado subtropical del cantón Cayambe, la cual registra una temperatura promedio de 16 °C y una humedad relativa cercana al 80%.

Superficie y Altura

88 Km² y 2.810 m.s.n.m.

Fecha de fundación

12 de mayo de 1927.

Población

Según el censo poblacional del (INEC, 2010), el cantón Cayambe posee una población de 85.795 de los cuales 41.967 son hombres y 43.828 son mujeres. La parroquia urbana Juan Montalvo tiene una población de 6.989 habitantes de los cuales 3.438 son hombres y 3.725 son mujeres.

Infraestructura y Acceso a Servicios Básicos

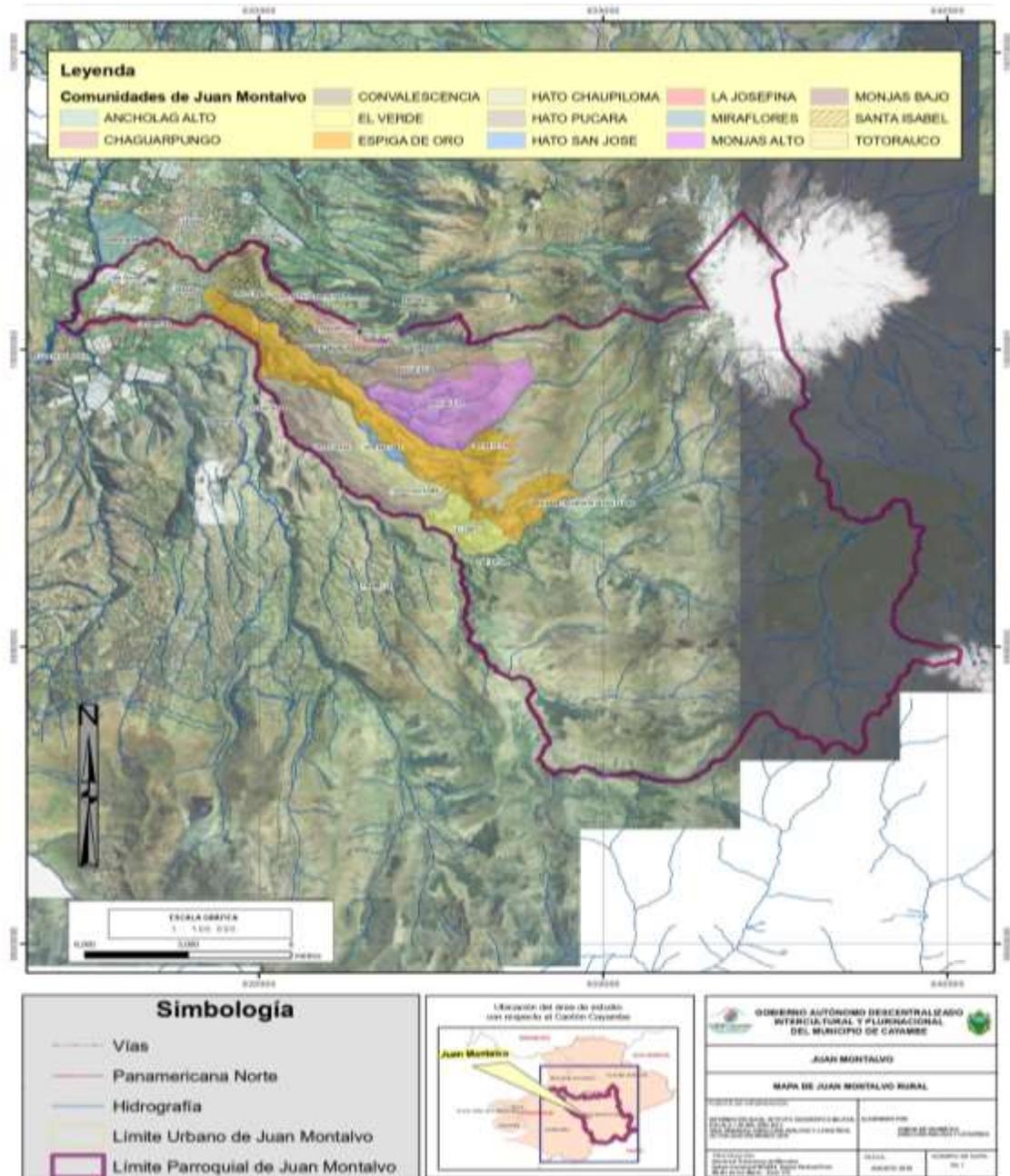
La mayoría de la población se concentra en zonas donde existe disponibilidad de servicios básicos, infraestructura de educación y salud; de preferencia con cercanía o con buena accesibilidad a superficies con vocación agrícola y pecuaria de tal manera que el recurso suelo sea una fuente de ingresos económicos para el hogar (PDYOT, 2013).

Accesibilidad

La red vial en la zona baja de la parroquia se caracteriza por vías pavimentadas de dos carriles; la mayoría en buen estado. En zonas periféricas predominan las vías lastradas de una o dos carriles con caminos de tercer orden (PDYOT, 2013).

Figura 17

Mapa de ubicación geográfica de Juan Montalvo



Nota. Ubicación de las catorce comunidades de Juan Montalvo.

Adaptado de *Instituto Geográfico Militar, Escala 1:50.000, Año 2013*, por GADIP-MC, (2018).

Reseña. El nombre de la parroquia de Juan Montalvo fue escogido por una comitiva de escritores y poetas de ese entonces y en honor al gran escritor Don Juan Montalvo Fiallos (1832-1889). Ya en el año 1936 el líder indígena Jesús Gualavisí en compañía de Pedro Quimbiulco A., Heliodoro Chimarro, y otros moradores en 1936 logran la parcelación total de las haciendas de Chaguarpungo, El Hato, Sayaro, Ishígo, Changalá y otras de la Asistencia Social después de la Revolución Liberal del General Eloy Alfaro; luego forman y diseñan el nuevo pueblo de Juan Montalvo y entregan los terrenos con escrituras públicas a un sinnúmero de moradores. Jesús Gualavisí, fue uno de los líderes indígenas más importantes del Ecuador, participó activamente en discusiones, en especial en asuntos de tierras de la población indígena (Wuanoluisa, 2012).

Actividad Económica. La parroquia Juan Montalvo se destaca por la actividad agrícola, centrada en la floricultura, así como también en la producción ganadera. Otros productos en menor escala que se cultivan son: habas, fréjol, cebada, quinua, trigo, maíz, arveja y hortalizas los cuales son destinados a la comercialización y auto abasto. La crianza de ovejas y la producción porcina así también talleres de artesanía, metalmecánica, muebles de madera y otros, son ocupaciones complementarias en las economías familiares (Wuanoluisa, 2012).

Atractivos Naturales

Nevado Cayambe. El mayor atractivo natural del cantón Cayambe se encuentra en la parroquia Juan Montalvo. Y es el Cayambe que es un volcán compuesto, formado por varios domos, presentando así varias cumbres, de las cuales la máxima alcanza 5790 m. sobre los 4800 m. Morfológicamente la zona oriental presenta altas pendientes y topografía accidentada, correspondiendo al edificio joven; mientras que la occidental

tiene un relieve más suave y constituye el edificio antiguo. (Instituto Geofísico, 2020). Se accede por la entrada de la parroquia Juan Montalvo, a partir de este punto son 15 km hasta el nevado. A la altura de los 10 km se encuentra el punto de control Pie Monte del Ministerio de Ambiente y Agua donde previamente se realiza el registro de entrada al Parque Nacional. Es visitado durante todo el año por miles de turistas nacionales y extranjeros. Para el turista común están habilitados los senderos Laguna Verde o el sendero Glaciar Hermoso mientras que para deportistas de alta montaña está el sendero Whimper.

El Refugio Rúaies, Oleas, Berge presta sus servicios a los visitantes del nevado Cayambe, su nombre es en honor a los tres primeros andinistas que intentaron hacer cumbre en 1973 y murieron en el intento. Fue construido por el Club de Andinismo del Colegio San Gabriel y que en cuanto terminó su convenio entregó la administración total al Parque Nacional Cayambe Coca, el cual, en el año 2015 realizó la restauración del refugio para prestar servicio de hospedaje (30 plazas), y también el servicio de alimentación basado en las necesidades del andinista. Tiene un costo de \$30 la noche incluida la alimentación.

Figura 18

Vista al nevado Cayambe, desde Juan Montalvo

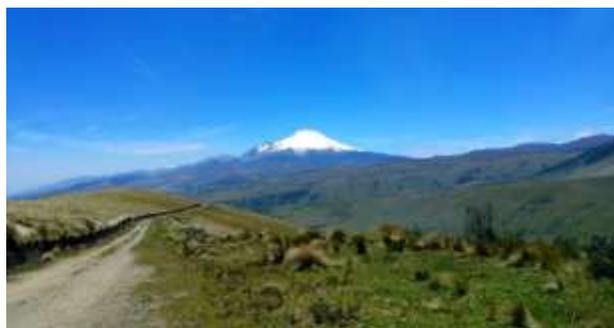


Figura 19

Refugio Rúaies, Oleas Berge



Nota. Adaptado de *Nevado Cayambe - Refugio Rúaies Oleas Berge 4600 msnm*, por Quinteros, (2016).

Sendero Whimper. Se accede a esta ruta bajo una solicitud previa a la administración del PNNC, además de un acta de descargo firmada por el administrador y el solicitante. Así se habilita a los clubes, guías de alta montaña o deportistas independientes a realizar actividades de andinismo.

Figura 20

Inicio del sendero Whimper



Sendero Laguna Verde. El sendero que guía a la laguna verde es de 3km con una duración de 3 horas de caminata, está señalizado totalmente por lo tanto es una

ruta auto guiada hasta. Las actividades permitidas son: camping, caminata, tracking, observación de flora y fauna.

Figura 21

Laguna Verde



Sendero Glaciar Hermoso. Se accede por el costado derecho del refugio Rúailes Oleas Berge desde donde hay una distancia de 1 km. Al llegar se puede observar los glaciares naturales del nevado Cayambe; cabe resaltar que es un sendero de dificultad media.

Figura 22

Sendero Glaciar Hermoso



Atractivos Culturales

Octavas de Juan Montalvo. Es una fiesta indígena milenaria de la cultura Kayambi, la misma que se realiza ocho días después de la gran fiesta andina del Inti Raymi, actualmente se celebran también en conmemoración a los antepasados Kayambis que en esta época entregaban las mejores cosechas al líder indígena Nasacota Puento, en medio de grandes bailes, caminatas, peregrinaciones, cantos agrícolas, ritos; que siguen siendo parte de las celebraciones actuales. Las octavas dentro del ambiente religioso, es un período de fiestas que son de ocho días y dura hasta las dos o tres de la madrugada del día final que siempre es domingo. En esta festividad se baila alegremente, actualmente acompañado de grandes amplificaciones donde las comunidades participan directamente en las entregas de ramas de gallos (Wuanoluisa, 2012).

Figura 23

Octavas de Juan Montalvo



Ramas de Gallo. Wuanoluisa (2012) define también a la rama de gallos como un rito agrario y de fertilidad de las tribus pre-incas y es habitual en las fiestas de las Octavas. Todas las comunidades y algunos hacendados tienen la tradición de entregar

o pedir la Rama de Gallos a sus amigos o familiares, con la condición de quien la recibe va a tener que entregarla el siguiente año. Esta rama se compone de 12 gallos amarados de las patas y colgados en un palo, el mismo que es cargado en los hombros de los acompañantes hasta la vivienda del prioste en donde comen y bailan.

Figura 24

Celebración de la Rama de gallos



Ferias

Parque Yaznan. Parque recreativo ubicado en la parroquia de Juan Montalvo, que cuenta con una amplia oferta de actividades para gente de todas las edades, desde diversidad de coloridos juegos con un especial diseño en honor a los personajes de sus tradicionales fiestas del sol. Entre otras actividades, el paseo en bote en su laguna artificial, pesca deportiva y paseos a caballos; en este lugar también se llevan a cabo ferias de diferentes productos del cantón (Borja, 2016).

Figura 25

Parque Yaznan



Ferias Gastronómicas. Durante los fines de semana o en feriados la asociación de mujeres de la parroquia realiza ferias gastronómicas en el espacio brindado por el Ministerio de ambiente y Agua en la zona de Pie monte que es el punto de control al turista que se dirige al nevado Cayambe. Es un espacio clave para realizar ferias gastronómicas con espacios de música, bailes populares y venta de productos locales de la parroquia. Según el registro del PNCC hay la presencia de 400 turistas en un día de feriado y en fines de semana normales cerca de 200 turistas.

Figura 26

Mujer Kayambi danzando con turistas



Propuesta 1: Inventario Gastronómico Tradicional Kayambi

El inventario gastronómico es una herramienta que permite identificar y documentar los distintos recursos y elementos de la gastronomía de un lugar determinado, para ofrecer información que contribuya con la preservación y conocimiento del patrimonio gastronómico. Este elemento ayuda a percibir la forma de alimentarse y preparar distintos alimentos que han sido elaborados y transmitidos de generación en generación.

La aplicación e importancia de este inventario es de preservar la identidad cultural de Juan Montalvo por medio de un registro de las tradiciones gastronómicas debido a que estas pueden llegar a olvidarse con el paso del tiempo. Para esto el uso de formatos ayudará a la documentación de información necesaria para evitar la pérdida del conocimiento gastronómico de las comunidades.

Objetivo del Inventario. Mantener un registro de la variedad gastronómica de las comunidades de la parroquia Juan Montalvo mediante el uso de formatos para preservar recetas tradicionales.

Para llevar a cabo la primera propuesta será necesario el uso de formatos que según “La guía metodológica para la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial” (INPC, 2013) se establece que la recopilación de información para ser procesada y analizada deberá sistematizarse en fichas de registro.

A continuación, se muestran cinco formatos de fichas para el procesamiento de información que ayudarán a la preservación y transmisión de saberes gastronómicos de la cultura Kayambi. Los formatos que se presentan a continuación han sido extraídos del artículo *Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural*

inmaterial de México (Contreras & Trujillo, 2017). Los formatos 1 y 4 del CCGM serán utilizados por las siguientes razones:

Formato 1. Este formato permite la ubicación de todos los platos representativos de una localidad, mencionando los productos locales, técnicas, herramientas, relación con manifestación cultural, pero de manera general.

Tabla 34

Formato 1. Cocina tradicional

1. FORMATO 1 COCINA TRADICIONAL
1.a Región Gastronómica Sierra norte
1.b Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.c Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.d Grupos de población Indígena Kayambi
2.DESCRIPCIÓN
2.a Nombre de las preparaciones representativas Uchú jacú, Polla ronca, Quinua con chanco, Morocho de sal, Arroz de cebada, Caldo de gallina criolla, Colada de churos, Zarza de quinua con papas, Cariucho, Trigo mote, Trigo mishqui, Tortillas de tiesto, Habas Calpo, Tortillas de trigo, Queso amasado a mano, Pan de quinua, Dulce de Mishqui, Zambo de dulce, Morocho de dulce, Agua de sunfo con panela, Colada morada, Champús.
2.b Principales productos locales utilizados Papa, maíz, haba, lenteja, fréjol, quinua, chochos, cebada, trigo, arveja, oca, mishqui, carnes de: chanco, borrego, pollo, cuy
2.c Principales técnicas y procesos utilizados Molienda en piedras y molinos, tostado, asado, cocción en leña, cocción en pondo
2.d Principales utensilios y herramientas utilizados Batea de madera (Bandeja), estera, tulpa con leña, cabina billa (cuchara de palo), arnero (cernidor de metal), piedra de moler, olla de barro, tiesto, pailas de acero o bronce, pondo de barro, pilche, azafate (canastilla), jucunero de hierro, molino, cedazo, estera.
2.e Recetas correspondientes a las preparaciones representativas (Ver Formatos 5. Recetas)
2.f Pervivencia y continuidad La gastronomía tradicional Kayambi ha prevalecido a lo largo del tiempo, si bien es cierto las mujeres adultas aún reconocen y preparan platos tradicionales para el día a día de sus familias y en épocas festivas. A pesar de esto existen adultos jóvenes kayambis que prefieren una alimentación diferente a la de sus tradiciones y poco a

1. FORMATO 1 COCINA TRADICIONAL

poco dejan de reconocer y valorar los alimentos con los que fueron criados. Este proyecto busca rescatar esas recetas y métodos de preparación para que no se pierdan con el tiempo y se mantengan en la memoria colectiva.

2.g Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad

2.h Función social, hábitos y costumbres propias

En el caso del uchú jacú, polla ronca, trigo mote, trigo mishqui, chicha de jora, tortillas de tiesto, zarza de quinua con papas, cuy asado, son preparaciones que se sirven en festividades como celebración del Inti Raymi, Octavas, bodas, cumpleaños etc.

En el desayuno se sirven bebidas calientes como morocho, zambo de dulce acompañados con tortillas de tiesto o pan de quinua para quienes desean un desayuno completo se acostumbra la zarza de quinua con papas y queso.

Para el almuerzo se acostumbra servir platos como: sopa quinua con chanco, morocho de sal, arroz de cebada, colada de churos, caldo de gallina, tortillas de trigo.

Entre comidas se acostumbran las habas calpo, queso amasado a mano y tortillas ya sean de trigo o de maíz hechas en tiesto.

Para la merienda es tradición servirse alimentos como el zambo de dulce, dulce de mishqui, la colada morada cuando es época de mortiños, acompañados de pan de quinua y queso amasado a mano.

Una de las bebidas predilectas del pueblo Kayambi es el agua de sunfo con panela al igual que la chicha de jora que no puede faltar en las festividades tanto, así como el guarango el cual es mishqui fermentado.

2.i Alimentos y preparaciones específicos relacionados con otras manifestaciones culturales

La celebración de las Octavas para la parroquia de Juan Montalvo es una de las principales épocas del año ya que cierran el Inti Raymi con esta celebración donde las comunidades indígenas dan gracias a la Pacha Mama por lo obtenido y en conmemoración a que sus antepasados ofrecían sus mejores cosechas al líder Nasacota Puento. En este festejo se ofrece el plato estrella de la cultura Kayambi y es el uchú jacú un plato sustancioso preparado con granos tostados y molidos que son de cosecha local. Claramente no puede faltar la chicha de jora en la celebración de un pueblo indígena y además de esta cuando cae la noche se sirve agua caliente de sunfo con panela, hay quienes la prefieren también con guarango. Al día siguiente se celebra la rama de gallos que consiste en preparar caldo de gallina (véase figura 1) y servir a quienes aún estén presentes para después concluir con la celebración.

1. FORMATO 1 COCINA TRADICIONAL

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**Figura 1***Rama de gallos***Figura 2***Octavas de Juan Montalvo*

4.RIESGOS

La falta de producción local es uno de los riesgos que más acecha a la elaboración de platos tradicionales, si bien aún existe sembríos para la comercialización y auto abasto ya no lo son en su mayoría de productos tradicionales como la cebada la quinua, el trigo y demás. Otro de los mayores riesgos es que la población joven a pesar de conocer de la tradición de preparar un plato de su cultura prefiere o es atraído por una alimentación ajena.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA (01 de Julio del 2020)

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Formato 4. Este formato permite registrar el mercado que provee los productos principales de los platos representativos, así mismo identificar riesgos y ubicar las áreas del mercado donde venden comida y productos locales.

Tabla 35*Formato 4. Mercados*

1.FORMATO 4 MERCADOS

1.a Región Gastronómica

Sierra norte

1.b Ubicación geográfica

Juan Montalvo, Cayambe

1.c Ámbito(s) representado(s)

Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi

1. FORMATO 4 MERCADOS

1.d Grupos de población

Indígenas Kayambi

2. DESCRIPCIÓN

El mercado de Juan Montalvo es caracterizado por la oferta de gastronomía tradicional, pero al presentarse la emergencia sanitaria su horario de apertura es desde las 5 am hasta las 12 pm los días viernes en el mercado normal y de comercialización de animales y los días sábados solo funciona el área de mercado de 5 am hasta las 12 pm. Se espera pronto volver a abrir el área de venta de platos tradicionales de Juan Montalvo.

2.a Tipo de mercado

Minorista

2.b Principales productos en venta

Giro de gastronomía tradicional y comida rápida

Giro de cárnicos y lácteos

Giro de productos de primera necesidad

Giro de ropa y artículos varios

Giro de frutas y verduras

Giro de plantas y plántulas

2.c Otras áreas del mercado

Área de comercialización de animales

Área de venta de productos

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Figura 3

Plaza dominical



Figura 4

Plaza dominical



4. RIESGOS

La producción local está siendo afectada por las grandes industrias florícolas.

5. NOMBRE DE LA INFORMANTE

Alexandra Imbaquingo (Analista 1 Técnica de mercados)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA (01 de Julio del 2020)

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Los formatos 2, 3 y 5 del CCGM (Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana) mencionados en el “*Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial México*” (Contreras y Trujillo, 2017) serán utilizados para realizar el registro de cada plato por las siguientes razones.

