



UNIVERSIDAD ESTATAL BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
GESTIÓN EMPRESARIAL E INFORMÁTICA
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO
TURÍSTICO

CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA
TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADA EN ADMINISTRACIÓN DE
EMPRESAS DE TURISMO Y HOTELERÍA.

TEMA:

DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA PARA
PROMOCIONAR EL TURISMO DE LA PROVINCIA BOLÍVAR,
AÑO 2012.

AUTORA:

FERNANDA ELIZABETH DÁVILA VALLEJO

DIRECTORA:

LIC. MARÍA FERNANDA QUINTANA

PARES ACADÉMICOS:

LIC. FHARAB HERNÁNDEZ

LIC. ROCÍO NÚÑEZ

GUARANDA –ECUADOR

AÑO 2015

I. DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios por haberme dado la vida- salud y culminar mi profesión. A mi padre a pesar nuestra distancia física, siento que en todo momento está conmigo y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para ti, como lo es para mí.

A mi madre por demostrarme su cariño y su apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias y opiniones. A mis hermanas que con sus consejos me han ayudado afrontar los retos que se me han presentado a lo largo de mi vida.

A mis sobrinitos por formar parte de mi vida.

Fernanda

II. AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y sobretodo felicidad.

Agradezco a mis padres Napo y Laura por el apoyo brindado a lo largo de mi vida, por haberme dado la mejor herencia, mis estudios y mi carrera profesional.

Agradezco la confianza, apoyo y dedicación de su tiempo a mis docentes: Lcda. María Fernanda Quintana Directora de tesis, Lcda. Farad Hernández y Lcda. Rocío Núñez pares académicos por haber compartido.

Fernanda

III. CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

La suscrita Directora de Tesis LIC. MARÍA FERNANDA QUINTANA, Docente de la Universidad Estatal Bolívar, a petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICO

Que el proyecto de grado titulado: “**DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA PARA PROMOCIONAR EL TURISMO DE LA PROVINCIA BOLÍVAR- AÑO 2012**”, presentado por la Srta. **FERNANDA ELIZABETH DÁVILA VALLEJO**, Egresada de la Escuela de Turismo y Hotelería, ha sido revisado y se ha acogido a las sugerencias emitidas por los pares académicos.

Una vez verificado que ha sido hecho las respectivas correcciones autorizo su presentación para los trámites legales pertinentes.

Guaranda, marzo del 2015



LIC. MARÍA FERNANDA QUINTANA

DIRECTORA DE TESIS

V. AUTORÍA NOTARIADA



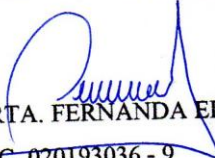
El presente trabajo de graduación: **“DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA PARA PROMOCIONAR EL TURISMO DE LA PROVINCIA BOLÍVAR-AÑO 2012”**, es un trabajo original, realizado con esfuerzo y dedicación de mi parte; yo **FERNANDA ELIZABETH DÁVILA VALLEJO**, con cédula de ciudadanía número 0201930369 presento este trabajo de investigación que es original y de mi creación.


FERNANDA ELIZABETH DÁVILA VALLEJO

C.I. 0201930369

2015-2-01-03-D00345

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy día jueves cuatro de junio del dos mil quince, ante mi **ABOGADA ELIANA GONZÁLEZ RUIZ, NOTARIA PÚBLICA TERCERA DE ESTE CANTÓN GUARANDA**, comparece la señorita **FERNANDA ELIZABETH DAVILA VALLEJO**, de estado civil soltera, portadora de la cédula de la ciudadanía número cero dos cero uno nueve tres cero tres seis – nueve ; con el objeto de reconocer su firma y rúbrica puesta al pie en el presente documento **QUE ANTECEDE**. Al efecto juramentado que fue en legal y debida forma, previa la explicación de las penas de perjurio, de la gravedad del juramento y de la obligación que tiene de decir la verdad con claridad y exactitud dice: Que la firma y rúbrica, puesta en el presente documento, la reconoce como suya propia, la misma que la utiliza en todos sus actos públicos y privados. La compareciente firma en presencia de la Abogada Eliana González Ruiz, Notaria Pública Tercera del cantón Guaranda en virtud de todo lo cual Doy Fe.


SRTA. **FERNANDA ELIZABETH DAVILA VALLEJO**

C.C. 020193036 - 9


LA NOTARIA

NOTARIA TERCERA



NOTARIA TERCERA

IV. TABLA DE CONTENIDOS

PORTADA

I. DEDICATORIA	II
II. AGRADECIMIENTO	III
III. CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR	IV
IV. AUTORÍA NOTARIADA.....	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
V. TABLA DE CONTENIDOS	VI
VI. LISTA DE GRÁFICOS	VIII
VII. LISTA DE ANEXOS.....	IX
VIII. RESUMEN EJECUTIVO.....	X
IX. INTRODUCCIÓN	XI

CAPÍTULO I

1. TEMA	1
2. ANTECEDENTES	2
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	6
4. JUSTIFICACIÓN	7
5. OBJETIVOS	10
6. MARCO TEÓRICO.....	11
6.1. REFERENCIAL, GEOREFERENCIAL Y LEGAL	11
6.1.1. REFERENCIAL	11
6.1.2. GEOREFERENCIAL	13
6.1.3. LEGAL	16
6.2. CONCEPTUAL	17
6.3. TEORÍA CIENTÍFICA.....	22
7. HIPÓTESIS.....	32
8. VARIABLES	33
8.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	34
9. METODOLOGÍA	36
9.1. MÉTODOS	36
9.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	36

9.3. TÉCNICA E INSTRUMENTOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS..	37
9.4. UNIVERSO Y MUESTRA	37
9.5. PROCESAMIENTO DE DATOS	39
CAPÍTULO II	
INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
2.1. TABULACIÓN, PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	40
2.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	49
2.3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
2.3.1. CONCLUSIONES:.....	51
2.3.2. RECOMENDACIONES:.....	52
CAPÍTULO III	
PROPUESTA	
3.1. TÍTULO	54
3.2. INTRODUCCIÓN	55
3.3. JUSTIFICACIÓN	56
3.4. OBJETIVOS	57
3.4.1. GENERAL.....	57
3.4.2. ESPECÍFICOS.....	57
3.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	58
3.6. PLAN DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA.....	160
3.7. RESULTADOS ESPERADOS:.....	161
BIBLIOGRAFÍA	162
ANEXOS	163

V. LISTA DE GRÁFICOS

CUADRO Y GRÁFICO N° 1. ¿Las comidas típicas Bolívar, por Cantones son:?..... 42

CUADRO Y GRÁFICO N° 2. Conoce usted el proceso de elaboración de alguno de los platos típicos que tiene su cantón. 43

CUADRO Y GRÁFICO N° 3. ¿Estaría usted dispuesto a compartir la forma de preparación?..... 44

CUADRO Y GRÁFICO N° 4. ¿Considera importante difundir los platos típicos que tiene su cantón, a nivel regional y nacional? 45

CUADRO Y GRÁFICO N° 5. ¿Conoce usted si la Provincia Bolívar y este cantón cuenta con una guía gastronómica? 46

CUADRO Y GRÁFICO N° 6. ¿Cree usted que la elaboración de una Guía Gastronómica ayudaría al turismo de la Provincia Bolívar y a generar más fuentes de trabajo e ingresos?..... 47

VI. LISTA DE ANEXOS

ANEXO N° 1

Encuesta aplicada a los habitantes de la Provincia Bolívar.

ANEXO N° 2

Guía de entrevista aplicada a los Alcaldes de los siete cantones de la Provincia Bolívar.

VII. RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación trata sobre el diseño de una Guía Gastronómica para promocionar el turismo de la Provincia Bolívar; tomando en consideración que el arte culinario es parte de la cultura de cada uno de los siete Cantones que la conforman y que atraen a propios y extraños para degustar la sabrosura de los platos típicos tanto de la parte sierra, como del subtrópico.

Para la elaboración del presente trabajo se realizó consultas de trabajos parecidos y fundamentalmente realizar la investigación de campo en cada uno de los siete cantones que conforman la Provincia Bolívar.

La pertinencia, importancia, conveniencia, relevancia, factibilidad y por sobre todo el aporte científico por llenar una necesidad sentida ya que no existe en la Provincia una Guía Gastronómica que atraiga al turismo y la convierta a Bolívar en un destino turístico; todo ello justifica la presente investigación.

Para la ejecución del estudio se plantearon los siguientes objetivos: primero, establecer los principios metodológicos y científicos; luego, determinar con exactitud el potencial gastronómico de la Provincia Bolívar; para finalmente diseñar los elementos básicos de una Guía Gastronómica acorde a la realidad.

Documento basado en información actualizada contrastada con la investigación de campo; el resultado que es la Guía Gastronómica servirá como aporte y a la vez como elemento de consulta para futuras investigaciones.

En el transcurso de la investigación se logró conocer todos y cada uno de los siete Cantones, sus bellezas naturales, la amabilidad de la gente y los exquisitos platos típicos de cada uno de los lugares; esto confirma una vez más que la Guía Gastronómica logrará promocionar el turismo de la Provincia Bolívar.

La Guía Gastronómica tiene una característica especial ya que en cada uno de los platos típicos se menciona el origen, los ingredientes, la forma de preparación, el valor nutricional y en algunos casos, los lugares donde se puede degustar.

VIII. INTRODUCCIÓN

La alimentación es una necesidad básica para la existencia de los seres humanos y por lo tanto desde que apareció en la naturaleza, trató de alimentarse para subsistir; el desarrollo y evolución de la alimentación va desde la recopilación de plantas y frutos, hasta la cocción de los mismos.

En cada una de las zonas, países y continentes existe diversidad de climas y microclimas que posibilitan una producción variada de alimentos con distintos sabores y composiciones; esto hace del universo algo excepcional e impresionante que en muchos de los casos hay lugares que tienen platos típicos únicos y mucha gente se siente atraída.

En el caso concreto de la Provincia Bolívar existe diversidad de climas y microclimas que van desde el frío de la nieve perpetua del coloso volcán- nevado Chimborazo, pasando por las llanuras de Guaranda, Chimbo, San Miguel y Chillanes, con clima templado; hasta el subtropical de Echeandía, Caluma y Las Naves, con un clima que fluctúa entre los doce y veinte y dos grados centígrados de temperatura.

El mismo hecho de su variado clima y microclima hace que se produzca en la sierra: papa, maíz, frejol, arveja, lenteja, cebada, trigo, habas, mellocos, remolacha, lechuga, tomates, capulíes, zambos y tantos otros deliciosos productos que son la materia prima de los deliciosos platos típicos de la zona.

También sucede en la zona del subtropical donde se produce: yuca, plátano, arroz, café, cacao, naranja, caña de azúcar, papayas e infinidad de productos que son parte de la alimentación variada y rica de aquellos lugares.

Con el transcurso del tiempo, las diversas zonas, se han venido especializando y utilizando condimentos y especias para poner sabor a sus comidas lo que da origen a los denominados platos típicos.