Formato 2. Recopila la información del plato, explica técnicas, utensilios y hace énfasis en la pervivencia y la continuidad de las preparaciones, así como también los riesgos que presenta la desaparición de la gastronomía de un lugar p. 506.

Formato 3. Este formato explica la procedencia, el proceso de obtención, técnicas y herramientas utilizadas para su aprovechamiento alimentario, función social, de hábitos y costumbres vinculadas al producto p. 507.

Formato 5. En este último formato se explica a detalle los ingredientes y cantidades necesarias para la elaboración de un plato y se completa con una foto de la preparación del plato p. 507.

Sopas

Tabla 36

Receta #1 Uchu Jacu: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Uchu Jacu
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Maíz, haba, lenteja, fréjol, trigo, morocho, arveja, ajo, carnes de chanco, cuy, mote cocido.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Tostado, cocimiento en leña, molienda en piedra o molino manual.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Cabina billa, arnero, bateas, estera, molino, pinance.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 1).
2.e	Pervivencia y continuidad El Uchu (ají) jacu (polvo) es un plato con 200 años de antigüedad elaborado a partir de la molienda de 7 granos semitostados (maíz, haba, lenteja, fréjol, trigo, morocho, arveja,) este es un plato tradicional que no ha perdido vigencia gracias a que sus habitantes aún preparan esta harina picante en molinos de organizaciones indígenas Kayambis.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias El Uchu jacu es un plato antiguo que se ha transmitido de generación en generación y que debe ser considerado un símbolo de la gastronomía Kayambi no solo por su sabor y su aporte nutricional sino también porque en este plato se refleja una cultura; en el cultivo de los granos en el tostado y molido, en la manera de sazonar esta sopa.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Esta preparación forma parte de las festividades del pueblo Kayambi donde se lo ofrece como plato principal para demostrar abundancia
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 5 <i>Cosecha de granos</i>
	
4.	RIESGOS Un riesgo que asecha es el poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre preparaciones antiguas ya sea porque eligen la comida rápida o por la dificultad que representa la elaboración de un plato Kayambi como lo es el Uchu jacu.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 37

Formato 3. Recurso Natural Receta #1

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Harina de uchu jacu
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígenas Kayambi
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Arado de la tierra, uso de fertilizantes, control de plagas.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario Para realizar esta harina se usan tan solo los granos la vaina o cáscara sirven de alimento para animales.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Herramientas de labranza, arado, sistema de riego, costales.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario La recolección de las vainas se realiza de forma manual se las coloca en sacos o costales se escogen las vainas del grano y se almacena.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 1).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Los 7 granos mencionados no fueron elegidos al azar, sino que fueron utilizados cada uno en base a su cultivo local. Aunque es cierto que el pueblo Kayambi ya no se dedica completamente a la agricultura; poseen aún sus pequeños terrenos que son cultivados en su tiempo libre, para auto abastecerse de lo necesario. El producto se puede obtener también en mercados locales.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto está incluido dentro de las preparaciones cotidianas y festivas.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL
La harina de uchu jacu está presente en las celebraciones de la cultura Kayambi en el caso de la parroquia Juan Montalvo es el plato que engalana las octavas que es una celebración milenaria y es que en la antigüedad se la celebraba entregando las mejores cosechas al emperador Nasacota Puento en medio de danzas, cantos y ritos ceremoniales. Hoy en día celebra esta ceremonia se lleva a cabo ocho días después del Inti Raymi entre julio e inicios de agosto, donde el pueblo recorre 5 km desde la Cayambe hasta Juan Montalvo en medio de danzas y cantos.
3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 6 <i>Granos que componen la harina de uchu Jacu</i>

4. RIESGOS Si bien es cierto la supervivencia de los platos tradicionales están ligados a la producción local y es que este es un problema al que se enfrentan las comunidades, la escasez de producto local debido al abandono de la agricultura.
5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRASMISORES Mercedes Acero (Representante de la asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7. FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 38

Formato 5. Receta #1

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Uchu jacu	
Origen: Región gastronómica sierra norte	
Tipo de preparación: Sopa y plato fuerte	
Rendimiento: 20 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • 7 granos semitostados (maíz, haba, lenteja, fréjol, trigo, morocho, arveja) • Achiote en grano • Comino en polvo al gusto • Ajo 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 lb de cada grano • 1/4 de taza • c/n

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Uchu jacu

Origen: Región gastronómica sierra norte

Tipo de preparación: Sopa y plato fuerte

Rendimiento: 20 porciones

- | | |
|----------------|---------------------|
| • Cebolla | • 6 dientes |
| • Zanahoria | • 100 gr |
| • Cuy | • 100 gr |
| • Chanco | • 5 cuyes en presas |
| • Huevos | • 3 libras |
| • Sal al gusto | • 10 unidades |
-

PROCEDIMIENTOS

1. Se limpian y escogen los granos a ser tostados por separado, con el uso de un tiesto y una cabina billa se revuelven para que no se quemem.
2. Una vez tostados se los vuelve a escoger y a aventar para retirar cualquier impureza.
3. Se mezclan los granos en una estera con achiote, ajo picado y comino en polvo.
4. Se muele la última preparación ya sea en molinos a mano de luz o piedra de moler hasta obtener una harina.
5. Se cierne esta harina con la ayuda de un cedazo.

Una vez que se obtiene la harina comienza otra preparación

1. Hervir la carne de chancho en una olla con agua.
2. Agregar cebolla larga picada, zanahoria en cuadritos y sal.
3. Hidratar la harina con agua fría y colocar en la olla de agua hirviendo.
4. Dejar que se cocine hasta que espese.

Para asar los cuyes

1. Tradicionalmente se los asa con un pincel, amarrado con un guato para dar vueltas constantemente sazonadas con sal comino y achote.
 2. Se sirve acompañado de cuy asado, huevo o mote.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 7

Presentación del Uchu Jacu



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 39

Receta #2 Polla Ronca: Formato 2. Preparación tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Polla ronca
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Pollo o costilla de cerdo, Machica, Cebolla blanca, Ajo, Papas, Leche, col.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Tamizar, hervir, refreír.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo, cuchillo.
2.d	Recetas correspondientes (Ver receta 2).
2.e	Pervivencia y continuidad Es una receta tradicional, antiguamente era preparada con los restos de cerdos y pollo, aprovechando todo de los animales, antes se preparada esta sopa con col y actualmente ya no es común este ingrediente en la sopa.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Es una preparación que data desde antes del año 1700, en donde los indígenas preparaban esta sopa de machica con los restos de animales. Posee un valor simbólico puesto que es una sopa propia de la parroquia Juan Montalvo que mantiene aún la tradición de su preparación. Es hecha por las mujeres para dar de alimento a su familia especialmente a sus esposos que se dedican a la agricultura y trabajos pesados, pues aporta un gran valor nutricional.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es un plato que se sirve para a los invitados en las celebraciones casuales en Juan Montalvo.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
	Figura 8 <i>Sopa de polla ronca</i>

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	
4.	RIESGOS El principal riesgo es que se pierda y sea olvidado este plato en su totalidad, por la falta de interés ya que en la actualidad existe la preferencia de platos menos complicados y con menos ingredientes.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 40

Formato 3. Recurso natural Receta #2

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Machica o harina de cebada Nombre científico: (hordeum vulgare)
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados con la naturaleza
1.e	Grupos de población Indígena Kayambi
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, tiendas y con productores locales que poseen sus propios terrenos lo cultivan y venden en los mercados. La cebada se cosecha en los meses de junio y julio.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El grano de cebada pasa por un proceso de tostado y molido para ser la “machica” los granos se procesan en un molino de martillo hasta obtener una harina fina y afrecho. Se aprovecha parcialmente debido a que solo se usa la harina y no el afrecho, el cual es desechado.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL Clavija, arado, costales, molinos de martillo o wuawua piedra.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Es necesario procesar la cebada mediante los molinos de martillo o la wuawua piedra que aún se la usa en la parroquia Juan Montalvo para obtener esta harina fina para la elaboración de diversos platos.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 2)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Actualmente se utiliza dos maneras para cosechar la cebada para su posterior procesamiento, se hace uso de tractores y de forma manual, en el primer método se ahorra tiempo y agiliza el proceso y el segundo es de manera manual.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto ya procesado se lo utiliza más a menudo para la elaboración de coladas y es de uso en la alimentación cotidiana de las familias, realizada en celebraciones y reuniones familiares como principal alimento indígena.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales La máchica o harina de cebada molida es una tradición en las familias del pueblo Kayambi y se considera una labor artesanal prepararla ya que antiguamente se la elaboraba como vianda para las largas jornadas laborales.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 9 <i>Machica</i>
	
4.	RIESGOS El principal riesgo es no tener un estricto control en el procesamiento de la cebada y no se tenga prevención en la proliferación de hongos que pueden afectar a toda la cosecha de cebada, perdiendo en su totalidad el producto.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 41

Formato 5. Receta #2

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Polla ronca	
Origen: Región gastronómica: Sierra norte	
Tipo de preparación: Sopa y plato fuerte	
Rendimiento: 4 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Pollo / costilla de cerdo	• 1 unidad
• Machica	• 250 gr
• Cebolla blanca	• 25 gr
• Aceite/ achiote	• c/n
• Comino	• c/n
• Orégano	• c/n
• Ajo	• 20 gr
• Papas	• 200 gr
• Col	• 1 unidad
• Leche	• 240 ml

FORMATO 5 RECETA
PROCEDIMIENTOS
1. Disolver la machica con leche hasta que quede sin grumos.
2. Hacer un refrito con el ajo, cebolla, sal, pimienta y comino.
3. Agregar las presar de pollo o costilla con la mezcla de machica con leche.
4. Añadir las papas picadas en cubos, la col y dejar que se cocine durante varios minutos.
5. Agregar el orégano y rectificar la sal.
6. Servir el plato acompañado de un poco de tostado, picadillo de cebolla y perejil en platos de barro.

FOTOGRAFÍA
Figura 10
<i>Presentación de la sopa de polla ronca</i>


FUENTE DE FORMATO
Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 42*Receta #3 Quinua con chancho: Formato 2. Preparación Tradicional*

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Quinua con chancho
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ambito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Quinua, cebolla blanca, ajo, papa chola, cilantro, leche, ajo, zanahoria
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción en leña
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, chucharon de madera, cuchillo, tabla de picar
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 3).
2.e	Pervivencia y continuidad Esta es una preparación vigente que no se ha visto mayormente afectada por el paso del tiempo y al igual sus ingredientes tampoco han variado, entonces podemos decir que se mantiene su sabor original.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Es un plato tradicional que por su sabor y textura resulta un placer al paladar es por este motivo que las familias Kayambi le imprimen siempre su toque y es por este motivo que es un plato que se puede preparar en el diario vivir sin que se presente una ocasión especial.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales El cerdo es un producto que viene de medio oriente y que se adaptó muy bien a nuestras culturas indígenas este plato es preparado por los priostes de las fiestas para sus invitados.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Figura 11*Recolección de la quinua*

1. FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL



4. RIESGOS

Un riesgo eminente es el poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre preparaciones tradicionales ya sea porque eligen un tipo de comida diferente a la de su cultura o porque consideran que este plato es difícil de preparar.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Mercedes Acero (Representante de la asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 43

Formato 3. Recurso Natural Receta #3

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL

1.a Nombre

Quinua
Nombre científico: *Chenopodium*

1.b Región Gastronómica

Sierra norte

1.c Ubicación geográfica

Juan Montalvo, Cayambe

1.d Ámbito(s) representado(s)

Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi

1.e Grupos de población

Indígena

2. DESCRIPCIÓN

2.a Principales técnicas y procesos para su obtención

Este producto se obtiene a través del comercio, el auto abasto de la quinua no es muy regular en las familias de las comunidades.

2.b Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario

El producto es usado parcialmente, puesto que de la planta solo se consumen las semillas, las hojas tallo y raíz son desechadas.

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Herramientas de labranza, sistema de riego, protecciones de malla, trilla
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Una vez obtenido el producto ya sea de forma manual o mecánica será necesario pasarlo por una trilladora. El producto puede ser secado de forma natural con los rayos del sol o con secadores apropiados para después ser almacenado en un lugar fresco con piso de cemento.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 3).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto La quinua es considerada por las comunidades como un alimento con un alto contenido nutricional y actualmente el manejo de la cosecha es manual – mecánica que incluye el proceso de siega, secado y trilla.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto es considerado un grano medicinal para tratar abscesos y hemorragias, es una importante fuente de proteína vegetal y aminoácidos esenciales. Está incluido en las preparaciones cotidianas y festivas.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales El cultivo de la quinua comenzó hace más de 5.000 años y se extendió por toda la región de los Andes. La quinua es considerada un grano madre y forma parte de varios rituales o ceremonias andinas.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 12 <i>Cosecha de quinua</i>
	
4.	RIESGOS Una vez almacenado el grano, corre el riesgo de fermentarse o amarillarse por un mal secado.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de la asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL
Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 44

Formato 5. Receta #3

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Quinoa con chancho	
Origen: Región gastronómica sierra norte	
Tipo de preparación: Sopa y plato fuerte	
Rendimiento: 15 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Aceite • Zanahoria picada en cubitos • Ajo machacados • Achiote molido • Leche • Tomates pelados y picados en cubitos • Comino molido • Costilla de chancho cortado en cubos medianos • Arveja • Quinoa cocida • Papas cholas medianas, peladas y cortadas en cubitos • Cilantro picado • Cebolla larga, picada – opcional • Sal al gusto 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 cucharadas • 1 taza • 4 dientes • 1 taza • ½ cucharadita • 2 • 1-2 cucharaditas • 1Lb • 2 tazas • 2 tazas • 4 • 2 cucharaditas
PROCEDIMIENTOS	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar un refrito con la cebolla, el ajo, el tomate la zanahoria, el achiote, el comino, cocinar por unos 5 minutos, revolviendo e vez en cuando 2. Añadir la carne y mezclar bien con el refrito 3. Añadir el agua y hacer hervir, reducir la temperatura y cocinar a fuego lento por 45 a 60 minutos o hasta que la carne empiece a ablandarse. 4. Añadir las papas, las arvejas y la quinoa cocida, aumentar la temperatura y hacer hervir nuevamente. 5. Añadir la leche 6. Reducir la temperatura y cocinar a fuego lento hasta que las papas y arvejas se ablanden. 7. Añadir el cilantro, la cebolla, sal al gusto y servir. 	
FOTOGRAFÍA	
Figura 13	
<i>Plato de quinoa con chancho</i>	

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Quinua con chancho

Origen: Región gastronómica sierra norte

Tipo de preparación: Sopa y plato fuerte

Rendimiento: 15 porciones



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 45

Receta #4 Morocho de sal: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Morocho de sal
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Morocho, castilla de borrego, papa, cebolla, zanahoria, ajo
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción en leña
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cucharón de madera, cuchillo.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 4).
2.e	Pervivencia y continuidad Si bien es cierto en la antigüedad se cocinaba con leña la cual brinda un sabor diferente a la comida, hoy por comodidad se prepara este plato en cocinas de gas debido a que es un plato que no requiere una ocasión especial para ser preparado. Aun así, es una preparación que no ha modificado estrictamente su preparación e ingredientes originales.

1.	PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Es un plato con alto contenido nutricional y que ha sido consumido por las comunidades de Juan Montalvo por décadas ya que brinda energía a sus habitantes en sus largas jornadas laborales.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Esta preparación está presente en el diario vivir de las familias Kayambis, este plato proviene del maíz mote y el maíz ha sido por mucho tiempo la fuente de alimentación predilecta de los andes, su siembra y cosecha obedecen a épocas específicas de año donde los nativos por medio de ceremonias agraden a la pacha mama y dan gracias por la cosecha del maíz entre otros productos.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 14 <i>Maíz mote</i>
	
4.	RIESGOS A pesar de ser un súper alimento, no es reconocido por la escasa difusión que posee.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de la asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 46

Formato 3. Recurso Natural Receta #4

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Morocho Nombre científico: Zea mays variedad morochon
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Preparación del suelo: arada, surcada, rastrada - Fertilización - Control de maleza
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es usado parcialmente, puesto que de la planta solo se consume el grano, las hojas tallo sirven de alimento para animales.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Yunta o tractor, azadón, bombas de fertilizantes, costales para la recolección, trilladora.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Una vez obtenido el producto se desgrana y se coloca en maderos lisos para después pasarlo por un proceso de trillado.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 4).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El maíz blanco es un cultivo de 7000 años que inicio en América central y del sur actualmente se ha difundido por toda Europa y Norte América. El maíz tiene un alto rendimiento de producción y es el preferido por muchas familias indígenas para cultivar en sus propios terrenos.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias El maíz blanco es considerado un producto base en la dieta regular de las comunidades de Juan Montalvo, posee nutrientes que permiten un mejor metabolismo por su alto contenido de vitaminas A, B y E beneficioso para combatir enfermedades como la diabetes.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Este producto está estrechamente relacionado con la cultura y un claro ejemplo es el pueblo Kayambi que en la antigüedad rendían culto al maíz en épocas de cosecha.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 15 <i>Siembra y cosecha del maíz</i>
	
4.	RIESGOS

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL	El maíz es un producto que exige agua de unos 5mm al día y el clima cambiante en los últimos años ha llegado a afectar los cultivos de este producto.
5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES	Mercedes Acero (Representante de la asociación de mujeres Kayambis de la parroquia Juan Montalvo)
6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA	Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7. FUENTE DE FORMATO	Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 47

Formato 5. Receta #4

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Morocho de sal	
Origen: Región gastronómica sierra norte	
Tipo de preparación: Sopa	
Rendimiento: 8 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Morocho	• 1200 g
• Carne de borrego	• 1000 g
• leche	• 480 ml
• Papa chola	• 1000 g
• Zanahoria	• 120 g
• Cebolla blanca	• 80 g
• Ajo	• 20 g
• Cilantro	• c/n
• Orégano	• c/n
• Sal	• c/n
PROCEDIMIENTOS	
1. Dejar en remojo el morocho una noche antes de la preparación.	
2. En una olla agregar el morocho junto con el agua del remojo, y dejar cocer 40 minutos.	
3. Agregar la carne de borrego, zanahoria, cebolla y ajo.	
4. Dejar hervir hasta que este cocida la carne.	
5. Luego agregar las papas y la leche.	
6. Finalmente, cuando todos los alimentos estén bien cocidos, rectificar con orégano, sal y cilantro al gusto.	
FOTOGRAFÍA	
Figura 16	
<i>Presentación del morocho de sal</i>	

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Morocho de sal

Origen: Región gastronómica sierra norte

Tipo de preparación: Sopa

Rendimiento: 8 porciones



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 48

Receta #5 Arroz de cebada: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Arroz de cebada
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Borrego, papa chola, arroz de cebada, cebolla blanca, leche, ajo, zanahoria
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Sellado de la carne con sal, cocimiento en leña
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cucharón de madera, cuchillo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 5).
2.e	Pervivencia y continuidad El arroz de cebada es un plato muy común entre las familias indígenas por lo tanto está vigente, la preparación actual puede variar dependiendo el gusto de cada familia al elegir el producto cárnico, normalmente es preparado con cerdo o pollo siendo la carne de borrego la original de la receta.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Este plato se lo consume habitualmente por su alto valor nutritivo es rica en fósforo y grasas saludables previene enfermedades cardiovasculares.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Esta preparación no tiene una fecha especial de consumo.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 17 <i>Molienda de cebada</i>
	
4.	RIESGOS La alteración de los ingredientes de este plato es el principal riesgo. En Juan Montalvo es tradicional preparar este plato con carne de borrego.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 49

Formato 3. Recurso Natural Receta #5

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Cebada Nombre científico: <i>Hordeum vulgare</i>
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos lo cultivan y venden en los mercados. La cebada se cosecha en el mes de junio y julio.

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario La cebada se consume triturada o en copos sin la cascarilla y al quitarla se pierde la fibra del salvado.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Herramientas de labranza, arado, sistema de riego, costales
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Se utilizan máquinas trilladoras que separan el grano del tallo el cual es desechado.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 5).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El producto se puede obtener a través del comercio o del auto abasto. Actualmente se utiliza dos maneras para cosechar la cebada para su posterior procesamiento, se hace uso de tractores y de forma manual, en el primer método se ahorra tiempo y el proceso.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto está incluido dentro de las preparaciones cotidianas, realizada en celebraciones y reuniones familiares como principal alimento indígena.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es una tradición en las familias del pueblo Kayambi y se considera una labor artesanal prepararla antiguamente se la preparaba como vianda para las largas jornadas laborales.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 18 <i>La cebada, alimento con identidad de los Andes</i>
	
4.	RIESGOS El principal riesgo es no tener un estricto control en el procesamiento de la cebada y no se tenga prevención en la proliferación de hongos que pueden afectar a toda la cosecha de cebada, perdiendo en su totalidad el producto.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de asociación de mujeres Kayambi de la parroquia de Juan Montalvo).
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 50

Formato 5. Receta #5

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Arroz de cebada	
Origen: Región gastronómica sierra norte	
Tipo de preparación: Sopa	
Rendimiento: 8 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Arroz de cebada	• 500 g
• Carne de borrego	• 1200 g
• Papa chola	• 1000 g
• Cebolla blanca	• 70 g
• Zanahoria	• 90 g
• Perejil	• 50 g
• Leche	• 480 ml
• Ajo	• c/n
• Sal	• c/n
• Comino	• c/n
PROCEDIMIENTOS	
1. En una olla poner a cocinar la costilla de borrego previamente sellado junto con la sal, cebolla y ajo.	
2. Agregar el arroz de cebada y la zanahoria y dejar hervir por 45 min.	
3. Añadir las papas previamente lavadas y peladas, la leche y rectifique con sal y cilantro y servir.	