Es necesario recordar que la provincia Bolívar hasta la década de los sesenta, fue el paso obligado de comunicación entre la sierra y la costa y que por lo tanto mucha gente que transitaba por nuestro territorio saboreaba las comidas que nuestra gente preparaba y vendía a los transeúntes.

Eso estimuló en gran medida a lograr una diversidad de comidas, bebidas y golosinas que agradaron y agradan mucho a quienes viajan por nuestros pueblos hasta la presente fecha; convirtiéndose en verdaderos tambos o paradas obligatorias de los transportes de pasajeros para degustar dichos alimentos.

Las bellezas naturales: nevado, ríos, montes, valles, colinas; su vegetación variada, diversa y colorida; se suman al calor humano de sus habitantes que son: laboriosos, amables, cariñosos, educados y muy solidarios.

Todos cuantos han venido a la Provincia Bolívar ponderan de su belleza natural, generosidad de su gente, de las fiestas pagano-religiosas y especialmente de su rica y variada gastronomía.

El presente trabajo tiene la finalidad de recoger todos estos importantes capítulos de la historia de la Provincia Bolívar y especialmente lo dedicado a la gastronomía existente, que es la base fundamental para promocionar el turismo interno y externo, convirtiendo a nuestra tierra, de lugar de paso en destino turístico ya que están cerca las principales ciudades de Riobamba, Ambato, Babahoyo, Quito y Guayaquil.

En definitiva, el diseño de una Guía Gastronómica definitivamente promocionará la Provincia Bolívar; atraerá gente, aumentarán los puestos de trabajo, mejorará la economía y lograremos alcanzar los objetivos del buen vivir que es uno de los objetivos de la Constitución de la República y del Gobierno.

El Capítulo Uno contiene los antecedentes, problema, justificación, objetivos y el marco teórico que es el sustento científico en el que se basa la investigación en lo que tiene que ver con el lugar de la investigación, la base teórica y los conceptos más

destacados y técnicos utilizados; se suma también la hipótesis, las variables y su operacionalización; como también la metodología utilizada.

El Capítulo Dos contiene los resultados de la investigación de campo, con su análisis e interpretación de resultados sustentado en cuadros y gráficos que permitan fácilmente interpretarlos; se encuentra también, la comprobación de hipótesis, como las conclusiones y recomendaciones respectivas.

Finalmente el Capítulo Tres se refiere concretamente a la propuesta; es decir, a la Guía Gastronómica de cada uno de los Cantones, como elemento fundamental para promocionar el turismo en la Provincia Bolívar.

CAPÍTULO I

1. TEMA

Diseño de una Guía Gastronómica para promocionar el turismo de la Provincia Bolívar- año 2012.

2. ANTECEDENTES

La evolución gastronómica se inicia desde la prehistoria con el descubrimiento del fuego; los cavernícolas hacían fogatas donde cocinaban sus alimentos, posteriormente utilizaron una parrilla para cocer los alimentos sobre ella.

En culturas como la griega, romana, egipcia y otras, se usaban hornos de barro y leña para cocinar y también parrillas; posteriormente inventa las cocinas a leña.

La cocina, como espacio diferenciado, apareció en el siglo V aC, conservando un marcado carácter religioso: el propio hogar donde eran cocidas todas las viandas era también utilizado como lugar de culto a los dioses.

Las cocinas romanas eran muy bien equipadas, disponiendo de lavadero, horno de pan, cisterna, trípodes de bronce y cavidades para picar las especias.

En la Edad Media, las cocinas de los castillos pasaron a ser un lugar importante, la actividad diaria era constante, constituían enormes habitáculos con gigantescas chimeneas, en cada cocina se podía encontrar una o varias de ellas y estaban divididas en numerosos compartimentos (panadería, frutería y otros).¹

Por la propia necesidad de alimentación, en América se da igual situación, los primeros habitantes se alimentaban inicialmente de frutos, raíces y hojas; con el transcurrir del tiempo y con el apareamiento del fuego, se precede a cocinar ciertos productos alimenticios y finalmente con la modernidad empiezan a aparecer exquisitos platos típicos en cada una de las naciones, provincias y sectores.

¹Neirinck, E. (2001). Historia de la cocina y de los cocineros: técnicas culinarias y prácticas de mesa en Francia, de la Edad Media a nuestros días. Barcelona:Zendrera Zariquiey.

Con respecto al Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica.

Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos.

Una cocina con tradición de siglos y en la que se han cocido: alimentos, sustancias, condimentos tanto locales como de otros lugares.

Nuestros antepasados inmigrantes se radicaron aquí porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura, cacería abundante y todo lo necesario para un buen vivir.

Nuestro medio equinoccial atrapó al hombre, se prodigó hasta hacerlo sedentario y le imprimió carácter y costumbres; este, a su vez, se integró mansamente a la naturaleza y se contagió pronto con su sensualidad y exuberancia. Su herencia arqueológica revela claramente esa sensualidad forjada por el medio, abundante de formas y de gozo vital llena de usos múltiples.

Donde se muestra más espléndido ese realismo mágico es en sus instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, arríbalos, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoteras que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

En base a tres productos de la tierra maíz, papas, porotos los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del

germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

Contra lo que podría suponerse, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados. Normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor.

Si la cocina andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.²

En cuanto a la Provincia Bolívar, sus Cantones y Parroquias, Las bebidas y comidas típicas actuales son entre otras: el Pájaro Azul, las tortillas en tiesto

²DR. NÚÑEZ SÁNCHEZ Jorge. (2005). Cocina Ecuatoriana.

(asadas), el ornado en horno de leña, y el dulce de zambo, que se pueden encontrar en muchos restaurantes y puestos de venta ambulantes.

La comida tradicional de nuestra tierra contiene una variedad de platos típicos, allí se emplean muchos granos y se preparan sopas con abundantes ingredientes; también se utilizan los nabos, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales, la panela y otros propios de la zonas serranas y subtropicales.

La cocina recoge el capital de conocimiento que hay detrás de los sistemas de preparación, conservación, accesorios, artefactos y lenguaje, creencias mágico religiosas, rituales y símbolos, entre otros factores, que se movilizan alrededor de los alimentos en una región.

De esta manera surge como manifestación cotidiana de la cultura que tiene un enorme potencial para lograr identidad provincial lo que contribuye a la difusión de prácticas y hábitos que permiten mejorar la calidad de vida de las poblaciones de bajos recursos.³

Para mantener la tradición culinaria de la Provincia Bolívar es necesario implementar programas de formación de cocineras y cocineros comprometidos con el arte y su tierra, que promuevan la riqueza alimentaria y hagan uso de la biodiversidad existente, reivindiquen su propio conocimiento, reinstalando su valor cultural y simbólico, procurando su uso en los emprendimientos personales o la actividad comercial para permitir la generación de fuentes de trabajo e ingresos económicos.

³ <http://www.codeso.com/TurismoEcuador/TurismoGuaranda01.html>

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

De qué manera incide la falta de una guía gastronómica en la promoción del turismo de la Provincia Bolívar.

4. JUSTIFICACIÓN

La presente investigación titulada “Diseño de una Guía Gastronómica para promocionar el Turismo de la Provincia Bolívar” tiene la finalidad de suplir la inexistencia de la misma y dar a conocer a propios y extraños tanto el arte culinario, sus bellezas naturales y la calidez de la gente.

El segundo propósito a tener en cuenta consiste en el arte culinario, quienes desde una óptica empresarial, ofertan los servicios con la finalidad de obtener ganancias y crear su propio estilo de vida.

El tercero, incluye a la filosofía donde se aplican, los intereses económicos y socio-políticos.

Con tales consideraciones se toma en cuenta que la presente investigación se realizará por que no existe una Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar que sirva para promocionar el turismo.

La Guía Gastronómica ayuda a **resolver** una necesidad sentida por propios y extraños, como también se convierte en generadora de fuentes de trabajo y riqueza.

La presente investigación es **conveniente** porque atraerá turistas y promocionará lugares aún desconocidos por mucha gente y convertirla a la Provincia Bolívar en lugar de destino turístico.

Tiene **relevancia** social y económica porque a más de generar trabajo a muchas personas, produce ingresos económicos y tiene efecto multiplicador en la medida que difunde la riqueza gastronómica de la Provincia Bolívar y aumenta el turismo.

Las implicaciones prácticas son múltiples con la utilización de los medios de comunicación; no olvidemos que estamos ubicados en la sierra centro del país y que la Provincia Bolívar goza de climas y microclimas excepcionales; por lo tanto tiene también diversos productos de sierra y costa, que le dan un valor agregado, a más de las bellezas naturales existentes.

La investigación es **factible** porque los gastos ocasionados serán cubiertos por quien lo realiza y no tiene costo algunos para ninguna institución pública ni privada; más bien sirve de beneficio para toda la comunidad bolivarense.

Es **pertinente** porque se realiza en el momento oportuno y servirá para promocionar nuestras riquezas gastronómicas, naturales, sumado a la calidez de la gente.

Tiene **originalidad** ya que no existe trabajo igual o parecido y constituye un gran aporte al turismo provincial.

Es un **aporte científico** por que se da a conocer al Ecuador y al mundo sobre nuestra riqueza gastronómica y cultural de los siete Cantones de la Provincia Bolívar; además se convierte en base de futuras investigaciones.

Tiene **importancia** porque constituye un aporte a la cultura gastronómica del país, genera nuevos ingresos económicos y promociona el turismo.

La **relevancia** del trabajo está precisamente en que no existen otros trabajos iguales o parecidos, porque resalta nuestros valores y además la Universidad Estatal Bolívar aporta al desarrollo socioeconómico del país.

Tiene **trascendencia** histórica, por ser el primer trabajo de este tipo, gastronómica por que se expone a nivel nacional e internacional nuestra riqueza alimentaria e institucional porque la Universidad aporta al desarrollo.

En lo que respecta a trabajos iguales o parecidos sobre la gastronomía y la promoción turística de la Provincia Bolívar, prácticamente no existe ni uno solo tanto a nivel de instituciones públicas como Dirección Provincial de Turismo Bolívar, Direcciones de turismo del Gobierno Provincial o Cantonales; tampoco existen en la Biblioteca de la Universidad Estatal Bolívar; razón por la cual es necesario trabajar en esta investigación.

5. OBJETIVOS

5.1. GENERALES

- Diseñar una Guía Gastronómica para promocionar el Turismo de la Provincia Bolívar.

5.2. ESPECÍFICOS

- Establecer las bases metodológicas, teóricas, técnicas y científicas para elaborar el presente trabajo de investigación.
- Determinar el potencial gastronómico de la Provincia Bolívar.
- Diseñar los elementos básicos para la elaboración de la Guía Gastronómica por cantones.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. REFERENCIAL, GEOREFERENCIAL Y LEGAL.

6.1.1. Referencial

La República del Ecuador se ubica al noroeste de América del Sur y está atravesada por la línea equinoccial; cuenta con una superficie de 275.574 Km² y una población de 15'007.343, según el último Censo de población y vivienda.