FOTOGRAFÍA

Figura 19

Presentación final del arroz de cebada



FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 51

Receta #6 Locro de cuy: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Locro de cuy
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Cuy, cebolla blanca, papas.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocimiento en leña.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cucharon de madera, recipientes.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 6).
2.e	Pervivencia y continuidad Antiguamente este plato se lo preparaba con carne de venado o conejo, actualmente la tradición es prepararlo con cuy y es muy apetecido en las familias kayambis.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Locro significa que un plato posee una cantidad sustanciosa de papa la cual es una fuente de carbohidratos que aportan energía sumado a esto la carne de cuy rica en proteína.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Plato muy apetecido en celebraciones familiares de las comunidades de Juan Montalvo, la papa está relacionada con la celebración de las Octavas de la parroquia, celebración dedicada al agradecimiento de las cosechas.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 20 <i>Elaboración del locro de cuy</i>
	
4.	RIESGOS

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	El poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre preparaciones antiguas ya sea porque eligen la comida ajena a su cultura o por la dificultad que representa la elaboración de un plato tradicional.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES
	Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA
	Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO
	Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 52

Formato 3. Recurso Natural Receta #6

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre
	Papa Nombre científico: Solanum tuberosum
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica
	Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s)
	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población
	Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención
	Para obtener este producto será necesaria la preparación del terreno que incluye: riego, arado, incorporación de cal, surcado, abonamiento. En la siembra será necesario colocar fertilizantes y aplicar el tapado que consiste en colocar capas de tierra de 5 a 10 cm además del deshierbo, riegos y control de plagas.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario
	El almacenaje de este producto es muy importante ya que solo puede realizarse por periodos cortos ya que los tubérculos llegan a perder peso y calidad, deberán ser almacenados en la oscuridad o bajo sombra.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención
	Herramientas de labranza, arado, sistema de riego, costales, bombas de fertilizante.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario
	En la cosecha se seleccionan y clasifican los tubérculos puede ser manualmente o con yunta, de este producto solo se utiliza la raíz, el tallo y hojas son desechadas.
2.e	Recetas correspondientes

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL (Ver receta 6).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto La papa ha sido por mucho tiempo la base de la alimentación de los pueblos Andinos como es el caso de la parroquia Juan Montalvo además es considerado un importante ingreso para algunas familias que la cultivan ya sea para consumo propio o comercialización.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto está incluido dentro de las preparaciones cotidianas y festivas.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales La papa forma parte del sistema alimentario mundial, pero para las comunidades este producto es símbolo de fecundidad que relaciona la humedad de la tierra con su productividad. La parroquia de Juan Montalvo celebra las Octavas en relación al agradecimiento por las cosechas incluido este producto.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 21 <i>Cultivo de papa</i>
	
4.	RIESGOS Uno de los mayores riesgos en el cultivo de papa es el manejo y control de plagas ya que son varias las enfermedades que pueden afectar este tipo de cultivo.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de asociación de mujeres Kayambi de la parroquia de Juan Montalvo).
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 53

Formato 5. Receta #6

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Locro de cuy

Origen: Región gastronómica sierra norte

Tipo de preparación: Sopa y plato fuerte

Rendimiento: 20 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
• cuy en presas	• 5 unidades
• 1 cebolla blanca	• 800 g
• Achiote	• 60 g
• Papas peladas y cortadas en cubos	• 2 lb
• Agua	• 2 l
• Ajo, comino y sal	• c/n

PROCEDIMIENTOS

1. En una olla sopera hacer un refrito con cebolla blanca y achiote; una vez cocido agregar agua y hervir.
2. Aparte sazonar las presas de cuy con ajo, comino y sal al gusto.
3. Cuando el caldo comience a hervir, adicionar las presas y dejar cocinar por el lapso de una hora.
4. Incorporar las papas peladas y cortadas en cubos.
5. Cocinar hasta lograr una consistencia espesa.
6. Servir

FOTOGRAFÍA

Figura 22

Presentación final del locro de cuy



Tabla 54

Receta #7 Caldo de gallina criolla: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Caldo de gallina criolla
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s)

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Gallina de campo, papa, cebolla blanca, cilantro, perejil, arveja, zanahoria.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocimiento en leña.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cucharon de madera.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 7).
2.e	Pervivencia y continuidad El caldo de gallina criolla ha sido preparado por generaciones en las comunidades de la parroquia de Juan Montalvo ya sea para su diario vivir o en celebraciones familiares.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Este plato es uno de los muchos que se adaptaron a las tradiciones indígenas y a pesar de prepararse con pocos ingredientes este caldo criollo aporta con proteína y niacina.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Si bien es cierto no requiere una fecha específica para ser consumido también puede ser elaborado en días festivos familiares.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Figura 23

Preparación de caldo de gallina



4.	RIESGOS Un riesgo que presenta este plato es la disminución de la crianza de gallina criolla con pastoreo libre. Son muy pocas las familias que las crían de la forma tradicional.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 55

Formato 3. Recurso Natural Receta #7

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Gallina criolla Nombre científico: Gallus gallus domesticus
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Elaboración de un gallinero impermeable, asegurar la ventilación y la luz del mismo, la alimentación que se provee a esta ave es a base de semillas, insectos y restos de comida orgánica.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario Es muy importante mantener un control del alimento que se le da al igual mantener los bebederos en óptimas condiciones y disponibles para el ave. Se puede consumir los muslos, alas, pechuga y vísceras de la gallina criolla.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención En la crianza de la gallina es muy importante el espacio que se le designa tanto para el día como para la noche, en el día es aconsejable un espacio abierto y durante la noche un espacio de un metro cuadrado por cada 3 o 4 gallinas.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Sistemas de alojamiento, pastoreo libre, corrales móviles, instalaciones hechas con material impermeable y sistema de ventilación.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 7).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto La crianza de la gallina criolla ha estado presente en la economía de las familias indígenas, es un producto que puede ser obtenido en mercados locales como también en el auto abasto.

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto está incluido dentro de las preparaciones cotidianas y festivas. Es un plato muy nutritivo por su cárnico criado de manera orgánica.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es un producto de consumo cotidiano pero también está presente en celebraciones de las familias indígenas.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 24 <i>Gallinas en pastoreo libre</i>
	
4.	RIESGOS Enfermedades como diarreas, problemas respiratorios, viruela, raquitismo.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de asociación de mujeres Kayambi de la parroquia de Juan Montalvo).
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 56

Formato 5. Receta #7

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Caldo de gallina	
Origen: Región gastronómica sierra norte	
Tipo de preparación: Sopa	
Rendimiento: 10 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Gallina criolla	• 2 unidades
• Cebolla blanca	• 100 g
• Perejil	• 100g
• Culantro	• 100 g
• Zanahoria	• 60 g
• Papa	• 1000 g
• Arveja	• 95 g

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Caldo de gallina

Origen: Región gastronómica sierra norte

Tipo de preparación: Sopa

Rendimiento: 10 porciones

- Ajo
 - Arrocillo
 - Sal, comino
 - 20 g
 - 170 g
 - c/n
-

PROCEDIMIENTOS

1. En una olla con agua se agrega la gallina con sal, ajo, cebolla y comino.
 2. Después de un tiempo de cocción se agrega el arrocillo, zanahoria, y arveja.
 3. Agregar las papas y rectificar.
 4. Al final servir con el cebolla y perejil picado finamente
-

FOTOGRAFÍA

Figura 25

Presentación del caldo de gallina criolla

**FUENTE DE FORMATO**

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 57

Receta #8 Colada de churos: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Colada de churos
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ambito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Churos o caracoles, harina de arveja, maíz tostado, zanahoria, cebolla blanca, ajo.

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Tostado, cocimiento en leña, molienda en piedra o molino manual
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Cucharon de madera, molino o wuawua piedra, tiesto de barro.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 8).
2.e	Pervivencia y continuidad Este plato era consumido por los kayambis en la antigüedad y actualmente se lo prepara en algunas de las parroquias de Juan Montalvo.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Este plato tradicional es un potaje elaborado a partir de harina de arveja y un molusco o caracol denominado por la cultura indígena como churo. Posee un alto contenido de minerales, vitamina C, yodo, azufre, zinc.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Esta preparación era servida como una ofrenda a los caciques e indígenas de mayor rango, en aquella época no habían muchos productos cárnicos por lo tanto empezaron a elaborar este platillo con churos o caracoles que siempre estaban presentes en los lugares donde trabajaban.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
	 Figura 26 <i>Churos</i>
	
4.	RIESGOS Este plato corre el riesgo de ser olvidado, a pesar de la cantidad de nutrientes que provee las nuevas generaciones siguen prefiriendo platos ajenos a su cultura.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 58

Formato 3. Recurso Natural Receta #8

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Churos Nombre científico: Hexaplex radix
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Los churos se desplazan más durante la noche se adhieren a árboles y también suelen enterrarse en el fondo de ambientes acuáticos y se recogen de manera manual.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El churo es un producto que se cocina en su totalidad pero al final solo se consume la zona carnosa y el caparazón se desecha.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Canastas, palas, costales
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario La recolección de los churos se realiza de forma manual, pero se ayuda de palas pequeñas canastas o costales para su recolección. La época de mayor recolección es de febrero a marzo.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 8).
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Los churos son un producto de excelente calidad por su alto contenido de proteína y las familias indígenas intentan rescatarlo en ferias gastronómicas.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto está incluido dentro de las preparaciones cotidianas y festivas.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL
Los churos son un producto que se incorporó en el menú cotidiano de los pueblos indígenas debido a la falta de productos cárnicos. Eran preparados en las fiestas para las personas más importantes del pueblo.
3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
Figura 27 <i>Colecta de churos de su ambiente natural</i>

4. RIESGOS
Reducción de niveles de agua y condiciones de sequedad pueden hacer que el churo este más expuesto a depredadores o mueran por la radiación solar.
5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES
Mercedes Acero (Representante de asociación de mujeres Kayambi de la parroquia de Juan Montalvo).
6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA
Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7. FUENTE DE FORMATO
Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 59

Formato 5. Receta #8

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Colada de churos	
Origen: Región gastronómica sierra norte	
Tipo de preparación: Plato fuerte	
Rendimiento: 8 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Harina de arveja	• 100 g
• Churos o caracoles	• 800 g
• Cebolla blanca	• 90 g
• Zanahoria	• 120 g
• Ajo	• 60 g
• Perejil	• c/n
• Maíz tostado	• 300 g
• Sal al gusto	• c/n
PROCEDIMIENTOS	

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Colada de churos

Origen: Región gastronómica sierra norte

Tipo de preparación: Plato fuerte

Rendimiento: 8 porciones

1. En una olla con agua, agregar la zanahoria, cebolla y ajo.
 2. Cuando el agua esté a punto de ebullición agregar la harina de arveja previamente tostada y molida, disuelta en media taza de agua fría.
 3. Mezclar constantemente la preparación para evitar que se formen grumos.
 4. Finalmente rectificar con sal y agregar el perejil.
 5. Al momento de servir el plato se agregan los caracoles lavados y cocidos por 10 min en agua hirviendo con sal.
 6. Servir con maíz tostado.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 28

Preparación final de la colada de churos



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Platos fuertes

Tabla 60

Receta #9 Zarza de quinua con papas: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Zarza de quinua con papas
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s)

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Quinua, Achiote, Cebolla larga, Sal, Papas, Leche, Agua.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 9).
2.e	Pervivencia y continuidad Es un plato de preparación vigente que tradicionalmente se lo preparaba con maní y al no tener siempre el producto se lo reemplazó por quinua.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias La zarza de quinua con papas es un plato cotidiano consumido en su mayoría en los almuerzos de las familias kayambis, posee sabores y texturas deliciosas que combinan con las papas y realzan su sabor; generalmente las mujeres preparan este plato, siendo de fácil preparación y exquisito sabor.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es un plato de consumo cotidiano; algunas familias suelen dar este plato en celebraciones familiares como bautizos, confirmaciones y matrimonios.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 29 <i>Preparación de quinua</i>
	
4.	RIESGOS La falta de interés por las nuevas generaciones de preparar distintos platos con productos como la quinua.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 61

Formato 3. Recurso Natural Receta #9

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Quinoa Nombre científico: (Chenopodium quinoa)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en mercados, tiendas y mediante auto abasto. Este producto se siembra y cosecha en los meses de noviembre y diciembre, siendo accesible cualquier mes del año.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es utilizado en su mayor parte, se desgrana a la planta y se desecha los tallos con otro fin agrícola.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Hoz, segadora mecánica, machete, costales, tijera de podar, azadón.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario La planta es arrancada desde la raíz de manera manual cuando ya haya tenido entre 120 a 180 días del periodo de madurez, para posteriormente trillar y procesar el producto en sacos o costales.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 9)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Actualmente la cosecha puede realizarse en forma manual o en forma mecanizada que lo haría una cosechadora que siega y trilla en una sola operación, dando buenos resultados y eficiencia en su proceso.

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un producto considerado como el grano de oro de los indígenas por el alto valor nutricional que contiene y la variedad de platos gastronómicos que día a día innovan con este producto, así mismo el cual les ha dado buenas oportunidades en lo económico.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 30 <i>Cultivo quinua</i>
	
4.	RIESGOS El principal riesgo en la quinua es el mildiu un patógeno que afecta negativamente en el desarrollo y rendimiento de la planta, provocando una pérdida total de la quinua.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 62

Formato 5. Receta #9

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Zarza de quinua con papas	
Origen: Sierra norte	
Tipo de preparación: Plato fuerte	
Rendimiento: 5 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Zarza de quinua con papas

Origen: Sierra norte

Tipo de preparación: Plato fuerte

Rendimiento: 5 porciones

- | | |
|-----------------|------------|
| • Quinua | • 250 gr |
| • Achiote | • c/n |
| • Cebolla larga | • 1 unidad |
| • Sal | • c/n |
| • Papas | • 3 lb |
| • Leche | • 2 tazas |
| • Agua | • c/n |
-

PROCEDIMIENTOS

1. Lavar la quinua y poner en una olla con agua que rebose la quinua.
 2. Agregar sal y achiote al gusto y la cebolla larga. Pelar y cocinar las papas.
 3. Agregar por último la leche y cocinar hasta que espese.
 4. Servir caliente la zarza en conjunto con las papas cocinadas.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 31

Presentación de la zarza de quinua con papas



Tabla 63

Receta #10 Cariucho: Formato 2. Preparación Tradicional

1. FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL

1.a Nombre
Cariucho

1.b Región Gastronómica
Sierra norte

1.c Ubicación geográfica
Juan Montalvo, Cayambe

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Cuyes, Pollo, Carne de borrego, Papas, Mote, Huevos. Para la salsa: Pepas de zambo o calabaza, Cebolla larga, Manteca de chancho, Leche, Cilantro, Sal. Para la guarnición: Lechuga, Tomate, Aguacate.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción, tamizar, licuar, hervir.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, batea, bandeja, cuchillos.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 10).
2.e	Pervivencia y continuidad De preparación vigente conocido también como “mediano”; con el paso del tiempo se ha ido añadiendo otros ingredientes como la lechuga, carne y huevo duro, lo que antiguamente no llevaba, dando así una variación al sabor del plato. El cuy se debe cocinar en cocina de leña así mismo el pollo, ahora no lo realizan mucho de esta forma.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad Cariucho viene del Kichwa cari= varón y ucho= ají “ají macho” en sí, comida para agrandar a los varones. De origen prehispánico, antes de la llegada de los españoles.
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias El cariucho es un plato muy antiguo que se ha transmitido de generación a generación con ligeros cambios en sus ingredientes, pero posee valor simbólico que representa a la comunidad indígena que ha preparado esta receta por más de 200 años. El proceso de elaboración de este plato es muy largo por eso las familias se unen a realizar y ayudar a preparar los cuyes, durante días antes de realizar el cariucho.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Se degusta en eventos especiales como matrimonios, bautizos, primeras comuniones, confirmaciones y para regalar a los padrinos. Considerado como plato festivo.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
	Figura 32 <i>Cariucho</i>



1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
4.	RIESGOS El riesgo de este plato es dejar de ser preparado por el tiempo de elaboración y es que se debe de tener los ingredientes principales listo tres días antes de su preparación.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 64

Formato 3. Recurso Natural Receta #10

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Cuy Nombre científico: (cavia porcellus)
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención El cuy es un animal de fácil crianza y cuidado por lo que generalmente se lo obtiene en los mercados, donde las personas que tienen criaderos comercializan este animal para consumo. La época de crianza del cuy puede ser en cualquier época del año, tienen alrededor de 2 a 3 crías y el número de partos por año es de 4 a 5 veces.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El rendimiento promedio de carne en el cuy es de 65% que es consumido, mientras que el 26.5% pertenece a las vísceras, el 5.5% al pelaje y el 3% de sangre que son desechados. En algunos casos, se utiliza el pelaje del animal

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	para realizar algún tipo de artesanía mientras que las vísceras para dar de alimento a otros animales o a su vez son desecho.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Cuchillos, arnés, comederos, bebederos, balanza.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Es necesario el cuchillo para pelar el cuy y sacar las vísceras, así mismo de arnés para separar los cuyes y adobarlos a cada uno.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 10)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El cuy es un animal de crianza para el consumo humano. Se están realizando algunas máquinas para procesar el pelado del cuy de manera más rápida y no solo de manera manual.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad El cuy es considerado un alimento rico en proteínas y gran cantidad de colágeno, vitaminas y minerales que ayuda a prevenir los problemas del corazón y combatir el cáncer. También este animal es usado en limpias y rituales para librarse de las malas energías y detectar ciertas enfermedades; si el cuy muere se dice que la enfermedad que tiene la persona es muy fuerte. Para lo cual también abren al cuy cuando muere y si encuentran órganos oscurecidos es que los mismos órganos están dañados en la persona que se le pasó el cuy por el cuerpo. En el caso de que el cuy no muera, se lo baña con aguas medicinales, sin necesidad de matarlo, porque solo absorbió las malas energías.
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un animal de consumo en festividades y para dar de regalo a los padrinos en celebraciones de matrimonios.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 33 <i>Cuy</i>
	
4.	RIESGOS El cuy es un animal muy nervioso, por eso si no se adecua un espacio propicio para su crianza, este no puede llegar a reproducirse y dejar de

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL	comer y por ende muere, debe tener un espacio amplio y limpio para que no llegue a pasar que el animal muera.
5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES	Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA	Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7. FUENTE DE FORMATO	Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 65

Formato 5. Receta #10

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Cariucho	
Origen: Sierra norte	
Tipo de preparación: Plato fuerte	
Rendimiento: 10 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none"> • Cuyes • Pollo • Carne de borrego • Papas • Mote • Huevos 	<ul style="list-style-type: none"> • 7 unidades • 12 unidades • 10 lb • 25 lb • 10 lb • 30 unidades
Para la salsa	
<ul style="list-style-type: none"> • Pepas de zambo o calabaza • Cebolla larga • Manteca de chancho • Leche • Cilantro • Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • 160 gr • 80 gr • 25 gr • 480 ml • c/n • c/n
Para la guarnición	
<ul style="list-style-type: none"> • Lechuga 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad

FORMATO 5 RECETA

- Aguacate
- Tomate
- 6 unidades
- 6 unidades

PROCEDIMIENTOS

1. Asar los pollos y los cuyes, deben estar bien condimentados y asados, condimentar la carne de borrego y asar al carbón.
2. El mote debe estar cocinado 1 día antes de la preparación en una cocina de leña con abundante agua y a fuego lento.
3. Para preparar la salsa, saltear la cebolla con la manteca de cerdo, licuar las pepas de zambo tostadas junto con la leche.
4. Agregar lo licuado a la cebolla y mezclar constantemente para que no se forme grumos, cuando esté a punto de ebullición agregar el cilantro y la sal al gusto.
5. Preparar una bandeja o batea haciendo una cama de lechuga, luego papas y mote, sobre esto verter la salsa de pepas de zambo. Poner los pollos enteros y cuyes.