Se divide en cuatro Regiones Geográficas: Costa, Sierra, Oriente e Insular; cuenta con múltiples climas y microclimas que se caracterizan por su alta biodiversidad, grupos étnicos, bellezas naturales y una gastronomía extraordinaria única en el mundo.

La Provincia Bolívar se encuentra ubicada en la Región Central del País, tiene relieve montañoso, con una población diversa especialmente rural dedicada a la agricultura.

En los tiempos preincásicos estuvo habitada por las tribus de los Chimbus, Guarangas, Guanujos, Simiátugs, Tomebelas, Pacatones y Chillanes; tribus aguerridas que prestaron porfiada resistencia tanto la invasión incaica como a la española.

La Convención Nacional de 1883-1884 que se reunió en Quito, a la que asistieron en calidad de Diputados por la Provincia de Los Ríos, los doctores Ángel Polibio Chávez e Ignacio de Veintimilla, juntamente con el doctor José Baquero Dávila, decretó la creación de la Provincia que lleva el nombre del libertador de Cinco Naciones, el 17 de Abril de 1884, sancionado por el Presidente José María Plácido Caamaño el 23 del mismo mes y año.

La Provincia Bolívar inicialmente estaba conformada por los Cantones Guaranda, Chimbo y San Miguel, creados por Decretos supremos del 3 de marzo de 1860 y 10 de enero 1877, expedidos por García Moreno, y el General Veintimilla. Anteriormente, como repercusión del anhelo de la ciudadanía de Guaranda, el señor Don Camilo Montenegro llevó al seno de la Convención Nacional de 1878 reunida en Ambato, este patriótico propósito y por eso es considerado como el Precursor de la creación de la provincia.

La Provincia Bolívar actualmente cuenta con siete cantones: Guaranda, Chimbo, San Miguel, Chillanes, Caluma, Echeandía y Las Naves; se caracteriza por la generosidad y laboriosidad de su gente, paisajes extraordinarios, variada producción agrícola y pecuaria, diferentes microclimas; que hacen Bolívar una tierra paradisiaca.

Cabe señalar que cada Cantón tiene su propia geografía, producción agrícola y pecuaria, forma de vida y alimentación; por lo tanto si existe diferencia en cada uno de los platos típicos, en preparación y presentación, todo ello se explicará en la Guía a elaborar.

6.1.2. Georeferencial

La Provincia Bolívar está ubicada en la región central del Ecuador, su territorio montañoso y quebrado se encuentra entre las estribaciones occidentales de la Cordillera Occidental de los Andes, ocupa el valle formado por el Río Chimbo, se extiende hasta las estribaciones occidentales de esta cordillera y en mínima parte ocupa la sabana tropical.

Su extensión territorial es de 3.704 Km², la conforman siete cantones que tienen una población total de 184.000 habitantes de los cuales el 74% es población rural y el 26% es población urbana, la densidad poblacional provincial es de 43.1 hab/Km².

EXTENSIÓN TERRITORIAL Y NÚMERO DE HABITANTES POR CANTONES

#	CANTONES	EXTENSIÓN	POBLACIÓN
1.	CALUMA	175 km ²	13.129
2.	CHILLANES	654 km ²	17.406
3.	CHIMBO	262 km ²	12.114
4.	ECHEANDÍA	229.9 Km ²	91.877
5.	GUARANDA	1.897,8 km ²	6.092
6.	LAS NAVES	146 km ²	15.779
7.	SAN MIGUEL	570 km ²	27.244
TOTAL		3.704,8 km²	183.641

Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Censo 2010 (INEC)

Geográficamente la provincia se localiza:

- Al Norte: 10° 10" de latitud sur, limita con la Provincia de Cotopaxi.
- Al Sur: 20° 10" de latitud sur, limita con las Provincias de Chimborazo y Guayas.
- Al Este: 79° 15" de longitud oeste, limita con la Provincia de Los Ríos.

- Al Oeste: 78° 50" de longitud oeste, limita con las Provincias de Tungurahua y Chimborazo.

La principal actividad económica es la agropecuaria, es la primera productora de arveja y cuarta productora de maíz suave y fréjol, la tierra donde predomina el minifundio.

Cuenta con una variedad de pisos climáticos que van desde 0°C, en el frío glacial de los páramos en el cerro Capadiac que se encuentra a 4.800 m.s.n.m. hasta los 30°C.⁴

Los cuatro Cantones Guaranda, Chimbo, San Miguel, Chillanes pertenecen a la sierra y por lo tanto tienen los mismos productos agrícolas y en consecuencia la gastronomía es idéntica salvo excepciones: papas con cuero, Caldo de gallina de campo, cuy asado, hornado, fritada, entre los principales cantones Caluma. Echeandía y Las Naves se ubican en el subtrópico provincias y de igual manera tienen sus productos agrícolas idénticos, como los platos típicos: pescado con yuca, encocado de pescado, caldo de guanta entre otros.

⁴<http://www.inec.gov.ec/home/>

MAPA PROVINCIA BOLÍVAR



6.2. LEGAL

Inicialmente, de acuerdo con la Ley de División Territorial de Colombia del 25 de junio de 1824, expedida por el Gral. Francisco de Paula Santander, fue elevado a la condición de cantón de la provincia de Chimborazo. El 6 de octubre de 1860, cuando el Dr. García Moreno creó la provincia de Los Ríos pasó a formar parte de ésta, a la que perteneció hasta el 23 de abril de 1884 en que el gobierno del Dr. José María Plácido Caamaño decretó la creación de la Provincia Bolívar, con su capital Guaranda.⁵

⁵ Reyna León, Eduardo Javier, Provincias del Ecuador. Quito. 2008.

6.3. CONCEPTUAL

Administración.- La administración es un proceso muy particular muy consistente en las actividades de planeación, organización, y control desempeñadas para determinar y alcanzar los objetivos señalados con el uso de seres humanos y otros recursos.

Ancestro.- antepasado directo (padre o madre); o recursivamente, un progenitor de un ancestro (un abuelo, bisabuelo, y así sucesivamente).

Agencias de Turismo.-Empresas organizadas como sociedades de comercio que se dedican al negocio de viajes y promoción turística, a su vez sirven de intermediarias entre los usuarios y los prestadores de servicios turísticos.

Asignación Turística.- en algunos países, cantidad de dinero que un turista puede utilizar para un viaje fuera del país.

Atractivo Turístico.- Cualquier elemento que pueda inducir un turista a que este visite un determinado lugar.

Cadena de Hoteles.- Integración de varios hoteles de organización semejante.

Calendario Turístico.- Publicación que contiene en orden cronológico los acontecimientos de interés turístico de un país, una región, una localidad, dentro de un espacio de tiempo determinado.

Calidad.- Es un conjunto de propiedades inherentes a un objeto que le confieren capacidad para satisfacer necesidades implícitas o explícitas. La calidad de un producto o servicio es la percepción que el cliente tiene del mismo, es una fijación mental del consumidor que asume conformidad con dicho producto o servicio y la capacidad del mismo para satisfacer sus necesidades.

Catalogo Turístico.- Lista selectiva de los sitios, objetos y acontecimientos de interés turístico de una localidad, región o país.

Centro Turístico.- Son lugares que por sus atractivos particulares, por sus medios de comunicación equipamiento son objeto de demanda turística.

Cliente.-Es "el comprador potencial o real de los productos o servicios". Cliente es la persona, empresa u organización que adquiere o compra de forma voluntaria productos o servicios que necesita o desea.

Color.- Es una percepción visual que se genera en el cerebro al interpretar las señales nerviosas que le envían los foto receptores de la retina del ojo y que a su vez interpretan y distinguen las distintas longitudes de onda que captan de la parte visible del espectro electromagnético.

Comidas Típicas.-se le llama a aquellos platillos con características muy especiales y únicas que se tienden a realizar con frecuencia en un lugar determinado.

Condimentos.- son las especias que nos brindan: sabor, color y olor en las comidas.

Corriente Turística.- Conjunto de personas que viajan con fines de recreación turística.

Demanda Turística.- Conjunto de consumidores de una determinada oferta de servicios turísticos. Conjunto de bienes o servicios que los turistas están dispuestos a adquirir en un determinado destino.

Ecoturismo.- Modalidad del turismo, que se caracteriza por el interés de visitar destinos donde las bellezas naturales son el atractivo más fuerte.

Gastronomía.- Es el estudio de la relación del hombre, entre su alimentación y su medio ambiente o entorno. Gastrónomo es la persona que se ocupa de esta ciencia.

Gestión.- Se entiende por gestión al “quehacer humano organizado”, esto es, el conjunto de acciones encadenadas entre sí que llevan a la obtención de un resultado previsto. La gestión supone una actividad permanente de adaptación de los procesos a partir de los cambios tecnológicos y el contexto social, por lo que la gestión está asociada a la innovación.

Guía turística.- guía para viajeros.

Guía gastronómica.- es un documento que ayuda a propios y extraños a conocer los platos típicos de un lugar determinado, con la finalidad de atraer el turismo y estimular el desarrollo.

Guía de promoción.- documento que permite difundir la cultura de un pueblo, provincia o país; ante propios y extraños con la finalidad de dar a conocer entre otras cosas la gastronomía.

Hospitalidad.- Industria que comprende establecimientos de hospedaje, y restaurantes que sirven a los huéspedes con cortesía y calidez.

Hostelería.- Conjunto de servicios capaces de satisfacer las necesidades de alojamiento y alimentación de los turistas a cambio de un precio previamente convenido.

Infraestructura.- Todas las facilidades que se requiere antes del desarrollo del potencial turístico de una región. Ejemplo Teléfono, aguas blancas y negras.

Itinerario.- Descripción y dirección de una ruta indicando todos los detalles de los lugares que serán visitados durante el recorrido.

Olor.- es la sensación resultante de la recepción de un estímulo por el sistema sensorial olfativo. El término indica tanto la impresión que se produce en el olfato, como lo que es capaz de producirlo. Es una propiedad intrínseca de la materia. El olor es el objeto de percepción del sentido del olfato.

Plan de Marketing.- es un documento escrito que detalla las acciones necesarias para alcanzar un objetivo específico de mercado. Puede ser para un bien o servicio, una marca o una gama de producto. También puede hacerse para toda la actividad de una empresa. Su periodicidad puede depender del tipo de plan a utilizar, pudiendo ser desde un mes, hasta 5 años (por lo general son a largo plazo).

Producto.- Es cualquier cosa que se puede ofrecer en un mercado para su atención, adquisición, uso o consumo y que podría satisfacer un deseo o una necesidad.

Promoción Turística.- comunicar, informar y persuadir al cliente y otros interesados sobre los servicios y ofertas de promoción para hacer conocer el turismo.

Sabor.- Es la impresión que nos causa un alimento u otra sustancia, y está determinado principalmente por sensaciones químicas detectadas por el gusto (lengua) así como por el olfato (olor).

Servicio.- Es un conjunto de actividades que buscan responder a una o más necesidades de un cliente. Se define un marco en donde las actividades se desarrollarán con la idea de fijar una expectativa en el resultado de éstas. Es el equivalente no material de un bien. La presentación de un servicio no resulta en posesión, y así es como un servicio se diferencia de proveer un bien físico.