Figura 34

Presentación del cariucho



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 66

Receta #11 Trigo mote: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Trigo mote
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población: Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Trigo, Agua, Manteca de cerdo, Sal, Cebolla larga.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 11).
2.e	Pervivencia y continuidad De preparación vigente degustada en su mayoría por los Kayambis, es consumido como sustituto del arroz ya que cumple las mismas funciones. Hoy en día su preparación sigue siendo la misma para los habitantes, no ha existido un cambio en los ingredientes y forma de prepararlo.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias El trigo mote es una preparación que se ha llevado de generación a generación por más de 150 años entre los habitantes de Cayambe y la parroquia Juan Montalvo. A esta preparación se le llama así porque dejan que el trigo crezca como mote, ensanchando su tamaño, es un plato que ha sido consumido tres veces al día por ser como un sustituto del arroz y sus bondades para aportar energía. Son pocas las familias que aún preparan este sustituto de arroz y lo comparten con sus demás familiares.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es considerado un alimento de consumo cotidiano especialmente por las comunidades indígenas, no es realizado en alguna festividad ni celebraciones familiares. Es usado como parte de la alimentación de las familias y pueblos indígenas.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
	Figura 35
	<i>Trigo mote</i>
	
4.	RIESGOS

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Es un plato de preparación sencilla pero el principal riesgo es que no se conoce en la actualidad y no es muy preparado con regularidad por las familias kayambis.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES
	Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA
	Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO
	Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 67

Formato 3. Recurso Natural Receta #11

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre
	Trigo Nombre científico: (genus triticum)
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica
	Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s)
	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población
	Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención
	Este producto se puede obtener en mercados y con personas que poseen sus propios terrenos que la siembran y comercializan. Este producto se cosecha a fines del mes de julio y se prolonga hasta el mes de agosto.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario
	El producto es utilizado en su mayor parte, el grano es conservado y se desecha el tallo e impurezas que contenga.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención
	Hoz, costales, cosechadora.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario
	Es necesaria una hoz para cortar gavillas que son los paquetes de trigo, después se procede manualmente a tomar varias espigas y frotarlas entre las manos para desgranarlas, existen también maquinarias que hacen este proceso, se guardan los granos en costales.

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 11)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Antiguamente la “siega” que es cortar el trigo a mano con la hoz, se hacía aplastando las gavillas extendidas con ayuda de caballos, puede que esta operación aún se practique en pequeños predios, pero ahora se ayuda del tractor cosechadora para agilizar y tener mejor calidad en el proceso de cosecha.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un producto de uso cotidiano de variedad de usos, que puede ser procesado de varias maneras como lo es la harina para distintas preparaciones gastronómicas.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 36 <i>Granos de trigo</i>
	
4.	RIESGOS El factor principal de riesgo son los cuidados que se le dan a este recurso, como la conservación y almacenamiento, si no se controla debidamente puede existir aglomeración de insectos, calor excesivo, granos con plagas, lo que conduce a una gran pérdida del producto y de su calidad.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 68

Formato 5. Receta #11

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Trigo mote

Origen: Región gastronómica: Sierra norte

Tipo de preparación: Plato fuerte

Rendimiento: 4 porciones

INGREDIENTES

CANTIDAD

- | | |
|--------------------|------------|
| • Trigo | • 250 gr |
| • Agua | • c/n |
| • Manteca de cerdo | • 20 gr |
| • Sal | • c/n |
| • Cebolla larga | • 1 unidad |
-

PROCEDIMIENTOS

1. Cocinar en una olla con agua el trigo por 30 minutos hasta que este crezca como el mote.
 2. Cernir el agua cuando ya esté totalmente cocido.
 3. Sazonar el trigo mote con la manteca de cerdo, la cebolla larga picada y sal al gusto.
 4. Servir caliente.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 37

Plato de trigo mote



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Entretiempos

Tabla 69

Receta #12 Tortillas de tiesto: Formato 2. Preparación tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Tortillas de tiesto
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Harina de maíz, Harina de trigo, Manteca, Huevos, Sal, Agua, queso fresco.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Tamizar, amasar, asar.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Paila de tiesto, batea grande
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 12).
2.e	Pervivencia y continuidad Las tortillas a base de trigo y maíz en tiesto son consideradas como un plato tradicional dentro de las comunidades indígenas del Ecuador que su preparación aún es vigente por lo que se ha considerado como un patrimonio gastronómico de los pueblos. Es una preparación antigua y se lo realizaba en una piedra caliente o en fogones, actualmente no se hace este procedimiento; así mismo solo se utilizaba el maíz como harina principal, ahora se utiliza las dos harinas para dar más consistencia. También las antiguas tortillas no llevaban sal, las hacían con masa mezclada en leche de vaca y con manteca de chancho; actualmente se introdujo los huevos, queso y el agua a la preparación de las tortillas.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Las tortillas se remontan a antes del año 500 A.C que se han ido transmitiendo de generación a generación hasta la actualidad con una variación de ingredientes. Los ancestros consumían mucho de estas y las preparaban en grandes cantidades para almacenarlas para varios días. Se considera como

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	una expresión que mantiene a las familias unidas a realizar, especialmente las mujeres que lo sirven acompañado de café negro pasado, en los mercados, en los barrios y lugares de gran transición de personas.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales La tortilla de tiesto es un alimento de consumo cotidiano que las familias han integrado a su alimentación, especialmente en la Sierra ecuatoriana, no es consumida en festividades específicamente, pero las personas suelen hacer y vender estas tortillas en las tardes acompañadas de café negro pasado.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 38 <i>Preparación tortillas de tiesto</i>
	
4.	RIESGOS El principal factor de riesgo es desvirtuar los platos ya que las tortillas de tiesto tradicionales no deben tener otros ingredientes, porque ya no serían llamadas de esta manera, así mismo las mujeres jóvenes ya no preparan estas tortillas, usan otros utensilios para su elaboración.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 70

Formato 3. Recurso Natural Receta #12

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Harina de maíz Nombre científico: (harina extracto de maíz zea mays L)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s)

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos que la siembran. Este producto se siembra en los meses de agosto y septiembre para ser cosechado luego de seis meses.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario La harina de maíz se lo hace a partir de maíz en mazorca, los granos de procesan en un molino de martillo hasta obtener una harina fina y afrecho. Se aprovecha parcialmente debido a que solo se usa la harina y no el afrecho, el cual es desechado.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Clavija, pizcador, arado, costales, molinos de martillo.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Es necesario procesar el maíz mediante maquinarias que incluyen los molinos de hierro o wuawua piedra para poder obtener esta harina fina.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 12)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Actualmente se utiliza dos maneras para cosechar el maíz para su posterior procesamiento, se hace uso de tractores y de forma manual para cosechar el maíz, en el primer método se ahorra tiempo y agiliza el proceso.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un producto que está incluido para las preparaciones de platos cotidianos y de celebraciones familiares. Se cultiva y cosecha en cualquier época del año por lo que es un producto abundante y fácil de obtener.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 39 <i>Harina de maíz</i>

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL



4. RIESGOS

El principal riesgo es no tener un estricto control en el procesamiento del maíz debido a que este puede tener hongos que producen una toxina y también puede enfermar a toda la cosecha la cual se perdería en su totalidad y haría daño a las personas que lo consuman.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui

Tabla 71

Formato 5. Receta #12

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Tortillas de tiesto

Origen: Sierra norte

Tipo de preparación: Entretiempo

Rendimiento: 10 porciones

INGREDIENTES

- Harina de maíz
- Harina de trigo
- Manteca
- Huevos
- Sal
- Agua
- Queso fresco

CANTIDAD

- 900 gr
 - 100 gr
 - 200 gr
 - 4 unidades
 - c/n
 - 150 ml
 - 250 gr
-

PROCEDIMIENTOS

1. Colocar en una batea las dos cantidades de harina ya tamizadas.
 2. Agregar la manteca derretida, sal y los huevos uno por uno mientras se amasa.
 3. Añadir de a poco el agua entibiada hasta obtener una masa suave y sin grumos.
 4. Dejar reposar la masa durante 10 minutos.
-

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Tortillas de tiesto

Origen: Sierra norte

Tipo de preparación: Entretiempo

Rendimiento: 10 porciones

5. Calentar el tiesto y dar forma de tortillas a la masa, colocando un poco de queso rallado adentro.
 6. Colocar las tortillas de manera ordenada en el tiesto y dar la vuelta a ambos lados hasta que tengan un color dorado.
 7. Poner en una canasta o batea para que se mantengan calientes.
 8. Servir acompañadas con café para pasar o chocolate caliente.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 40

Tortillas de tiesto



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 72

Receta #13 Habas calpo: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Habas calpo
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Habas tiemas, agua.

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Hervir, tostar.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Tiesto, cuchara de palo.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 13).
2.e	Pervivencia y continuidad Es un plato tradicional de preparación vigente. Con el pasar del tiempo no ha sufrido cambios en la manera de preparación del plato ni en el los ingredientes, el cual hasta la actualidad se sigue elaborando en los pueblos y familias especialmente en la sierra.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Las habas calpo es un plato muy antiguo el cual su origen se dice que es centro asiático con su introducción en la época colonial, y su manera de cocción de raíz andina. Esta preparación ha sido transmitida de generación en generación por su facilidad de y pocos ingredientes requeridos. A esta preparación usualmente se le agrega papas, mellocos, ocas y sal el cual se le ha denominado con el nombre de “hervido” que es propio de la parroquia de Juan Montalvo. Es realizado por las mujeres de los pueblos y transmitido entre las hijas y abuelas para su preparación y consumo.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Este plato está ligado con la alimentación familiar, fiestas o celebraciones familiares y comunitarias, mingas en zonas rurales y las Octavas de Juan Montalvo que es una celebración de agradecimiento por las cosechas, es consumido por su alto contenido nutricional y aporte de energía. Este plato es realizado en cualquier tipo de festividad como en fiestas patronales o de santos debido a que se lo venden en mercados o zonas de alto tránsito de personas, aun así, no posee una festividad propia para ser realizado.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Figura 41

Habas tostadas para realizar habas calpo



4.	RIESGOS El principal riesgo según el Patrimonio Alimentario es que es un plato en peligro de desaparecer por ser sustituido por otros productos y platos.
-----------	---

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 73

Formato 3. Recurso Natural Receta #13

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Habas Nombre científico: (vicia faba)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos que la siembran para auto abasto. Este producto se siembra en los meses de abril y julio y pasado 150 días es su cosecha.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es utilizado en su mayoría puesto que se aprovecha las vainas y granos conjuntamente o únicamente los granos.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Arado, sistema de riego, canastas, costales.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario No es necesaria una herramienta en particular para su cosecha debido a que se recolecta de manera manual con todo y la vaina y se las coloca en canastas o costales, son solo arrancados de la planta y llevados a secar, si se requiere se separan las habas de las vainas y después se los almacenan para su distribución.

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 13)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Es un producto que las comunidades siguen sembrando para comercializarlo y el consumo propio.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad Las habas tienen un gran contenido de ácido fólico el cual ayuda a prevenir la anemia y producir glóbulos rojos. Así mismo posee una gran cantidad de hierro, fosforo y potasio que fortalece los huesos por lo que es recomendable en la alimentación y salud de las mujeres embarazadas.
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un producto de uso cotidiano en la alimentación de las personas, es consumido como el “hervido” en celebraciones comunitarias y familiares así mismo en las Octavas de Juan Montalvo.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 42 <i>Habas</i>
	
4.	RIESGOS El principal riesgo son las plagas de habas que es el pulgón negro que causa daños directos a la planta llegando a perder toda la cosecha.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 74

Formato 5. Receta #13

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Habas calpo	
Origen: Región gastronómica: Sierra norte	
Tipo de preparación: Entretiempo	
Rendimiento: 10 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none">• Habas tiemas• Agua	<ul style="list-style-type: none">• 2 lb• c/n
PROCEDIMIENTOS	
<ol style="list-style-type: none">1. En un tiesto, tostar las habas.2. Hervir agua en una olla y agregar las habas tostadas.3. Cocinar las habas hasta que queden suaves.4. Servir caliente.	

FOTOGRAFÍA

Figura 42

Preparación habas calpo



Tabla 75

Receta #14 Tortillas de trigo: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Tortillas de trigo
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Harina de trigo, Polvo de hornear, Panela o dulce, Mantequilla, Agua.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Tamizar, amasar, asar.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Tiesto, bateas
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 14).
2.e	Pervivencia y continuidad Es una preparación vigente, la cual ha sufrido algunos cambios en sus ingredientes como es el uso del polvo de hornear para que crezcan, estás tradicionalmente no usan polvo de hornear, pero actualmente se lo hace. Hay variedad tanto de dulce como de sal, depende del gusto de la persona que lo prepara y sus familias.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Estas tortillas de trigo son de consumo muy antiguo por indígenas ya que llevan preparándola por más de 150 años. El conocimiento de la preparación ha sido transmitido de generación a generación especialmente en las comunidades de mujeres que salen a vender este plato acompañado de café caliente.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales No son consumidas específicamente para festividades importantes, son de consumo cotidiano en la alimentación de las familias y de comercialización en puestos improvisados.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 43 <i>Preparación de tortillas de trigo</i>
	
4.	RIESGOS No realizar la receta con ayuda del tiesto de barro que ha sido utilizado para elaborar específicamente las tortillas ya que este da un sabor único al plato.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 76

Formato 3. Recurso Natural Receta #14

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Harina de trigo Nombre científico: (Triticum L.)
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos que la siembran. Este producto se cosecha en a fines del mes de julio y se prolonga hasta el mes de agosto.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es utilizado en su mayor parte, el grano es conservado en su forma original para el posterior procesamiento en molinos de martillo donde se obtiene una harina fina; se desecha el tallo e impurezas que contenga.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Hoz, costales, cosechadora, molinos de martillo.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Es necesaria una hoz para cortar gavillas que son los paquetes de trigo, después se procede manualmente a tomar varias espigas y frotarlas entre las manos para desgranarlas, después se las lleva para proceder a hacer harina mediante molinos.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 14)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL

Antiguamente la “siega” que es cortar el trigo a mano con la hoz, se hacía aplastando las gavillas extendidas con ayuda de caballos, puede que esta operación aún se practique en pequeños predios, pero ahora se ayuda del tractor cosechadora para agilizar y tener mejor calidad en el proceso de cosecha.

2.g Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad

2.h Función social, hábitos y costumbres propias

Es un producto de uso cotidiano de variedad de usos, que puede ser procesado de varias maneras como lo es la harina para distintas preparaciones gastronómicas.

2.i Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**Figura 44**

Harina de trigo



4. RIESGOS

El factor principal de riesgo son los cuidados que se le dan a este recurso, como la conservación y almacenamiento, si no se controla debidamente puede existir aglomeración de insectos, calor excesivo, granos con plagas, lo que conduce a una gran pérdida del producto y de su calidad.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 77

Formato 5. Receta #14

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Tortillas de trigo	
Origen: Región gastronómica: Sierra norte	
Tipo de preparación: Entretiempo	
Rendimiento: 6 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Harina de trigo	• 250 gr
• Polvo de hornear	• 5 gr
• Panela o dulce	• 1 unidad
• Mantequilla	• 20 gr
• Agua	• c/n
PROCEDIMIENTOS	
<ol style="list-style-type: none">1. Derretir la panela o el dulce en agua.2. Cernir la harina de trigo junto al polvo de hornear3. Derretir la mantequilla en el agua con panela.4. Agregar esta miel a la harina y mezclar poco a poco.5. Realizar la forma de las tortillas.6. Cocinar en tiesto.	
FOTOGRAFÍA	
Figura 45	
<i>Tortillas de harina de trigo</i>	
	
FUENTE DE FORMATO	
Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).	

Tabla 78*Receta #15 Queso amasado a mano: Formato 2. Preparación tradicional*

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Queso amasado a mano
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Leche, Pastillas de cuajo, Agua, Sal.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Hervir.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, baldes.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 15).
2.e	Pervivencia y continuidad El queso amasado a mano es una práctica tradicional para realizar el queso en casa de producción y consumo vigente; en lo que trata de los ingredientes antiguamente no se usaban las pastillas de cuajo, hacían que se corte la leche con ayuda de vinagre y limón, esta práctica aún se la realiza.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias La realización del queso es muy antigua, era realizado por nuestros antiguos indígenas que se dedicaban específicamente en el área ganadera y utilizaban todos sus recursos para sus productos alimenticios. Actualmente está práctica aun es realizada en algunos lugares como Tulcán. Las familias que se dedican a esta labor, han pasado su conocimiento de generación a generación como parte de su actividad económica.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es un producto de consumo cotidiano que está presente en la alimentación diaria de las personas y como recurso económico, no pertenece específicamente a una festividad.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 46 <i>Queso amasado</i>

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	
4.	RIESGOS Como principal riesgo es que se pierda la manera artesanal de realizar los quesos por la masiva industrialización para preparar lácteos y sus derivados.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 79

Formato 3. Recurso Natural Receta #15

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Leche de vaca Nombre científico: (leche)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, tiendas y personas que poseen su propio ganado para el auto abasto. Se puede conseguir en cualquier época del año.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	Este producto es utilizado en su totalidad, pues viene directamente de la vaca, donde en algunos lugares se consume sin procesarla y en otros requiere de pasteurización.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Tanques de refrigeración, lechera, medidor, ordeñador.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario El ordeñar una vaca puede realizarse de manera manual o mediante un ordeñador mecánico. Después de este proceso la leche es trasladada a tanques para su pasteurización y depósito en tanques refrigerantes, después puesto en envases para su traslado y consumo.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 15)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Actualmente la recolección de leche se lo realiza de manera mecanizada para ahorrar tiempo y agilizar el proceso. Antiguamente la recolección de leche era de manera manual.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad La leche es considerada como una fuente principal de calcio lo que hace fuertes a los huesos y previene a sufrir menos fracturas.
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un producto de uso cotidiano en la alimentación de las familias que puede realizar también una variedad de platos que requieran del mismo.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
4.	RIESGOS No se ha presenciado todavía un factor que ponga en riesgo la pervivencia de este recurso, pero hay casos que las personas presentan alergia a la lactosa lo cual su consumo es nulo por el bien de su salud.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 80

Formato 5. Receta #15

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Queso amasado a la mano	
Origen: Región gastronómica: Sierra norte	
Tipo de preparación: Entretiempo	
Rendimiento: 10 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
<ul style="list-style-type: none">• Leche• Pastillas de cuajo• Agua• Sal	<ul style="list-style-type: none">• 2 litros• 1 unidad• c/n• 1 cucharadita
PROCEDIMIENTOS	
<ol style="list-style-type: none">1. Hervir la leche en una tupa.2. Derretir el cuajo con un poco de agua fría y sal.3. Agregar esta mezcla a la leche hervida.4. Dejar reposar durante 15 minutos.5. Retirar todo el suero del queso.6. Amasar el queso para darle forma y dejarlo reposar.	
FOTOGRAFÍA	
Figura 48 <i>Presentación de queso amasado a mano</i>	
	
FUENTE DE FORMATO	
Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).	

Tabla 81*Receta #16 Pan de quinua: Formato 2. Preparación tradicional*

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Pan de quinua
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población: Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Harina de quinua, Manteca de chancho, Levadura, Huevos, Dulce o panela, Agua.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Hornear, amasar.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Batea, recipientes, paila de bronce y acero.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 16).
2.e	Pervivencia y continuidad Es un pan de preparación vigente; antiguamente era preparado sin levadura en los periodos incaicos ya que su origen es de muchos años atrás, se dice que de este pan surgió la variación del pan de maíz. Ahora a este pan se lo prepara con ayuda de la levadura y cualquier tipo de horno.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Es un pan muy antiguo y tradicional de la cocina indígena que sus conocimientos han sido pasados de generación a generación con un valor importante para los habitantes, debido a que es un pan que ha sido consumido por sus valores y aportes nutritivos en generar energía; los primeros panes que eran preparados sin levadura eran almacenados para su consumo por largos periodos de tiempo, donde después era cocinado con la quinua tostada y sobre piedras calientes. Aun es preparado por las familias indígenas, y familias que se han dedicado sus negocios de panaderías.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Este pan es de consumo cotidiano en la alimentación de las personas, no posee una festividad en específico en donde se lo consuma.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	}Figura 49 <i>Pan de quinua</i>
	
4.	RIESGOS La introducción de otros ingredientes en la preparación del pan de quinua que desvirtúen su valor nutricional y sabor.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 82

Formato 3. Recurso Natural Receta #16

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Harina de Quinua Nombre científico: (<i>Chenopodium quinoa</i> Willdenow)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos que la siembran, procesan y venden en los mercados. Este producto se siembra y cosecha en los meses de noviembre y diciembre, siendo accesible cualquier mes del año.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	El producto es utilizado en su mayor parte, se desgrana a la planta, se procede a molerla en los molinos y se desecha los tallos con otro fin agrícola.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Hoz, segadora mecánica, machete, costales, tijera de podar, azadón, molinos de martillo.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario La planta es arrancada desde la raíz de manera manual para posteriormente trillar y procesar el producto en molinos de martillo que hacen una harina fina y la colocan en sacos o costales para su distribución y consumo.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 16)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Actualmente la cosecha puede realizarse en forma manual o en forma mecanizada que lo haría una cosechadora que siega y trilla en una sola operación, dando buenos resultados y eficiencia en su proceso.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es considerado como el grano de oro de los indígenas por el alto valor nutricional que contiene y la variedad de platos gastronómicos que día a día innovan con este producto, así mismo el cual les ha dado buenas oportunidades en lo económico.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
4.	RIESGOS El principal riesgo en la quinua es el mildiu un patógeno que afecta negativamente en el desarrollo y rendimiento de la planta, provocando una pérdida total de la quinua.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 83

Formato 5. Receta #16

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Pan de quinua

Origen: Región gastronómica: Sierra norte

Tipo de preparación: Entretiempo

Rendimiento: 5 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
• Harina de quinua	• 250 gr
• Manteca de chancho	• 50 gr
• Levadura	• 5 gr
• Huevos	• 2 unidades
• Dulce o panela	• 80 gr
• Agua	• 1 taza

PROCEDIMIENTOS

1. Derretir la manteca con agua caliente.
2. Diluir la levadura y agregarla a la manteca derretida.
3. Agregar los huevos y el dulce y mezclar.
4. Agregar la harina de quinua y formar bolitas de masa para hacer el pan.
5. Colocar las bolitas en una paila de bronce engrasada con manteca de chancho.
6. Tapar la paila y poner encima de este carbón encendido que ayudará a que el pan se hornee.