Superestructura Turística.- Conjunto de instituciones públicas o privadas, así como los procesos de mercadeo del producto turístico.

Típico.- Que es propio, característico o representativo como aquellos elementos que pertenecen a la cultura o al folclore de un pueblo: comida típica; etc.

Turismo doméstico.- Aquel que se realiza sin salir de las fronteras del país residente.

Turismo itinerante.- Cuando el turismo incluye movilizaciones a varios lugares (ciudades, pueblos, etc.)

Turismo Sedentario.- Cuando el viaje tiene un sentido de permanencia más o menos pronunciado en un lugar determinado, he incluso lleva al turista a adquirir una propiedad para seguir acudiendo a dicho lugar.

Turismo.- Es una actividad que se debe al desplazamiento entre una comunidad emisora a una receptora, por más de veinticuatro horas o menos de 365 días y con un motivo no lucrativo.

Tradición.- Es el conjunto de patrones culturales que una o varias generaciones hereda de las anteriores y, usualmente por estimarlos valiosos, trasmite a las siguientes. Se llama también tradición a cualquiera de estos patrones. El cambio social altera el conjunto de elementos que forman parte de la tradición.

6.4. TEORÍA CIENTÍFICA

6.4.1. GUÍA GASTRONÓMICA

6.4.1.1. Historia

La gastronomía tiene su origen en la prehistoria con el descubrimiento del fuego haciendo fogatas y cocinando sus alimentos.

Los griegos, romanos, egipcios y algunos otros pueblos usaban hornos de barro, parrillas o cocinas a leña.

Luego viene el invento de la cocina a gas, a electricidad, microondas y/o energía solar, cambian las condiciones de la preparación de alimentos en el mundo.

En la Edad Media, las cocinas eran enormes habitáculos con gigantescas chimeneas, en cada cocina se podía encontrar una o varias de ellas y estaban divididas en numerosos compartimentos.

Con relación a la comida tradicional Ecuatoriana y bolivarenses particularmente; ésta contiene una variedad de platos típicos, allí se emplea muchos granos y se prepara sopas con abundantes ingredientes; también se utilizan los nabos, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales, la panela y otros propios de la zona. Se puede decir que aún no está perdida la tradición, frente al embate de los fastfood, de la entrada masiva de los procesados como los fideos, el azúcar blanco, los embutidos, el pan blanco, las gaseosas. Pero igualmente se trata de

servir comidas deliciosas que la cocina bolivareense sabe preparar muy bien.⁶

Ecuador es conocido por su amplia variedad de frutas, plátanos, fruta de la pasión, la papaya, el marisco de clase mundial como el camarón jumbo, y una mezcla increíble de productos andinos con productos de la costa de todo el país. Esta mezcla también está disponible en la selva amazónica.

En todo el Ecuador encontrará deliciosos menús donde usted puede seleccionar recetas nacionales y regionales. Esto incluye uno de los secretos del Ecuador, camarones marinados con limón, maíz tostado, conocido como el ceviche. Este no es como el ceviche peruano. Es más picante y tiene muchas variedades diferentes que utilizan otros mariscos tales como camarones, peces y pulpos. Es muy sabroso.

Uno de los platos más singulares que encontrará es el cuy al horno (conejiillo de indias) o el estómago de vaca guisado, la guatita. Ambos son placeres andinos. La costa tiene sus propios platos sorprendentes.

Viajeros de bajo presupuesto pueden comer en restaurantes locales. Almuerzos clásicos y cenas o meriendas, por lo general ofrecen una sopa, un plato principal, jugo y postre por entre \$1,50 y \$3 dólares.

Comer en la calle será siempre a su riesgo. Las normas de higiene no son recomendables, aunque con cuidado los viajeros pueden comer aquí. Las frutas y jugos pueden parecer grandiosos, pero si el agua no es embotellada puede enfermarse.

El principal ingrediente "picante" es la salsa de ají, salsa picante hecha de un pimiento rojo picante cultivado en los Andes ecuatorianos, a la orilla del mar y en la costa tropical. Este chile rojo tiene muchos nombres diferentes y es similar a las especies mexicanas. Los niveles de ají varían

⁶ Jiménez Martínez, A. (2000). Turismo: estructura y desarrollo, McGraw Hill.

de provincia a provincia. Pruebe un poco al principio, especialmente en las provincias de Carchi y Loja. Aquí el ají es realmente fuerte, pero en el resto del país es una salsa picante agradable, ideal para añadir a sopas y platos principales. Los lugareños dicen que cuando tienes que comer comida mala, es más fácil hacerlo con ají. Esto puede ser un consejo que vale la pena tener en cuenta.⁷

Patacones (plátanos verdes fritos y aplastados) para acompañar los platos básicos de la Costa. Son un excelente acompañamiento para el desayuno, que incluyen el arroz, patacones, huevos, una taza de café caliente y las frutas.

En la costa, el arroz frito y la carne se sirven con menestras (frijoles o lentejas) y la yuca. Esta es una comida tradicional de gran tamaño, que hará que usted desee dormir después.

Las sopas son una especialidad, sin duda, de Ecuador. El Locro, una sopa de patatas hecha con queso, aguacate y papa, suena un poco diferente, pero es una receta deliciosa. El yaguarlocro es realmente similar al locro, pero incluye una porción de sangre de vaca frita. Esto parece extraño, pero tiene un gran sabor y es posible que le encante. Ambos platos son de Guayllabamba, a sólo 30 minutos de Quito, y hay muchos restaurantes para escoger allí.