FOTOGRAFÍA

Figura 51
Pan de quinua



FUENTE DE FORMATO
Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Postres

Tabla 84

Receta #17 Dulce de Mishqui: Formato 2. Preparación Tradicional

1. FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a Nombre Dulce de mishqui
1.b Región Gastronómica Sierra norte
1.c Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e Grupos de población Indígena
2. DESCRIPCIÓN
2.a Principales productos locales utilizados Mishqui, arroz de cebada.
2.b Principales técnicas y procesos utilizados Raspar el penco para después recoger el líquido en un pilche.
2.c Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cucharón de madera, cedazo.
2.d Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 17).
2.e Pervivencia y continuidad El mishqui es una bebida que se elabora incluso antes de la llegada de los españoles. Por su sabor dulce llegó a sustituir a la panela. Las comunidades aún las preparan para ir a sus jornadas de trabajo. En la actualidad se lo sirve como postre acompañado con arroz de cebada.
2.f Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g Función social, hábitos y costumbres propias El dulce de mishqui también es denominada agua miel por las comunidades y está involucrada en el diario vivir de la población Kayambi.

2.h Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales

La elaboración de esta bebida es ancestral y fue considerada sagrada por los antiguos kayambis ya que también es un energizante para las largas horas de trabajo en el campo.

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**Figura 52**

Venta de dulce de mishqui



4. RIESGOS

La falta de conocimiento de las abundantes propiedades del dulce de mishqui.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 85

Formato 3. Recurso Natural Receta #17

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL**1.a Nombre**

Mishqui

Nombre científico: (Agave)

1.b Región Gastronómica

Sierra norte

1.c Ubicación geográfica

Juan Montalvo, Cayambe

1.d Ámbito(s) representado(s)

Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi

1.e Grupos de población: Indígena

2. DESCRIPCIÓN

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL**2.a Principales técnicas y procesos para su obtención**

Este producto posee un largo tiempo de vida, exactamente de 8 a 10 años en los cuales siempre estará produciendo el agua miel o sus frutos que también son comestibles. Para obtener el mishqui se utiliza la técnica de

	capado de la planta (Consiste en córtale el tallo) lo cual impide a la planta seguir creciendo y empezar a producir el mishqui o agua miel.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es utilizado en su mayor parte, la hoja del mishqui o penco tiene fibras muy duras de donde los artesanos extraen la cabuya para elaborar costales esteral incluso sombreros.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Raspador, pilche, azadón.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario El zumo de esta planta se obtiene mediante el raspado de su tallo y es utilizado como bebida o medicina, incluso la fibra de sus hojas es utilizada como materia prima para elaborar ciertas herramientas como sogas costales o sombreros. Los frutos de esta planta también son comestibles pueden ser crudos, cocidos o encurtidos.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 17)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Las comunidades mantienen viva la tradición de extraer el mishqui además de que veneran esta planta ya que desde tiempos inmemorables ha proveído a sus ancestros de bebida en épocas de sequía, atuendo y techo.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Las comunidades también utilizan este producto como medicina ya que el zumo de esta planta es un poderoso antibiótico para heridas o lombrices estomacales además de esto el extracto de la raíz del mishqui es utilizado como un anticasca.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales El mishqui o penco es una planta ancestral, es considerado un árbol sagrado para las culturas indígenas ya que daba alimento, techo, vestimenta y medicina a los pueblos. También fue utilizado como una bebida alcohólica que conectaba a los seres terrenales con los espíritus.

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL

Figura 53

Cultivo del mishqui en Ecuador



4.	RIESGOS Esta planta puede llegar a tener plagas conocidas como cochinilla, barredora de tallo o la mancha de la hoja
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 86

Formato 5. Receta #17

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Dulce de Mishqui	
Origen: Región gastronómica: Sierra norte	
Tipo de preparación: Postre o bebida	
Rendimiento: 5 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Mishqui	• 1000 g
• Arroz de cebada	• 500 g
FORMATO 5 RECETA	
PROCEDIMIENTOS	
1. Recolección del mishqui	
2. Una vez obtenido el mishqui cernirlo	
3. Hervir la preparación anterior con el arroz de cebada	
4. Servir	
FOTOGRAFÍA	

FORMATO 5 RECETA

Figura 54

Dulce de mishqui



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Bebidas

Tabla 87

Receta #18 Zambo de dulce: Formato 2. Preparación tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Zambo de dulce
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Zambo, leche
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 18).
2.e	Pervivencia y continuidad Esta bebida es tradicional del pueblo Kayambi y la acompañan con tortillas de tiesto. Es una bebida que se mantiene vigente en su diario vivir.

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Esta bebida es compartida por la gente de las comunidades cuando salen a realizar sus jornadas de trabajo ya sea en reuniones o mingas comunitarias.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es considerado un alimento de consumo cotidiano, no es preparado específicamente en alguna festividad ni celebraciones familiares. Es usado como parte de la alimentación de las familias indígenas.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 55 <i>Preparación del zambo de dulce</i>
	
4.	RIESGOS Es un plato de preparación sencilla que está presente en la alimentación de la comunidad y no presenta riesgos.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 88

Formato 3. Recurso Natural Receta #18

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Zambo Nombre científico: (Cucúrbita ficifolia)

1.b Región Gastronómica	Sierra norte
1.c Ubicación geográfica	Juan Montalvo, Cayambe
1.d Ámbito(s) representado(s)	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e Grupos de población.	Indígena
2. DESCRIPCIÓN	
2.a Principales técnicas y procesos para su obtención	Este producto se obtiene en los meses de octubre y noviembre, es cosechado manualmente y crece en laderas y quebradas.
2.b Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario	El producto es utilizado en su mayor parte, la pulpa sirve para preparar diferentes platos, las semillas también son utilizadas para el consumo y la corteza sirve de alimento para animales.
2.c Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención	Canastas, machete.
2.d Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario	Es necesaria la utilización de un machete para cosechar este producto y se lo hace de forma manual.
2.e Recetas correspondientes	(Ver receta 18)
2.f Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto	Esta planta es de una sola siembra y durante su periodo de vida de aproximadamente 20 años siempre está produciendo fruto en épocas de cosecha.
2.g Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad	
2.h Función social, hábitos y costumbres propias	Es un producto de uso cotidiano de variedad de usos, ya que se consume su pulpa y sus semillas los beneficios de este producto son varios.
2.i Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales	Ancestralmente esta planta ha sido utilizada en la preparación de diferentes platos por su fácil cultivo y cosecha.

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Figura 56

Planta de zambo



4. RIESGOS

El factor principal de riesgo es la deforestación de bosques, quebradas y laderas por la creación de espacios de cultivo de papas, maíz, habas etc.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 89

Formato 5. Receta #18

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Zambo de dulce

Origen: Región gastronómica: Sierra norte

Tipo de preparación: Plato fuerte

Rendimiento: 10 porciones

INGREDIENTES

	CANTIDAD
• Harina de maíz	• 200 g
• Agua	• 1000 g
• Leche	• 1000 g
• Canela, clavo de olor	• c/n
• Panela	• c/n

PROCEDIMIENTOS

1. Cortar el zambo sin pelar y separar de las semillas.
2. Aparte cocer la canela, clavo de olor y panela, y luego agregar el zambo.
3. Cuando el zambo este bien cocido agregar la harina de maíz y la leche, mezclar constantemente hasta que la preparación llegue a punto de ebullición y espese y servir.

FOTOGRAFÍA

Figura 57

Zambo de dulce



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 90

Receta #19 Morocho de dulce: Formato 2. Preparación tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Morocho de dulce
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Morocho, leche.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 19).

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.e	Pervivencia y continuidad Es un plato tradicional de preparación vigente degustada por mayoría de las familias Kayambis. El consumo de morocho de dulce puede realizarse en cualquier época del año ya que se ha convertido en un producto comerciable.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias El morocho de dulce es una bebida que ha estado presente en las familias indígenas por décadas debido a su agradable sabor.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales El morocho de dulce no tiene una fecha específica de preparación.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 58 <i>Preparación del morocho de dulce</i>
	
4.	RIESGOS Es un plato de preparación sencilla pero el principal riesgo es que no se conoce en la actualidad y no es muy preparado por las familias ecuatorianas.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 91

Formato 3. Recurso Natural Receta #19

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Morocho Nombre científico: Zea mays variedad morochon
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Preparación del suelo: arada, surcada, rastrada - Fertilización - Control de maleza
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es usado parcialmente, puesto que de la planta solo se consume el grano, las hojas tallo sirven de alimento para animales.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Yunta o tractor, azadón, bombas de fertilizantes, costales para la recolección, trilladora.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Una vez obtenido el producto se desgrana y se coloca en maderos lisos para después pasarlo por un proceso de trillado.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 19)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El maíz blanco es un cultivo de 7000 años que inicio en América central y del sur actualmente se ha difundido por toda Europa y Norte América. El maíz tiene un alto rendimiento de producción y es el preferido por muchas familias indígenas para cultivar en sus propios terrenos.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias El maíz blanco es considerado un producto base en la dieta regular de las comunidades de Juan Montalvo, posee nutrientes que permiten un mejor metabolismo por su alto contenido de vitaminas A, B y E beneficioso para combatir enfermedades como la diabetes.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Este producto está estrechamente relacionado con la cultura y un claro ejemplo es el pueblo Kayambi que en la antigüedad rendían culto al maíz en épocas de cosecha.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 59 <i>Cosecha del maíz</i>

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL



4. RIESGOS

El factor principal de riesgo son los cuidados que se le dan a este producto, como la conservación y almacenamiento, si no se controla debidamente puede existir aglomeración de insectos, calor excesivo, granos con plagas, lo que conduce a una gran pérdida del producto y de su calidad.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 92

Formato 5. Receta #19

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Morocho de dulce

Origen:

Región gastronómica: Sierra norte

FORMATO 5 RECETA

Tipo de preparación: Plato fuerte

Rendimiento: 10 porciones

INGREDIENTES**CANTIDAD**

- | | |
|-------------------------|---------|
| • Morocho | • 300 g |
| • Leche | • 580 g |
| • Crema de leche | • 250 g |
| • Panela/azúcar | • c/n |
| • Canela, clavo de olor | • c/n |

PROCEDIMIENTOS

1. En una olla con agua poner el morocho previamente remojado con un día de anterioridad.
2. Cuando el morocho este suave agregar la leche y la crema de leche, aromatizar con canela y clavo de olor.
3. Una vez cocido endulzar con panela y azúcar.

FOTOGRAFÍA

Figura 60

Presentación del morocho de dulce



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 93

Receta #20 Chicha de jora: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Chicha de jora
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Jora (Maíz germinado y seco), hiervas aromáticas (cedrón, hierva luisa)
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción a leña, fermentación del maíz.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo, pondo para fermentar.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 20).

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.e	Pervivencia y continuidad Ha sido consumida por la cultura Kayambi desde tiempos ancestrales y en la actualidad no es la excepción pues es una bebida muy apreciada.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias Se prepara en familia con cinco días de anticipación a su consumo debido a que es necesaria su fermentación, motivo por el cual posee propiedades diuréticas, ayuda a bajar de peso, contiene encimas y zinc.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales La chicha de jora ha estado presente en varios ritos y ceremonias de los pueblos indígenas. Actualmente también se la sirve en honor a la pacha mama en época de Inti Raymi.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 61 <i>Elaboración de la chicha de jora</i>
	
4.	RIESGOS Es una bebida de larga preparación y es posible que las nuevas generaciones no estén interesadas en aprender de este por la complejidad y el tiempo que lleva su elaboración.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 94

Formato 3. Recurso Natural Receta #20

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	Maíz Nombre científico: (zea mays L)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener en súper mercados, tiendas y también de auto abasto. Este producto se siembra y cosecha en septiembre y se cosecha aproximadamente 7 meses después.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario Del producto se utiliza el grano mientras que las hojas y tallo sirven de alimento para animales.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Arado de tierra, costales
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario La recolección de este producto en las comunidades de Juan Montalvo aún se realiza de forma manual.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 20)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El maíz es un producto base en la dieta de las comunidades y es utilizado en la elaboración de varias preparaciones tradicionales.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias El maíz está muy presente en la dieta de las familias indígenas y en tiempo de cosecha es cuando más se unen las comunidades y las familias ya sea para hacer ceremonias o también mingas de recolección.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 62

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL

Recolección de maíz



4. RIESGOS

El maíz es una planta que puede correr muchos riesgos en su crecimiento como el clima al que es expuesto, las lluvias o extrema sequía pueden afectar su desarrollo como también plagas.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 95

Formato 5. Receta #20

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Chicha de jora

Origen: Sierra norte

Tipo de preparación: Plato fuerte

Rendimiento: 15 porciones

INGREDIENTES**CANTIDAD**

- | | |
|--------------------------|----------|
| • Harina de maíz de jora | • 800 g |
| • Agua | • 5000 g |
| • Cedrón | • c/n |
| • Hierva luisa | • c/n |
| • Panela | • 6 kg |
-

PROCEDIMIENTOS

1. Harina de maíz de jora: poner a remojar el maíz durante dos días.
 2. Luego poner a sacar el maíz en un costal de cabuya, dejar secar en el ambiente y cuando se observe que empieza a brotar la membrana del maíz, sacar del costalillo, moler y poner nuevamente a secar al ambiente.
-

3. En una olla poner agua a hervir junto con la panela, cedrón, hierba luisa, cuando llegue a punto de ebullición agregar la harina de jora disuelta en agua.
4. Dejar cocinar la bebida durante 30 minutos hasta que la jora este bien cocida.
5. Sacar del fuego y poner en la vasija de barro para que se fermente y servir bien fría.

FOTOGRAFÍA

Figura 63

Presentación de la chicha de jora



Tabla 96

Receta #21 Agua de sunfo: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Agua de sunfo con panela
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena Kayambi
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Sunfo y panela
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 21).

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.e	Pervivencia y continuidad El agua de sunfo con panela es una bebida que las comunidades cercanas al páramo la beben para contrarrestar el frío del páramo.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias El sunfo es una planta que ha sido utilizada por cientos de años por su cualidad curativa ya que su infusión permite regular problemas estomacales, para tratar resfriados además que su aceite es un antibacterial natural.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Es muy consumida por las comunidades de Juan Montalvo en la celebración de las Octavas que se llevan a cabo en fines de Julio para culminar con el Inti Raymi es servida al caer la noche caliente con panela y guarango.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 64 <i>Agua de sunfo</i>
	
4.	RIESGOS Es una bebida que ha sido consumida por varias generaciones y que se mantiene vigente no se considera alguna alteración o cambios en la preferencia de la misma.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 97

Formato 3. Recurso Natural Receta #21

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a Nombre Sunfo Nombre científico: (<i>Clinopodium nubigenum kunthkuntze</i>)
1.b Región Gastronómica. Sierra norte
1.c Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e Grupos de población Indígena Kayambi
2. DESCRIPCIÓN
2.b Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El sunfo es una planta rastrera ya aromática que se obtiene en los páramos andinos.
2.c Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención La obtención de esta planta es de forma manual, su recolección es de fácil acceso.
2.d Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario El sunfo también puede ser transformado en aceite y ser utilizado como un antibacterial natural.
2.e Recetas correspondientes (Ver receta 21)
2.f Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El sunfo es una herbácea que habita en los páramos del Ecuador y otros países como Colombia, Perú, Venezuela y es muy consumido por las comunidades indígenas.
2.g Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h Función social, hábitos y costumbres propias Esta planta posee varios beneficios, posee propiedades antiinflamatorias, analgésicas y digestivas, también es un calmante menstrual, su aceite posee propiedades desinfectantes.

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL
2.i Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 65 <i>Secado del sunfo</i>

4. RIESGOS El hogar de esta planta son los páramos y estos están siendo afectados no solo por la industria agrícola sino también por la ganadera que están deforestando pajonales y destruyendo el ecosistema del páramo.
5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Jennifer Quillupangui, Nathaly Torres
7. FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 98

Formato 5. Receta #21

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Agua de sunfo	
Origen: Sierra norte	
Tipo de preparación: Plato fuerte	
Rendimiento: 10 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Sunfo	• 2000 g
• Panela	• c/n
• Agua	• 3 lt
FORMATO 5 RECETA	
PROCEDIMIENTOS	
1. Se pone el agua en una olla a fuego alto	
2. Una vez que haya hervido el agua se agrega la planta de sunfo	
3. Para finalizar se añade Panela	

4. Es común en fiestas añadirle guarango si se desea

FOTOGRAFÍA

Figura 66

Presentación del agua de sunfo



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 99

Receta #22 Colada Morada: Formato 2. Preparación Tradicional

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Colada morada
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Harina de maíz morado, Mora, Naranja, Frutillas, Piña, Babaco, Mortiño, Canela, Clavos de olor, Pimienta dulce, Ishpingo, Azúcar, Hojas de naranja, hierba luisa, cedrón y arrayán
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción, tamizar, licuar, hervir.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo, jarros de barro.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 22).

1. **FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL**

2.e **Pervivencia y continuidad**

Es una bebida tradicional de preparación vigente degustada por la mayoría de ecuatorianos; antiguamente era preparada como una "chicha morada" de uso ritual prehispánico por los indígenas, el cambio que sea incorporado a esta preparación es el azúcar y el uso de especias y frutas. Los ingredientes varían según el gusto del consumidor respecto a las frutas, debido a que algunas personas agregan ciruelas, manzanas, peras, entre otras frutas. También ha cambiado la elaboración debido a que antes cocinaban en leña, ahora se lo puede realizar en cualquier tipo de cocina. Además, antes se prescindía de la piña, no de la naranjilla como actualmente lo preparan.

2.f **Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad**

La colada morada es un híbrido entre la cultura indígena y la española, los indígenas la preparaban con los ingredientes principales de maíz negro molido y la sangre de llama. Esta preparación era ofrecida a divinidades en el mes de octubre, en épocas de lluvia. Se dice que los españoles tomaron esas bases y la modificaron debido a que no tenía dulce ya que este era de origen europeo, a lo que ahora se conoce como colada morada.

2.g **Función social, hábitos y costumbres propias**

La colada morada es una bebida que se remonta hace más de 5000 años que se ha transmitido de generación a generación y que con el transcurso del tiempo ha sufrido varios cambios en sus ingredientes. Aun así, se considera como una expresión que mantiene a las personas unidas que genera sentido de pertenencia e identidad en el momento de su preparación. Las familias se unen a realizar esta bebida y las madres enseñan a sus hijas o parientes a cómo realizarlo, que ingredientes comprar y como sustituir un ingrediente por otro que realce el sabor.

2.h **Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales**

Bebida tradicional que se degusta anualmente cada 2 de noviembre por el "día de los difuntos" y motivo de reunión familiar que conmemoran a sus muertos como acto ritual; la colada morada representa la sangre del difunto y la guagua de pan simboliza su cuerpo.

3. **DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

Figura 67

Degustación de colada morada



4. **RIESGOS**

Esta bebida es muy laboriosa y requiere de mucho tiempo para poder prepararla como es correcto, falta de interés y de tiempo que en la actualidad se ha presentado por las mujeres jóvenes es un principal factor de riesgo.

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 100

Formato 3. Recurso natural Receta #22

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Mortiño Nombre científico: <i>Vaccinium meridionale</i>
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se lo puede obtener en los mercados especialmente en los meses de octubre y noviembre por la festividad del día de los difuntos. Cuando llega el mes de noviembre es recomendable adquirir este producto un mes antes, debido a la gran demanda para la preparación de la colada morada. Se obtiene dos cosechas de frutos por año.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El mortiño es una fruta silvestre que se lo puede encontrar en los campos y partes altas de la Cordillera. Para obtenerlo hay que esperar que el fruto este completamente de color claro porque si esta verde no sirve, se lo recolecta de manera manual, sacando solamente la fruta y dejando el resto de la planta sin dañar, por lo que se utiliza totalmente el fruto para las preparaciones.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Canastas, cestas de plástico o recipientes que contengan su interior acolchado de papel, viruta o algún material que no estropee a la fruta.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	No se necesita de utensilios ni herramientas debido a que su recolección es de forma manual y se los va colocando en una canasta o recipiente una vez que estén maduros, se los arranca y las personas los llevan a los mercados para su comercialización.
2.e	Recetas correspondientes Colada morada, helados.
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Al ser un fruto silvestre se ha recolectado por mucho tiempo debido a su facilidad de recolección. Pero su cosecha es solamente de 1 o 2 veces al año así que no es mucho.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad Fortalece el colágeno en el cuerpo y reduce problemas musculares o de ligamentos en el cuerpo.
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Este producto procesado se lo utiliza más a menudo para la elaboración de la colada morada por motivo de conmemorar la memoria y recuerdos de los difuntos, considerada como una festividad importante para los ecuatorianos. Es cosechada 1 o 2 veces al año y se obtiene en el mes de octubre y noviembre.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Utilizada para la elaboración de la colada morada en la festividad del 2 de noviembre por el día de los difuntos.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 68 <i>Mortiño</i>
	
4.	RIESGOS El principal riesgo es que solo se tiene 2 cosechas al año, además no se lo puede encontrar disponible en otros meses del año.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 101

Formato 5. Receta #22

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta:

Colada morada

Origen:

Región gastronómica: Sierra norte

Tipo de preparación:

Bebida

Rendimiento:

10 porciones

INGREDIENTES**CANTIDAD**

- | | |
|--|---------------|
| • Harina de maíz morado | • 250 gr |
| • Mora | • 500 gr |
| • Naranja | • 300 gr |
| • Frutillas | • 500 gr |
| • Piña | • 2 unidades |
| • Babaco | • 2 unidades |
| • Mortiño | • 250 gr |
| • Canela | • 3 unidades |
| • Clavos de olor | • 10 unidades |
| • Pimienta dulce | • 10 unidades |
| • Ishpingo | • 2 unidades |
| • Azúcar | • 150 gr |
| • Hojas de naranja, hierba luisa, cedrón y arrayán | • c/n |
-

PROCEDIMIENTOS

1. Hervir en una olla grande 1 litro de agua y agregar todas las especies y hierbas. Dejar reposar y cernir en otra olla.
 2. Agregar la mora en medio litro de agua y dejar que hierva, después licuar y cernir.
 3. Incorporar la mora al agua con especies junto con el mortiño y la naranja.
 4. Colocar la piña cortada y dejar que hierva unos minutos, después agregar el babaco picado y el azúcar al gusto. Dejar que hierva por unos minutos.
 5. Mezclar la harina de maíz morado con una taza del líquido que se cocinó en conjunto con la piña hasta tener una mezcla diluida.
-

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta:Colada morada

Origen:Región gastronómica: Sierra norte

Tipo de preparación:Bebida

Rendimiento:10 porciones

6. Agregar a la mezcla las frutillas y cocinar a fuego lento y revolver constantemente hasta que hierva y espese. Servir caliente acompañada de guaguas de pan.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 69*Presentación de la colada morada con la guagua de pan*

Tabla 102*Receta #23 Champús: Formato 2. Preparación Tradicional*

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Champús
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Harina de maíz, Hierbas aromáticas: cedrón, hojas de naranja, arrayan, hierba luisa, Clavo de olor, Pimienta dulce, Ishpingo, Azúcar, Mote.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción, tamizar, licuar, hervir.

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo, cedazo.
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 23).
2.e	Pervivencia y continuidad Es una bebida tradicional de preparación vigente pero no muy popular degustada en los pueblos cayambeños en el día de los difuntos; es atribuida que los Kayambis hicieron tradición el consumo de esta bebida como un símbolo de su cocina. Los ingredientes no han variado con el paso del tiempo, antes de la preparación del champús, el polvo se coloca en pundos de barro para que se fermente por unas 5 horas. Además, antiguamente se le añadía a la receta el “concho” de la chicha de jora para que tenga otro tipo de fermentación. Actualmente no se hace estos procedimientos.
2.f	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.g	Función social, hábitos y costumbres propias El champús es una bebida que aún se desconoce su origen, se dice que se remonta desde la época incaica donde los indígenas cocinaban la harina de maíz aderezada con yaguarmishqui y frutas como el babaco o la naranjilla; por otra parte, se atribuye esta bebida a la cocina azteca. Esta bebida no es muy cotidiana y las familias que aún lo realizan ayudan a vender a los clientes que quieren consumirla y llevarla a sus hogares.
2.h	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales Bebida tradicional que se degusta en los pueblos cayambeños por el día de los difuntos, además de la colada morada, como otra opción es la preparación del champús. También es consumida en matrimonios, bautizos y en el Inti Raymi que se lo brinda a los invitados en las reuniones.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 70 <i>El champús, bebida tradicional</i>
	
4.	RIESGOS Esta bebida no muy conocida por las personas por lo que pocas familias lo realizan para que aun permanezca ese conocimiento, por lo cual el principal factor de riesgo es que llegue a desaparecer o cambiar la manera de preparación de la bebida y no exista interés por aprender a prepararla.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
	Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA
	Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO
	Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 103

Formato3. Recurso Natural Receta #23

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre
	Mote Nombre científico: (Zea Mays)
1.b	Región Gastronómica
	Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica
	Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s)
	Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población
	Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención
	Este producto se puede obtener mediante súper mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos que la siembran y venden en los mercados.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario
	El producto es utilizado parcialmente, solo se utiliza los granos del maíz para la elaboración del mote, los tallos y las hojas de la planta son desechas con otros usos agrícolas.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención
	Clavija, pizcador, costales, tanques de hierro.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario
	La cosecha del maíz puede ser mecanizada o de manera manual cuando el grano tiene aproximadamente 28% de humedad. De manera manual depende de las condiciones climáticas, la experiencia de los trabajadores y los métodos para desgranar que utilicen, siendo también de manera manual, fricción de dos mazorcas o mediante una desgranadora. El producto es llevado mediante bolsas o costales para que se seque durante varios meses,

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
	luego es cocido grandes tanques de hierro durante 45 minutos y distribuido a los diferentes puntos de empaque y venta al consumidor.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 23)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto El método manual de desgranado del maíz requiere mucha mano de obra y de personas que sepan hacerlo de una manera eficaz, por lo que este método no es muy recomendado, ahora se lo hace con maquinaria que simplifica el proceso y lo hace de manera más rápida.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias Es un producto versátil que está incluido en preparaciones cotidianas como guisados y en festividades como lo es el champús, de fácil obtención y preparación si se lo compra pre cocido, caso contrario lleva unas horas de cocción.
2.i	Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales El champús a base de mote relacionada con la festividad del día de los difuntos, matrimonios y reuniones familiares que aun preparan esta bebida.
3.	DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 71 <i>Grano de maíz, mote</i>
	
4.	RIESGOS Los cambios climáticos drásticos que pondrían en riesgo las cosechas y producirán granos secos, o granos con demasiada humedad u hongos que puedan afectar a la salud de las personas y afectar la productividad de las industrias y personas que cosechan este producto.
5.	NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6.	RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7.	FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 104

Formato 5. Receta #23

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta:
Champús

Origen: Sierra norte

Tipo de preparación:
Bebida

Rendimiento:
4 porciones

INGREDIENTES	CANTIDAD
• Harina de maíz	• 250 gr
• Hierbas aromáticas: cedrón, hojas de naranja, arrayan, hierba luisa	• c/n
• Clavo de olor	• 3 unidades
• Pimienta dulce	• 3 unidades
• Ishpingo	• 1 unidad
• Azúcar	• c/n
• Mote	• 200 gr

PROCEDIMIENTOS

1. Colocar la harina de maíz en agua tibia y dejar en remojo durante 3 días antes de realizar la preparación
2. Cocinar el mote.
3. Hacer una infusión de hierbas aromáticas en conjunto con la harina de maíz reposada y remover la mezcla constantemente para que no se pegue.
4. Agregar el clavo de olor, la pimienta dulce y el Ishpingo a la preparación cuando esté a punto de hervir, agregar azúcar al gusto y dejar cocinar durante unos 40 minutos.
5. Añadir el mote cocinado.
6. Servir caliente.

FOTOGRAFÍA

Figura 72
Preparación del champús y presentación de la bebida |

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta:Champús

Origen: Sierra norte

Tipo de preparación:Bebida

Rendimiento:4 porciones

**Tabla 105***Receta #24 Trigo Mishqui: Formato 2. Preparación Tradicional*

1.	FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL
1.a	Nombre Trigo mishqui
1.b	Región Gastronómica. Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales productos locales utilizados Trigo, Leche, Panela, Agua
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados Cocción
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados Olla, cuchara de palo
2.d	Recetas correspondientes (Ver Formato 5. Receta 24).
2.e	Pervivencia y continuidad

1. FORMATO 2 PREPARACIÓN TRADICIONAL

Es una bebida dulce de preparación vigente y cotidiana por los indígenas; la manera de preparación y los ingredientes siguen siendo los mismos hasta la actualidad ya que es una bebida cotidiana para restaurar la energía debido a las propiedades del trigo y la panela.

2.f Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad

2.g Función social, hábitos y costumbres propias

El trigo mishqui es una bebida muy antigua preparada por los indígenas que se ha transmitido de generación a generación por motivo de ser su cocina tradicional que aporta energía por las bondades que posee el trigo y la panela, en la cual los indígenas por dedicarse mayormente al sector de la agricultura son importantes estos aportes energéticos. Las mujeres generalmente son las dedicadas a realizar esta bebida, así mismo enseñan a sus hijas y familiares que ayuden con la preparación

2.h Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales

Esta preparación forma parte de alguna festividad, puede ser considerada solo como bebida cotidiana de consumo familiar.

3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**Figura 73**

Trigo mishqui



4. RIESGOS

El principal factor de riesgo es desvirtuar la bebida es decir, aumentar ingredientes que no sean propios de la receta.

5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES

Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)

6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA

Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui

7. FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 106*Formato 3. Recurso Natural Receta #24*

1.	FORMATO 3 RECURSO NATURAL
1.a	Nombre Trigo. Nombre científico: (genus triticum)
1.b	Región Gastronómica Sierra norte
1.c	Ubicación geográfica Juan Montalvo, Cayambe
1.d	Ámbito(s) representado(s) Conocimientos y usos relacionados a la gastronomía tradicional Kayambi
1.e	Grupos de población. Indígena
2.	DESCRIPCIÓN
2.a	Principales técnicas y procesos para su obtención Este producto se puede obtener mediante súper mercados, tiendas y personas que poseen sus propios terrenos que la siembran y venden en los mercados. Este producto se cosecha en fines del mes de julio y se prolonga hasta el mes de agosto.
2.b	Principales técnicas y procesos utilizados para su aprovechamiento alimentario El producto es utilizado en su mayor parte, el grano es conservado en su forma original para el posterior procesamiento; se desecha el tallo e impurezas que contenga.
2.c	Principales utensilios y herramientas utilizados para su obtención Hoz, costales, cosechadora.
2.d	Principales utensilios y herramientas utilizados para su aprovechamiento alimentario Es necesaria una hoz para cortar gavillas que son los paquetes de trigo, después se procede manualmente a tomar varias espigas y frotarlas entre las manos para desgranarlas, existen también maquinarias que hacen este proceso, se guardan los granos en costales.
2.e	Recetas correspondientes (Ver receta 24)
2.f	Pervivencia y continuidad en su obtención y aprovechamiento en productos de auto abasto Antiguamente la "siega" que es cortar el trigo a mano con la hoz, se hacía aplastando las gavillas extendidas con ayuda de caballos, puede que esta operación aún se practique en pequeños predios, pero ahora se ayuda del tractor cosechadora para agilizar y tener mejor calidad en el proceso de cosecha.
2.g	Relación de la cocina tradicional con la cosmovisión, los mitos y las concepciones sobre la salud y la enfermedad
2.h	Función social, hábitos y costumbres propias

1. FORMATO 3 RECURSO NATURAL
Es un producto de uso cotidiano de variedad de usos, que puede ser procesado de varias maneras como lo es la harina para distintas preparaciones gastronómicas.
2.i Preparación específica relacionada con otras manifestaciones culturales
3. DOCUMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Figura 74 Cultivos de trigo

4. RIESGOS El factor principal de riesgo son los cuidados que se le dan a este recurso, como la conservación y almacenamiento, si no se controla debidamente puede existir aglomeración de insectos, calor excesivo, granos con plagas, lo que conduce a una gran pérdida del producto y de su calidad.
5. NOMBRE DE LOS PORTADORES Y TRANSMISORES Sra. Mercedes Acero (Representante de la Asociación de mujeres Kayambi de la parroquia Juan Montalvo)
6. RESPONSABLE DEL REGISTRO Y FECHA Nathaly Torres, Jennifer Quillupangui
7. FUENTE DE FORMATO Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras y Trujillo, 2017).

Tabla 107

Formato 5. Receta #24

FORMATO 5 RECETA	
Nombre de la receta: Trigo mishqui	
Origen: Región gastronómica: Sierra norte	
Tipo de preparación: Bebida	
Rendimiento: 4 porciones	
INGREDIENTES	CANTIDAD
• Trigo	• 250 gr
• Leche	• 1 litro
• Panela	• c/n
• Agua	• c/n
PROCEDIMIENTOS	

FORMATO 5 RECETA

Nombre de la receta: Trigo mishqui

Origen: Región gastronómica: Sierra norte

Tipo de preparación: Bebida

Rendimiento: 4 porciones

1. Cocinar el trigo en agua alrededor de 1 hora.
 2. Verificar que el trigo este suave y agregar la leche y la panela al gusto.
 3. Servir caliente.
-

FOTOGRAFÍA

Figura 75

Presentación de la bebida de trigo mishqui



FUENTE DE FORMATO

Registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México (Contreras & Trujillo, 2017).

Propuesta 2: Ruta Gastronómica

Antecedentes de la Propuesta. De acuerdo a los datos obtenidos mediante las entrevistas se determinó que la gastronomía tradicional de Juan Montalvo es considerada como un legado que forma parte de su patrimonio inmaterial, e intenta ser rescatada con programas de ferias en las que participan las comunidades como la feria del queso del hornado y ferias gastronómicas en el punto de control Pie Monte con la colaboración del PNCC además en festividades del Inti Raymi.

A pesar del esfuerzo de quienes participan en la promoción y rescate de la gastronomía tradicional de la parroquia, se ha logrado constatar que la gastronomía de la zona solo se da a conocer al turista cuando este visita el nevado Cayambe (principal atractivo natural de la zona), esto debido a que no se cuenta una mayor difusión de platos representativos y festividades por canales nacionales.

Referente a medios de difusión la parroquia no cuenta con una página web propia, la junta parroquial posee una red social que anuncia muy poco contenido y no tiene mayor alcance para dar a conocer todo lo que ofrece el lugar. El sitio presenta contenido fotográfico de las festividades de las Octavas, de la feria agroecológica, capacitaciones de manejo de violencia de género contra las mujeres, entre otras; pero en cuanto a su gastronomía tradicional el contenido es escaso. Por ello se determina que no existe un medio oficial que dé a conocer completamente la cultura gastronómica de Juan Montalvo.

Con respecto a los conocimientos gastronómicos se ha determinado que se han visto afectados con el paso del tiempo debido a la introducción de nuevas tecnologías y modo de vida que ha cambiado la manera de preparación de ciertos platos y algunas costumbres de las comunidades, por lo que el presente proyecto busca entrelazar la gastronomía y el turismo, debido a que se considera que la gastronomía tradicional debe ser valorizada, ya que es única y está llena de conocimientos y saberes ancestrales, que pueden ser transmitidos a los turistas y al mismo tiempo asegurar su pervivencia mediante la transmisión de conocimientos a las nuevas generaciones de la cultura Kayambi.

Objetivo de la Ruta. Aportar una alternativa para el desarrollo local, mediante la vinculación de actividades gastronómicas y turísticas en la parroquia de Juan Montalvo con el fin de que las comunidades generen fuentes de empleo.

La propuesta de la creación de una ruta gastronómica se enfoca en la participación de las comunidades de la parroquia Juan Montalvo, para desarrollar a través del turismo una actividad económica que beneficie el desarrollo local del lugar; vinculando la gastronomía tradicional con la visita a lugares representativos de la

parroquia, para que así el turista deguste una variedad de alimentos nuevos al mismo tiempo que disfruta de actividades turísticas locales, dando así un valor agregado a su visita.

Para Establecer la Ruta se ha Tomado en Cuenta los Sigüientes Aspectos

La Zona. Para determinar la zona se ha identificado los distintos atractivos que posee el lugar tanto naturales como culturales, de la misma forma se seleccionó a los que más se adecúen para el propósito de la ruta, en este caso la gastronomía. Además, se ha tomado en cuenta los resultados de investigación de campo de las entrevistas, las cuales han ayudado a seleccionar los sectores de influencia y atractivo para los turistas.

Público Objetivo. Esta ruta está dirigida a hombres mujeres y niños que deseen conocer de la cultura Kayambi y de los atractivos naturales de la parroquia de Juan Montalvo donde disfrutaran del recorrido de senderos de dificultad media en algunas zonas y en otras de dificultad alta por las zonas rocosas.

Nombre de la Ruta. Ruta gastronómica “KUKABI” en la parroquia Juan Montalvo, para los Kayambis kukabi significa “comida que se lleva para un viaje”. Es un nombre que alude a la alimentación y al tratarse de una ruta gastronómica se lo ha elegido para dar a conocer la gastronomía que tiene el lugar, participando además en actividades con las comunidades y la naturaleza.

Selección de los Sectores a Visitar. El Nevado Cayambe es uno de los principales atractivos naturales no solo de la parroquia, sino también del cantón como un punto importante en la presente ruta gastronómica. El sendero de Glaciar Hermoso y Laguna Verde que aportan espectaculares vistas de sus paisajes. El Refugio de Alta Montaña Rúales Oleas Berge que aportará con un espacio de alojamiento para posteriormente realizar actividades de integración con los turistas. También se ha

considerado la visita y participación de las comunidades como Espiga de Oro, El Hato y Convalecencia en la que se incluirán actividades de agroturismo y turismo comunitario en la que la degustación de la gastronomía tradicional está presente en las diferentes paradas.

Descripción del Recorrido. Se ha ido verificando la factibilidad y disposición de cada lugar y comunidades para su participación de la ruta gastronómica. Por lo que, según los resultados de las entrevistas realizadas, la señora Carmela Chicaiza quien representa a la cooperativa de transporte “Trans Refugio” está dispuesta a participar en el recorrido que se hará en la ruta por las distintas paradas. De igual manera se ha considerado el centro comunitario de Santa Isabel como lugar para el desayuno en el primer día del recorrido, el cual se solicitará la preparación de morocho dulce, tortillas de tiesto, dulce de zambo, entre otras.

Con respecto a las comunidades del Hato, están dispuestas a participar en actividades de agroturismo en conjunto con el turista y explicar al visitante como es el proceso y elaboración de sus productos locales. De igual forma al tratar con el señor Werner Barrera quien está a cargo del punto de control de Pie Monte del Parque Nacional Cayambe Coca contaremos con su participación y la de sus compañeros que apoyarán en esta parada seleccionada para la ruta, en la cual se hará una charla sobre la importancia de la conservación del área protegida y brindarán con el espacio para el desarrollo de la feria gastronómica que ofrecerá variedad de gastronomía y productos locales. Para el alojamiento se tomó en cuenta al Refugio de Alta Montaña Rúales Oleas Berge en el cual el administrador Marcelo Mejía está dispuesto a participar en la ruta, recibir a los turistas y brindar de alimentación que también será gastronomía tradicional del lugar.

A lo que refiere al recorrido por los senderos del Glaciar Hermoso y Laguna verde un guía local de las comunidades contribuirá con estas actividades. De igual forma para la convivencia y pambamesa, la comunidad Espiga de Oro con su representante el señor Lucero están de acuerdo en apoyar este proyecto y se brindará como actividad una charla de como cultivan y preparan sus productos. Así mismo con la comunidad de Convalecencia que contribuirá con otro tipo de actividades que ayuden a la participación del turista. Como último punto, el parque Yaznan al ser un sector público, se puede realizar cualquier tipo de actividad ya establecida en el lugar por lo cual es un sitio propicio para el punto de llegada y de salida.

Actividades complementarias

Fotografía. Los senderos Glaciar Hermoso y Laguna verde son lugares predilectos para realizar fotografías de naturaleza por sus paisajes con vistas espectaculares.

Observación de escalada en alta montaña. En el sendero de Glaciar hermoso y Laguna verde se podrá observar actividades de escalada en alta montaña tanto de turistas nacionales como extranjeros.

Agroturismo. Al ser una actividad que integra a las explotaciones agrarias (granjas o plantaciones) y el modo de vida en el sector rural, se realizarán recorridos por las plantaciones de la zona y se llevarán a cabo actividades ganaderas y agrícolas que el turista participe como las técnicas de ordeño, pastoreo, reproducción de ganado, siembra de papas, hortalizas, entre otras.

Turismo comunitario. Es considerada una actividad en la que los turistas pueden tener un contacto con la población rural y poder conocer su forma de vida,

costumbres, tradiciones y aprender de sus actividades mediante su participación en ellas, la convivencia y charlas con las comunidades seleccionadas ayudará a este propósito.

Ecoturismo. Representa a la actividad turística que se desarrolla sin alterar el equilibrio del medio ambiente y evitando los daños a la naturaleza; es un excelente medio para el beneficio de las comunidades que conviven con atractivos naturales como el nevado Cayambe y de Áreas protegidas, como es el caso del Parque Nacional Cayambe Coca.

Senderismo. Actividad física que consiste en caminar por escenarios naturales, por lo cual el sendero que lleva a Glaciar hermoso y Laguna verde tiene un tramo de 1km y 3km respectivamente, estos tramos representan un contacto con la naturaleza que los visitantes considerarán relajante.

Animación turística. Comprende a acciones o actividades realizadas a un grupo de personas para desarrollar comunicación y convivencia entre el grupo, por lo que se realizará durante tramos largos del recorrido y durante la reunión alrededor de la chimenea del Refugio de Alta Montaña Rúaless Oleas Berge.

Diseño de la Ruta. Se ha tomado en cuenta los atractivos turísticos de las comunidades y la gastronomía que cada una ofrece para llevar a una ruta de 2 días y un full day. Los turistas podrán degustar de la gastronomía tradicional al mismo tiempo que disfrutarán de un recorrido turístico.

En el día 1 del recorrido se ha considerado Quito en el terminal de Carcelén como punto de encuentro, debido a que es un sitio estratégico de llegada de turistas, aquí se brindará información antes de partir hasta el Parque Yaznan en la parroquia de

Juan Montalvo en el cantón Cayambe, este trayecto será de 2 horas. En el parque se dará la bienvenida y entrega del mapa de la ruta para después trasladarse hacia la comunidad Santa Isabel con la cooperativa de transporte "Trans Refugio". En la comunidad Santa Isabel se brindará un desayuno basado en la gastronomía tradicional: morocho de dulce, tortillas de tiesto, queso amasado a mano, dulce de zambo, pan de quinua, en el centro comunitario de Santa Isabel.

Posterior a esto se hará un traslado a las comunidades de El Hato, donde los turistas participarán de actividades de agroturismo en conjunto con las comunidades Hato Chaupiloma, Hato Pucará y Hato San José. La siguiente parada es el punto de control de Pie Monte del Parque Nacional Cayambe Coca en el cual habrá un recibimiento por parte de los guardaparques del PNCC y charla sobre la importancia de la conservación del área protegida. En este punto también se realizará una feria gastronómica organizada por la asociación de mujeres de la comunidad que ofrecerá platos tradicionales acompañado de grupos musicales y danza de las comunidades. Después de esta actividad cultural se procede a ir al Refugio Cayambe el cual brindará servicio de alojamiento y alimentación a los visitantes. Se realizará el recorrido del sendero Glaciar Hermoso el cual conduce a los glaciares naturales del nevado Cayambe donde se podrá tomar fotografías y observar las prácticas de escalada de los andinistas, de regreso al refugio, se tomará un descanso y se proveerá de una cena tradicional a los visitantes, posterior a esto se realizará actividades de integración y convivencia alrededor de la chimenea del refugio acompañada de la bebida tradicional del agua de sunfo.

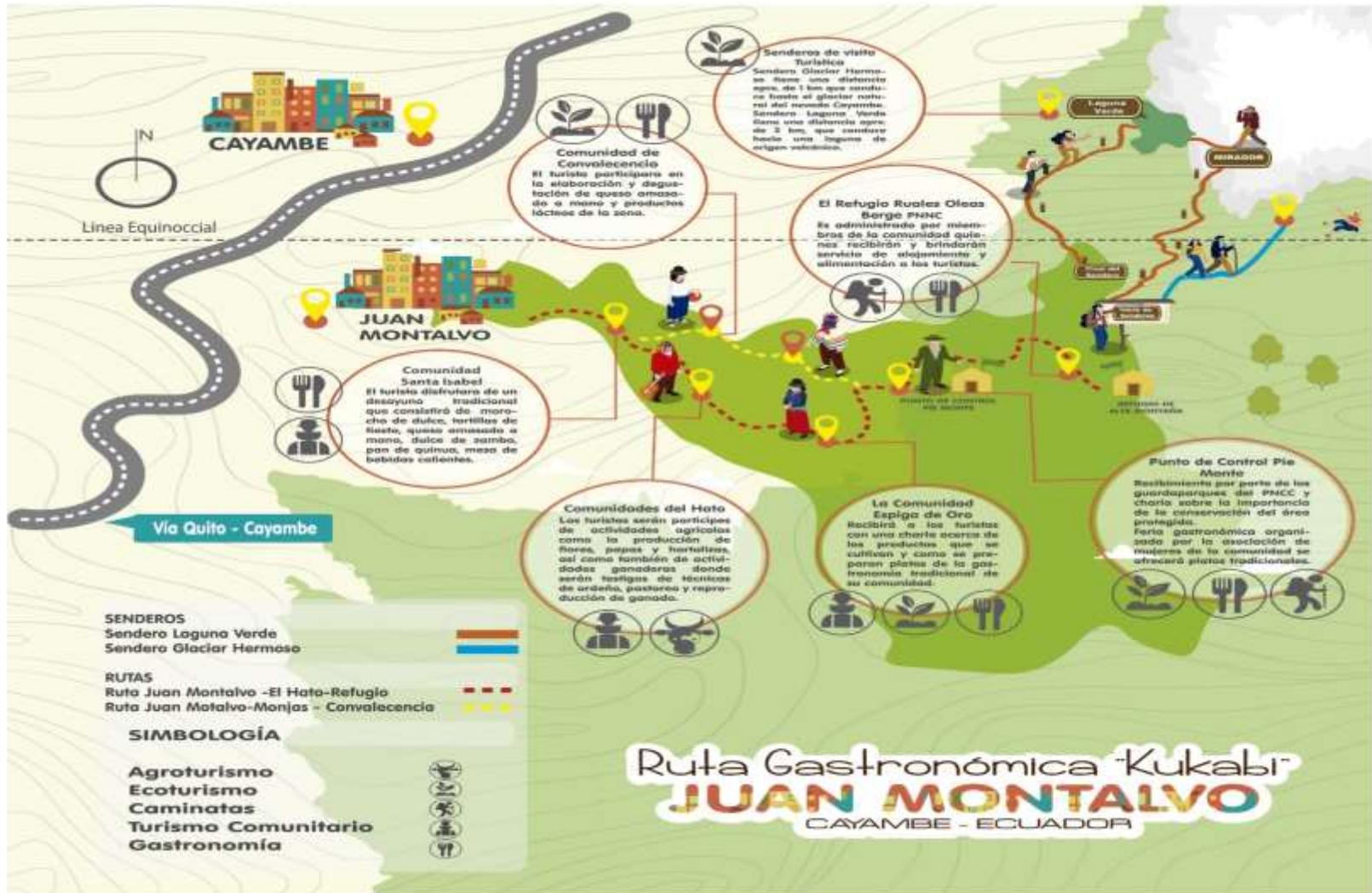
En el día 2, se desayunará en el refugio para después iniciar el recorrido por el sendero de la Laguna Verde donde el turista podrá observar hermosos paisajes y tomar

fotografías, este recorrido estará acompañado de un guía local que brindará información del sitio. De regreso al refugio se dará un periodo de descanso para realizar Check out. En el siguiente punto de la ruta la Comunidad Espiga de Oro recibirá al turista con una charla sobre producción y cultivo y el porqué de su importancia; posterior a esto se realizará una pambamesa como almuerzo. Luego los turistas se trasladarán a la comunidad de Convalecencia donde podrán conocer y participar en la elaboración y degustación de productos lácteos de la zona. En el último punto del recorrido que es el parque Yaznan se entregará un presente como recuerdo de la visita a la parroquia Juan Montalvo, desde donde se partirá a la terminal de Carcelén en Quito.

Una vez realizada la ruta de 2 días se ha realizado un full day que contempla lo siguiente: El punto de partida es el parque Yaznan en donde se tomará el camino hacia las comunidades de EL Hato con las camionetas de la cooperativa de transporte "Trans Refugio". En la comunidad se ofrecerá un desayuno que incluye la gastronomía tradicional como morocho de dulce, pan de quinua, tortillas de tiesto, queso amasado a mano entre otras. Posterior a esto se realizará actividades de agroturismo con la comunidad. Después se hará un traslado al punto de control de Pie Monte en donde después del registro a los turistas habrá una charla sobre la importancia de la conservación del área protegida por parte de los guardaparques del PNCC. En la siguiente parada que es el Refugio Rúaless Oleas Berge se ofrecerá un box lunch, para después realizar un recorrido por el sendero Glaciar Hermoso en donde podrán realizar actividades como fotografía de los glaciares del nevado Cayambe y observación de práctica de escalada. Una vez realizada estas actividades se procede al traslado a la Comunidad Espiga de Oro, en la que se llevará a cabo una pambamesa como almuerzo. Para finalización del full day se trasladará a los turistas al Parque Yaznan.

Figura 27

Ruta "KUKABI" Juan Montalvo



Ruta gastronómica Juan Montalvo

Tabla 108

Itinerario Día 1

Lugar	Hora	Actividades	Duración	Descripción
Punto de encuentro Quito - terminal Carcelén	6h00	Salida al cantón Cayambe	2h	Quito es considerado un punto importante de llegada de turistas.
Llegada al parque Yaznan en la parroquia Juan Montalvo	8h00	Traslado a la comunidad Santa Isabel	20 min	Bienvenida y entrega del mapa de la ruta. Salida en camionetas de la coop. "Trans Refugio"
Santa Isabel	8h20	Desayuno en el centro comunitario Santa Isabel	1h	El turista disfrutará de un desayuno tradicional que consistirá de morocho de dulce, tortillas de tiesto, queso amasado a mano, dulce de zambo, pan de quinua, mesa de bebidas calientes.
Comunidades del Hato	9h20	Traslado a El Hato	20 min	Las comunidades de Hato Chaupiloma, Hato Pucará y Hato San José recibirán a los turistas que serán partícipes de actividades agrícolas como la producción de flores, papas y hortalizas, así como también de actividades ganaderas donde serán testigos de técnicas de ordeño, pastoreo y reproducción de ganado.
	9h40	Agroturismo	2h	

Lugar	Hora	Actividades	Duración	Descripción
Pie Monte	11h40	Traslado al punto de control Pie Monte PNCC	20 min	Recibimiento por parte de los guardaparques del PNCC y charla sobre la importancia de la conservación del área protegida.
		Registro de visita	2h	Durante la feria gastronómica organizada por la asociación de mujeres de la comunidad se ofrecerá platos tradicionales como: uchu jacu, polla ronca, zarza de quinua con papas, cuy asado, trigo mote, trigo mishqui, chicha de jora, mishqui o guarango.
	12h00	Feria gastronómica		Además, se disfrutará de la presentación del grupo de música y danza tradicional de la comunidad.
		Almuerzo		
Refugio Rúaies Oleas Berge	14h00	Traslado a Refugio Cayambe	1h	El refugio Rúaies Oleas Berge que pertenece PNCC es administrado por miembros de la comunidad quienes recibirán y brindarán servicio de alojamiento y alimentación a los turistas.
	15h00	Check in Refugio de Alta Montaña Rúaies Oleas Berge	30 min	
Glaciar Hermoso	15h30	Inicio del recorrido al sendero Glaciar Hermoso	1h	El recorrido del sendero tiene una distancia aproximada de 1 km que conduce hasta el glaciar natural del nevado Cayambe, en este lugar se podrá realizar fotografía en la nieve y se observará las prácticas que realizan
	16h30	Fotografía	1h	
		Observación de práctica de escalada en glaciar		

Lugar	Hora	Actividades	Duración	Descripción
				los andinistas, previo al ascenso a la cumbre.
Refugio Rúaies Oleas Berge	17h30	Retorno al refugio	45 min	Luego del retorno al refugio se tomará un descanso previo a la cena que consistirá de: caldo de gallina criolla, zarza de quinua con papas con proteína a elección (carne roja o pollo). Adicionalmente se llevarán a cabo actividades de integración alrededor de la chimenea del refugio y se acompañará con la bebida tradicional del páramo el agua de sunfo.
	18h15	Descanso	45 min	
	19h00	Cena	1 h	
	18h00	Actividades de integración	2h	
	20h00	Fin del día 1		

Tabla 109

Itinerario Día 2

Lugar	Hora	Actividades	Duración	Descripción
Refugio Rúaies Oleas Berge	8h00	Desayuno	1h	El desayuno en el refugio consistirá de: tortillas de trigo, zambo de dulce, huevos cocidos, pan de quinua, mesa de bebidas calientes.
Glaciar hermoso	9h00	Inicio de recorrido sendero Laguna Verde Fotografía	3h	El recorrido del sendero Laguna Verde tiene una distancia aproximada de 3 km en el cual se pueden realizar actividades de fotografía, observación paisajística, el recorrido

Lugar	Hora	Actividades	Duración	Descripción
		Observación paisajística		será acompañado de un guía de la localidad quien proporcionará datos importantes del sitio.
Refugio Rúales Oleas Berge	12h00	Regreso al refugio Check out	1h	Habrà un descanso previo a la salida del refugio, donde el turista preparará su equipaje para la entrega de habitaciones.
Comunidad Espiga de Oro	13h00	Traslado a la comunidad Espiga de Oro Bienvenida Turismo Comunitario	40 min	La comunidad Espiga de Oro fue considerada un importante abastecedor de cereales de la zona norte del país de ahí su característico nombre. La comunidad recibirá a los turistas con una charla acerca de los productos que se cultivan y como se preparan platos de la gastronomía tradicional de su comunidad.
	13h40	Almuerzo (Pambamesa)	2h	Se llevará a cabo una pambamesa que consiste en compartir los alimentos servidos en una sola mesa para todos los comensales. Se ofrecerá el tradicional cariucho (Cuyes, pollo, carne de borrego, habas, mellocos, mote, huevos) acompañados de chicha de jora y mishqui o guarango.
Convalecencia	15h40	Traslado a la comunidad de Convalecencia	30 min	En la comunidad de Convalecencia el turista participara en la elaboración y degustación de queso amasado a mano y productos lácteos de la zona.
	16h10	Elaboración y degustación de queso amasado a mano y	1h	

Lugar	Hora	Actividades	Duración	Descripción
		productos lácteos de la zona		
Parque Yaznan	17h10	Traslado Parque Yaznan	30 min	Para finalizar la ruta se realizará la entrega de un presente a los turistas como recuerdo de su visita a la parroquia Juan Montalvo.
	17h40	Despedida de la ruta	20 min	
Terminal de Carcelén	18h00	Salida de Cayambe	2h	
	20h00	Llegada a Quito terminal de Carcelén		

Parroquia Juan Montalvo – Cayambe

Tabla 110

Itinerario Full Day

Lugar	Tiempo	Actividades	Duración	Descripción
Parque Yaznan	8h00	Punto de partida rumbo a la comunidad El Hato	20 min	El parque Yaznan es en donde empieza la parroquia Juan Montalvo. Salida en camionetas de la coop. "Trans Refugio"
Comunidades del Hato	8h20	Desayuno tradicional	1h	Las comunidades de Hato Chaupiloma, Hato Pucará y Hato San José recibirán a los turistas con un desayuno tradicional que consistirá de morocho de dulce, tortillas de tiesto, queso amasado a mano, dulce de zambo, pan de
	9h20	Agroturismo	1h	

Lugar	Tiempo	Actividades	Duración	Descripción
				quinua, mesa de bebidas calientes. Después serán participes de actividades agrícolas como la producción de flores, papas y hortalizas, así como también de actividades ganaderas donde serán testigos de técnicas de ordeño, pastoreo y reproducción de ganado.
Pie Monte	10h20	Traslado a Pie Monte	30 min	Recibimiento por parte de los guardaparques del PNCC y charla sobre la importancia de la conservación del área protegida.
	10h50	Registro punto de control PNCC (Pie Monte)	10 min	
Refugio Rúaies Oleas Berge	11h00	Traslado al Refugio Rúaies Oleas Berge	45 min	El refugio Rúaies Oleas Berge que pertenece PNCC es administrado por miembros de la comunidad quienes recibirán a los turistas con un box lunch que consistirá de habas calpo y choclo con queso y agua de sunfo como bebida. El recorrido del sendero tiene una distancia aproximada de 1 km que
	11h45	Box lunch	30 min	

Lugar	Tiempo	Actividades	Duración	Descripción
	12h15	Recorrido sendero Glaciar Hermoso	2h	conduce hasta el glaciar natural del nevado Cayambe, en este lugar se podrá realizar fotografía en la nieve y se observará las prácticas que realizan los andinistas, previo al ascenso a la cumbre. Este recorrido se llevará a cabo con la presencia de una guía local. La dificultad de este sendero va de media a alta por la presencia de rocas.
Espiga de Oro	14h15	Traslado a la comunidad Espiga de Oro	45 min	La comunidad Espiga de Oro fue considerada un importante abastecedor de cereales de la zona norte del país de ahí su característico nombre.
	15h00	Almuerzo (Pambamesa)	2h	La comunidad recibirá a los turistas con una charla acerca de los productos que se cultivan y como se preparan platos de la gastronomía tradicional de su comunidad. Se llevará a cabo una pambamesa que consiste en compartir los alimentos servidos en una sola mesa para todos los comensales. Se ofrecerá el tradicional cariucho (Cuyes, pollo, carne de borrego, papas, habas, mellocos, mote, huevos) acompañados de chicha de jora y mishqui o guarango.
	17h00	Traslado Parque Yaznan	45 min	Para finalizar el full day se realizará la entrega de un presente a los turistas como recuerdo de su visita

Lugar	Tiempo	Actividades	Duración	Descripción
				a la parroquia Juan Montalvo.
Parque Yaznan	17h45	Finalización del full day	2h	

Costo de la Ruta. Para el costo de la ruta se ha tomado en cuenta un máximo de 10 personas para realizar el recorrido, esto en base al número de carga de dos camionetas de transporte.

Juan Montalvo 2 días

Tabla 111

Cotización para 10 PAX Día 1

Detalle de servicios	Tarifa	Costo x PAX por unidad	Costo x 10 PAX
Transporte 1	\$ 1,50	\$ 1,50	\$ 15,00
Alojamiento	\$ 15,00	\$ 15,00	\$ 150,00
Comidas	\$ 3,00	\$ 9,00	\$ 90,00
Visita guiada	\$ 15,00	\$ 1,50	\$ 15,00
Visita a la comunidad	\$ 7,00	\$ 7,00	\$ 70,00

Tabla 112

Cotización para 10 PAX Día 2

Detalle de servicios	Tarifa	Costo x PAX por unidad	Costo x 10 PAX
Transporte 1	\$ 1,50	\$ 1,50	\$ 15,00
Transporte 2	\$ 120,00	\$ 12,00	\$ 120,00
2 Comidas	\$ 3,00	\$ 6,00	\$ 60,00
Visita Guiada	\$ 15,00	\$ 1,50	\$ 15,00

Detalle de servicios	Tarifa	Costo x PAX por unidad	Costo x 10 PAX
Visita a la comunidad	\$ 7,00	\$ 7,00	\$ 70,00
Varios o extras	\$ 10,00	\$ 1,00	\$ 10,00
Administración de la ruta 20%	\$ 126,00	\$ 12,60	\$ 126,00
Total		\$ 75,60	\$ 756,00

El transporte 1 se refiere al traslado de Quito a Cayambe el cual tiene un costo de \$1,50 que en ida y retorno serian \$3 por persona. El segundo transporte que consta de 2 camionetas tendrá el costo de \$60 cada una es decir \$120 las dos y \$12 por persona. En alojamiento se tiene un costo de \$15 por persona. En cuanto a alimentación se refiere hay un costo de \$3 por comida al ser 5 comidas serian \$15 por persona. El costo del servicio de guianza por sendero es de 15 dólares al ser dos rutas son \$30 dólares es decir \$3 por persona. La visita a las comunidades en esta ruta son 2 cada una con un costo de \$7 que serían \$14 por persona. Para imprevistos se ha destinado el valor de \$10, \$1 por persona. Esto sumado al 20% del total por la administración de la ruta el precio de venta al público de esta ruta es de \$75,60 por persona dos días una noche todo incluido.

Costo full day en Juan Montalvo

Tabla 113

Cotización para 10 PAX Full Day

Detalle de servicios	Tarifa	Costo x PAX por unidad	Costo x 10 PAX
Transporte	\$ 100,00	\$ 10,00	\$ 100,00
2 Comidas	\$ 3,00	\$ 6,00	\$ 60,00

Detalle de servicios	Tarifa	Costo x PAX por unidad	Costo x 10 PAX
Box Lunch	\$ 2,00	\$ 2,00	\$ 20,00
Visita guiada	\$ 15,00	\$ 1,50	\$ 15,00
Visita a la comunidad	\$ 7,00	\$ 7,00	\$ 70,00
Varios o extras	\$ 10,00	\$ 1,00	\$ 10,00
Administración de la ruta			
20 %	\$ 55,00	\$ 5,50	\$ 55,00
Total		\$ 33,00	\$ 330,00

El transporte consta de dos camionetas y tendrán un costo de \$50 cada una es decir \$100 que serían \$10 por persona. En cuanto a alimentación se refiere hay un costo de \$3 por comida al ser 2 serian \$6 por persona más un box lunch de \$2 por persona. El costo del servicio de guianza por el sendero es de \$15 es decir \$1,50 por persona. La visita a la comunidad tiene un costo de \$7 por persona. Para imprevistos se ha destinado el valor de \$10, \$1 por persona. Esto sumado al 20% del total por la administración de la ruta el precio de venta al público de este full day es de \$33 por persona todo incluido.

Propuesta de Ejecución. La ruta gastronómica "KUKABI" en la parroquia de Juan Montalvo, al ser una nueva alternativa de turismo en el sector, representa un emprendimiento innovador que contribuye al trabajo conjunto de las comunidades y sectores municipales como el GADIP de Cayambe que según las entrevistas realizadas están de acuerdo en trabajar y apoyar a favor de proyectos turísticos que integren la gastronomía tradicional del lugar y serían los encargados de la difusión y promoción de esta ruta. El objetivo es aportar al desarrollo local integrando la gastronomía y el turismo en la parroquia de Juan Montalvo. Esta ruta dará al turista una experiencia diferente en tres aspectos fundamentales que abarcan la guianza turística en ciertos tramos del

recorrido, la degustación gastronómica y la convivencia con las diferentes comunidades en actividades de agroturismo en las cuales el visitante podrá participar y llevarse una buena experiencia del recorrido. Es importante señalar que el Ministerio de Turismo (MINTUR) tiene como prioridad impulsar el desarrollo de nuevos emprendimientos turísticos tanto en el sector público como privado mediante la apertura de créditos financieros por la Corporación Financiera Nacional (CFN) para lograr el desarrollo de este tipo de proyectos.

Conclusiones

- La gastronomía tradicional es la alimentación basada en los conocimientos que una cultura fue adquiriendo a través de los años en cuanto a las técnicas de preparación, herramientas, utensilios y uso de productos locales que fueron transmitidos de generación en generación. Es una mercancía con valor histórico, poseedora de conocimientos y prácticas de elaboración que conforman un legado cultural – patrimonial, capaz de atraer a personas de distintos lugares a visitar un sitio, generando desarrollo local.
- Un factor determinante en la estancia de un turista es la alimentación y la gastronomía tradicional de un lugar, además de satisfacer una necesidad básica, ofrece por medio de historia y tradiciones una experiencia de contacto multisensorial, dejando así en la memoria del turista: técnicas de preparación, utensilios, herramientas, costumbres y productos propios de un lugar. Por este motivo las actividades que incluyen a la gastronomía tradicional representan un factor potencial de desarrollo local.
- El creciente desarrollo de la industria florícola y ganadera ha provocado que las comunidades de Juan Montalvo cambien el uso del suelo, ya sea para la siembra

de pasto en actividades ganaderas o el alquiler de terrenos para actividades florícolas, desencadenando una problemática en la producción de ingredientes necesarios en la preparación de platos tradicionales. Pese a la escasez de producción local las tradiciones gastronómicas se han mantenido vigentes, debido a que muchos ingredientes son cultivados por pequeños productores en huertos destinados al auto abasto y comercialización local.

- La gastronomía es una representación de la identidad cultural de un pueblo y puede ser aprovechada para el desarrollo local a través del turismo. De esta forma se dará a conocer más de la parroquia Juan Montalvo al establecer las tradiciones gastronómicas del sitio como motivación de viaje, reflejando la herencia cultural de una comunidad hacia los turistas y fortaleciendo la conservación de conocimientos en sus habitantes.

Recomendaciones

- La conservación y difusión de la gastronomía tradicional de Juan Montalvo es de vital importancia como un factor determinante en el mantenimiento de su diversidad y aporte de futuras generaciones, por lo que será necesario generar convenios con instituciones municipales, entidades privadas y la academia que provean de apoyo a las comunidades, permitan la conservación y difusión de la gastronomía, para generar desarrollo local por medio de proyectos de participación conjunta.
- Las actividades turísticas en conjunto con la gastronomía se han establecido como elementos de progreso y productividad en el crecimiento de sectores de servicios, por lo que se recomienda establecer una coordinación con los agentes implicados de la Junta parroquial de Juan Montalvo y el GADIP del cantón Cayambe para

asegurar un correcto manejo y gestión de recursos en pro de una mejora en la oferta de un servicio.

- Incentivar la producción local para que no se pierda la elaboración de ciertos platos tradicionales, que a falta de ingredientes no se los realiza a menudo, teniendo riesgo de pérdida. El incentivo debe facilitar y proveer capacitaciones en cuanto a agrocalidad, para brindar al cliente final un producto en condiciones óptimas para el consumo y facilitar también la elaboración de proyectos destinados a la preservación de la gastronomía tradicional.
- Se recomienda fomentar la modalidad de turismo gastronómico aprovechando la documentación de la gastronomía tradicional descrito en la presente investigación. Además de la posterior creación de proyectos turísticos, como el de la ruta gastronómica propuesta, que enlaza las costumbres y tradiciones de las comunidades de la Parroquia de Juan Montalvo. Cabe mencionar que estos proyectos están dirigidos a la conservación y difusión de tradiciones y atractivos de la localidad. De igual forma debe ser responsabilidad de las instituciones públicas municipales y del estado, publicar mayor información acerca de la parroquia, debido a que hay escaso contenido tanto de información de sus comunidades como de sus atractivos.

Referencias Bibliográficas

- Di Clemente, E., Hernández, J. M., & López, T. (2013). La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. Un análisis DAFO para Extremadura. 817-832.
- Abrecht Notices. (19 de agosto de 2017). *La fritada Ecuatoriana*.
- Albuquerque, F. (1997). Dirección de desarrollo y gestión local. *Metodología para el desarrollo económico local*, 1-49.
- Albuquerque, F. (2007). Teoría y práctica del enfoque de desarrollo local. *OIDLES*, 1(0), 39-61.
- Altieri, A. (2001). ¿Qué es la cultura? *La lámpara de Diógenes*, 15-20.
- Angulo, R. (1 de noviembre de 2010). Cultura Gastronómica. *La Vanguardia*, págs. 1-2.
- Arias, C. (2015). *Las teorías del desarrollo local. Una aplicación a la comarca de Valdorras*. Obtenido de Universidad de A Coruña para la obtención del Grado en Economía.
- Arnáiz, M. G. (2015). *Comemos lo que somos. Reflexiones sobre, cuerpo, género y salud*. Icaria.
- Ballart, J. (1997). *El patrimonio histórico y arqueológico*. Barcelona: Grupo Planeta.
- Barceló, J. (2009). Introducción al estudio de la variabilidad de las evidencias arqueológicas. 3-221.
- Becerra, F., & Pino, J. (2005). Evolución del concepto de desarrollo e implicaciones en el ámbito territorial: experiencia desde Cuba. *Economía, Sociedad y Territorio*, 17, 91.
- Benavides Solís, J. (1995). Siete enunciados sobre la teoría general del patrimonio. 32-37.
- Berton, G. (s.f). Apreciaciones conceptuales del término desarrollo. 201-202.
- Boisier, E. (1996). Modernidad y territorio. *Cuadernos del ILPES*, 33.
- Boisier, S. (2010). Descodificando el desarrollo del siglo XXI: subjetividad, complejidad, sinapsis, sinergia, recursividad, liderazgo y anclaje territorial. *Semestre Económico*, XIII(27), 11-37.
- Borja, M. (2016). Sistema de desarrollo turístico y cultural en el cantón Cayambe. 17.
- Caicedo, M. (17 de enero de 2017). *Encocado, tradición esmeraldeña*. Obtenido de nperiodismodigital.
- Cánepa, G., Henández, M., Biffi, V., & Zuleta, M. (2011). *Cocina e Identidad: La culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial*. Obtenido de Ministerio de Cultura Perú.
- Cárdenas, N. (2002). El desarrollo local su conceptualización y procesos. 53-76.
- Cartay, R. (1996). Aproximaciones a la historia de la gastronomía andina. 35-44.

- Casas, J., Repullo, R., & Campos, D. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*, XXXI(8), 527-538.
- Castillo, L. (17 de noviembre de 2017). Los cuencanos tienen lugares preferidos para comer el típico cuy asado. *El Comercio*, pág. 1.
- Cataña, M. (2015). Levantamiento de información del inventario gastronómico del cantón Cayambe. Quito: UDLA.
- Cayambe Turismo. (2018). *Cayambe Turismo*.
- Cepeda, J. (2017). Una aproximación al concepto de identidad cultural a partir de experiencias: El patrimonio y la educación. 244-262.
- ChakanaNews. (3 de octubre de 2019). *Locro de papa*.
- Congo, M., & Sisalema, S. (2015). Gastronomía de la provincia de Imbabura como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, parroquia Angochahua. *Previo a la obtención del título de Licenciatura en Gastronomía*. Ibarra, Imbabura, Ecuador.
- Contreras, S., & Trujillo, V. (2017). En registro de la cocina tradicional oaxaqueña como patrimonio cultural inmaterial de México. 502-516.
- Coral, P. (2018). *Diseño de una planta para la elaboración de un deshidratado para infusiones de sunfo*.
- Díaz, G. (2017). Turismo y desarrollo local. *Pasos*, 15(2), 33-340.
- Díaz, I. (23 de mayo de 2018). *La evolución de la alimentación y la gastronomía en España*. Obtenido de Biblioteca Nacional de España.
- Dirección de Transferencia del Conocimiento Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (2010). *Guía de bienes culturales del Ecuador-Pichincha*.
- ECUADOR.travel. (2020). *Langosta, apetitoso fruto del mar*. Obtenido de ECUADOR.travel.
- El Mercurio. (18 de julio de 2016). *La fiesta de San Pedro y sus transformaciones con el tiempo*. Obtenido de Centro de Documentación CIDAP.
- El Telégrafo. (15 de septiembre de 2019). Los saberes del centro requieren un registro. *El Telégrafo*, págs. 1-2.
- El Universo. (12 de octubre de 2009). Gusanos chontacuros son parte de la dieta indígena en la Amazonía. *El Universo*, pág. 1.
- Fernández, L., Sancho, D., Espinosa, J., & Barrera, J. (2014). La gastronomía típica de la Amazonía, una alternativa turística en el Ecuador. Caso de estudio: Puyo, Pastaza. *RES NON VERBA*, VI, 123-138.
- Fusté-Forné, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. 4-16.

- GADIP Cayambe. (2015). *Actualización del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Cayambe*.
- García, P. (2012). *El patrimonio cultural: conceptos básicos*. Zaragoza: UNE.
- Glenda Giacometti. (11 de Abril de 2016). *La máchica, el alimento que aún se muele en piedra en Salasaka*.
- González. (2013). *La Quinua: "El Grano dorado de los Andes" y su importancia socioeconómica en Bolivia*.
- González, M. (2012). *Teorías del desarrollo. De la teoría del crecimiento económico al desarrollo humano sostenible*. Saarbrücken: Editorial Académica Española.
- GoRaymi. (sf). *Laguna de San Marcos*.
- GoRaymi. (sf). *Museo Arqueológico de Cayambe*.
- Gutierrez, C. (2012). Historia de la gastronomía. 6-11.
- Hacienda Guachalá. (sf). *Una hacienda llena de historia*.
- INEC. (2010). *Censo de población y vivienda*.
- INPC. (2013). Guía metodológica para la salvaguarda del patrimonio cultural inmaterial. Quito.
- Instituto Geofísico. (2020). *Cayambe*.
- Jalomo, F. (2009). Desarrollo local en contextos metropolitanos. *Polis Revista de la Universidad Bolivariana*, VIII(22), 81-98.
- Juárez, G. (2013). Revisión del concepto de desarrollo local desde una perspectiva territorial. *Revista Líder*, XXIII, 9-28.
- La Hora. (1 de agosto de 2015). El maito, envuelto de tradición y sabor. *La Hora*, pág. 1.
- Lalama, R. (2011). *Ancestro e identidad: Historia prehispánica del Ecuador*. Durán: Poligráfica C.A.
- LarousseCocina. (2019). *Cocada*. Obtenido de Diccionario Gastronómico.
- Larrain, J. (2003). El concepto de identidad. *FAMECOS*, 32.
- Linares, H., & Morales, G. (2014). Del desarrollo turístico sostenible al desarrollo local. Su comportamiento complejo. *Pasos*, 12(2), 453-466.
- Llobera, S. (2001). Conceptos clave, dinamización y asistencia en programas de desarrollo rural. *Lecciones de Desarrollo Local*, 51-70.
- López, A. (2016). *Políticas culturales*.
- López, T., & Margarida, M. (2011). Turismo, cultura y gastronomía, una aproximación a las rutas culinarias. *Tourism & Management Studies*, I, 922-929.

- Meléndez, J. M., & Cañez de la Fuente, G. M. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. 181-201.
- Millán, G., & Agudo, E. (2010). El turismo gastronómico y las Denominaciones de origen en el sur de España: Oleoturismo. Un estudio de caso. *Pasos*, 92.
- Ministerio Coordinador de Patrimonio. (2012). Introducción al patrimonio cultural.
- Montenegro, E. (21 de diciembre de 2016). *Cocina tradicional ecuatoriana*. Obtenido de Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo. USFQ.
- Montero, J. (24 de agosto de 2018). La historia del flan: de plato salado en la antigua Roma al mixto del bodegón porteño. *La Nación*, pág. 1.
- Monterroso, J. (2001). *Protección y conservación del patrimonio. Principios teóricos*. Santiago de Compostela: Andavira.
- Mota, L., & Sandoval, E. (2006). El rol del capital social en los procesos de desarrollo local. Límites y alcance en grupos indígenas. *Economía, Sociedad y Territorio*, V(20), 781-819.
- Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural hábitos alimenticios y turismo. 234-242.
- Pacheco, V., & Carrera, P. (2011). Propuesta metodológica para la evaluación de la factibilidad de proyectos de turismo comunitario. Caso de estudio: Comunidades Huaorani, Achuar y Shiwar de la Amazonía Ecuatoriana. *Gestión Turística*(15), 21-46.
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria*. Quito: FONSAL.
- Pazos, J. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito: Editorial Nacional.
- PDYOT. (2013). Memoria Técnica, "Generación de Geo información para la gestión del territorio a nivel nacional escala 1: 25". 83 - 210.
- Pinchevsky, M. (24 de febrero de 2019). El cebiche ecuatoriano tiene su historia de mestizaje. *El Universo*, págs. 1-4.
- Pinto, W. (27 de abril de 2016). Artesanías que destacan a varios pueblos autóctonos. *El Universo*, pág. 1.
- Quecedo, R., & Cataño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa.
- Quimbiulco, C. (2019). *Sitios históricos del cantón Cayambe como recurso didáctico para la enseñanza de historia en el BGU de la Unidad Educativa "Cayambe"*. Obtenido de Proyecto previo a la obtención del título en Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Ciencias Sociales.
- Quinteros, M. (24 de Abril de 2016). *Nevado Cayambe - Refugio Ruales Oleas Berge 4600 msnm*.

- Restrepo, C. (27 de mayo de 2012). *Historia de la chicha, la cerveza andina*. Obtenido de Historia de la Cocina y la Gastronomía.
- Reyes, V. (11 de octubre de 2007). La preparación de la cazuela de verde tiene origen en la mano de obra costeño. *El Universo*, pág. 1.
- RIET. (2008). Recomendaciones internacionales para estadísticas de turismo.
- Rodriguez, G. M. (2015). *Cocina Ecuatoriana*. Obtenido de Blogspot.
- Rodríguez, J. (2009). Los procesos de desarrollo local desde la perspectiva europea: génesis y transformación. *Semestre Económico*, XII(24), 37-55.
- Romero, A., Gonzales, H., Oliveira, E., & Hernández, M. (2012). Patrimonio gastronómico y turismo como estrategias de desarrollo local en la Cuenca Alta del Río Lerma, Toluca-México. *Rosa dos Ventos*, IV(3), 398-415.
- Ron, J. (1977). Sobre el concepto de cultura.
- Rosales, S., & Mota, C. (2013). Manejo del patrimonio para usos turísticos culturales y recreativos.
- Ruiz, P. (2016 de Abril de 2016). *Comida típica de la Sierra Ecuatoriana (Caldo de gallina criolla)*.
- Salamea, L. (1978). Transformación de la hacienda y los cambios en la condición campesina. 58.
- Salgado, G. (2010). Estudio investigativo de la carne de guanta y su aplicación en la gastronomía. *Tesis previa a la obtención del título de Administrador Gastronómico*. Quito: UTE.
- Sampieri, R., Collado, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México.
- Secretaría de Estado de Cultura de Madrid. (23 de mayo de 2018). *Gastronomía española: S.XV-XIX: Guía bibliográfica*.
- SIMAS. (20 de Octubre de 2016). *Cria y manejo de gallinas criollas*.
- Soria, I. (septiembre de 2016). *Libro fotográfico sobre la representación del ritual del Inti Raymi, desde las prácticas indígenas y mestizas en Cayambe*. Obtenido de Trabajo de titulación en Licenciatura en comunicación social de la Universidad Politécnica Salesiana.
- Sunkel, O. (1970). *El Subdesarrollo latinoamericano y la teoría del desarrollo*. México: Siglo Veintiuno.
- Torres, G., Madrid, L., & Santoni, M. (2004). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *REDALYC*, 56-66.
- Últimas Noticias. (5 de Febrero de 2020). *Esencia andina: Pichincha*.
- UNESCO. (2015). Índice de desarrollo de un marco multidimensional para la sostenibilidad del patrimonio. *Indicadores UNESCO de cultura para el desarrollo*, 132-140.

- UNESCO Etxea. (2004). La UNESCO y el patrimonio mundial. 3-6.
- UNESCO. (s.f). *¿Qué es el patrimonio cultural inmaterial?*
- UNWTO. (s.f). *Glosario de términos de turismo*.
- Valarezo, J. P. (2016). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. Obtenido de FlacsoAndes.
- Valcárcel, M. (junio de 2006). Génesis y evolución del concepto y enfoques sobre el desarrollo. *Documento de investigación*. Lima: Departamento de Ciencias Sociales. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Valladarez, J. (Octubre de 2015). Plan de marketing de las costumbres y tradiciones de la parroquia de Juan Montalvo ubicada en el cantón Cayambe con la finalidad de impulsar la actividad turística. 9. Quito: Instituto Tecnológico Cordillera.
- Varisco, C. (2008). Turismo y desarrollo económico local. *Aportes y Transferencias*, XII(1), 126-148.
- Vázquez, A. (2000). Desarrollo económico local y descentralización: Aproximación a un marco conceptual. *CEPAL*, I(4), 1-50.
- Vega, P. (2015). *Análisis semiótico de la copla, la bebida y la fiesta de la comunidad cayambi en las octavas de la parroquia Juan Montalvo del cantón Cayambe*. Obtenido de Trabajo de grado previo a la obtención del título de Comunicadora Social.
- Velasco, M. (2009). Gestión turística del patrimonio cultural: enfoques para un desarrollo sostenible del turismo cultural. *Cuadernos de Turismo*(23), 237-253.
- Villagómez, E. (2010). Estilización de la gastronomía ecuatoriana de la región costa y la implementación de productos nuevos importados de otros países. 3.
- Wuanoluisa, W. (2012). Plan estratégico de desarrollo turístico para la parroquia Juan Montalvo. 7-29.
- Zapata, S. (2018). Patrimonio gastronómico peruano: realidades y perspectivas para un programa nacional. *Estudios*, 9-25.
- Zúñiga, L., & Pérez, R. (2013). Los recursos construidos de valor patrimonial en un modelo de gestión ambiental urbana. *EURE*, XXXIX(119), 69-90.

Anexos

Datos de Control

MSc. Fernando Jácome
Director del trabajo de titulación
mfjacome3@espe.edu.ec
099 899 9454

Jennifer Quillupangui
Estudiante Investigadora
jmquillupangui1@espe.edu.ec
096 887 9710

Nathaly Torres
Estudiante Investigadora
ndtorres@espe.edu.ec
098 784 3758