La comida típica ecuatoriana y las recetas de cocina le ofrecen una gran variedad de sabrosos platos nuevos para probar. Si bien la gastronomía en general del país varía según la región, el arroz - acompañado de carne de res, pollo, cerdo, legumbres y patatas - es un alimento básico en todas partes. El ají, una salsa picante, se sirve con la mayoría de los platos. A

⁷Torruco Marqués, M. (2008). Historia Institucional del Turismo. sexta edición.

continuación se muestra una lista de varios platos típicos, que se pueden encontrar en diversas formas en todo el país.⁸

6.4.1.2. Guía gastronómica

La Guía Gastronómica es un documento que ayuda a propios y extraños a conocer los platos típicos de un lugar determinado, con la finalidad de atraer el turismo y estimular el desarrollo, en este caso provincial; contiene una amplia información sobre: calidad de los productos agroalimentarios, una muestra de succulentas recetas basadas en ellos y los establecimientos donde se expenden.⁹

Es un formato más manejable, con el fin de que pueda formar parte del equipaje habitual del turista que visita la Provincia Bolívar. La gastronomía se convierte así en un compañero de viaje, porque constituye uno de los numerosos atractivos de este territorio, un aliciente complementario del paisaje, del patrimonio, del arte, de la cultura y la historia sumada a la estupenda hospitalidad de los ciento ochenta y cuatro mil habitantes de la Provincia Bolívar.

Debe ser una publicación referente al sector de la alimentación, la hostelería y la gastronomía y una guía práctica para el turista, a quien en sus visitas y rutas aconsejemos un descanso para disfrutar de la buena comida. Los productos agroalimentarios, el recetario que aúna tradición y modernidad y los acogedores restaurantes y lugares de expendio de alimentos de la provincia.

⁸Proaño, E. (2000). Comida típica de Ecuador y recetas. La cocina de Ecuador es una de las mejores en América Latina. Quito.

⁹MOLINA E. Sergio, R. A. (s.f.). Planificación Integral del Turismo.

Cada uno de los productos buscará recuperar aspectos de la cultura bolivarenses y al mismo tiempo, promocionar y posicionar productos turísticos emblemáticos para incentivar, entre los prestadores de servicios, un permanente compromiso de atender a los turistas nacionales y extranjeros con productos de calidad, una de las más importantes metas que se deben cumplir para desarrollar el turismo sostenible.

A través de la Guía Gastronómica, se difundirá la amplia diversidad de la gastronomía y sus ejemplares serán distribuidos a quienes realizan actividades turísticas, para que luego de conocer, lleven a la práctica el arte culinario de los bolivarenses y conquisten el paladar de quienes visitan todos los rincones de la provincia.

La promoción de la diversidad gastronómica que enriquece la Ruta del Libertador Simón Bolívar, la Vía Flores, El Torneado, Gallo Rumi y el Subtrópico en la Provincia Bolívar, se posicionarán como uno de sus atractivos y contribuirán a incentivar las visitas a poblaciones y lugares donde sus habitantes se especializan en la preparación de determinados alimentos, e igualmente, recuperar aquellas recetas que se están perdiendo de la memoria cultural de los bolivarenses.¹⁰

El **Turismo Gastronómico**, es una manera de disfrutar del ocio, donde las comidas del lugar que visitamos, se convierte en uno de los encantos principales. Es una aventura por la cultura de lugar por el que viajamos, una manera de conocer el pasado, presente y futuro, de acercarte a las personas que allí viven, todo a través de la gastronomía.

Rutas Gastronómicas, son itinerarios preparados, en la que seguimos la pista a una zona gastronómica concreta, ruta en la que nos adentramos en las tradiciones y cultura del lugar, deleitándonos con lo mejor de sus fogones.

¹⁰MONAR PARREÑO, J. E. (2005). Chimbo Ciudad grande en la Historia, Guaranda.

Estas aventuras culinarias, no solo se basan comer platos del lugar, se realizan actividades que abarcan aspectos como la visita a restaurantes, comiderías públicas y mercados locales; donde se confunde la magia de la cultura.

Elementos de la guía gastronómica

- Origen
- Ingredientes
- Preparación
- Valor nutricional
- Lugares donde se expende

6.4.2. PROMOCIÓN TURÍSTICA

6.4.2.1. Antecedentes

El turismo es una de las principales actividades económicas en el mundo, ya que genera una importante derrama económica, inversión, empleos directos e indirectos, y puede contribuir al crecimiento económico y al progreso social de los países en vías de desarrollo, pues favorece la realización de actividades que atienden la demanda de los turistas como el hospedaje, la **alimentación**, el transporte, la diversión, el conocimiento de tradiciones, atractivos y de la cultura, entre otras. Además, atrae inversión nacional y extranjera e impulsa la infraestructura regional mediante la construcción de urbanización y vías de comunicación aérea, terrestre o marítima.

Una fuerte cantidad de divisas ingresa a los países por esta actividad, derivado de los intercambios internacionales, pero además, el turismo interno que practican los nacionales dentro de su territorio contribuye a equilibrar la economía nacional mediante la redistribución del ingreso. Al mismo tiempo, por la cantidad de servicios que requiere, el turismo es un

factor de creación de empleos en diferentes actividades.¹¹

6.4.2.2. Promoción turística

El turismo es una gran industria que genera beneficios de un país progresista es responsable de una parte importante del crecimiento económico nacional. Turismo lleva a los visitantes extranjeros, lo que abre millones de puertas de oportunidades para el país. Oportunidades de intercambio cultural, colaboración extranjera y el empleo para la población local, entre otros.

Con el estilo de vida cada vez mayor hacia vacaciones frecuentes en estos días, los viajes y el turismo se ha presentado una feroz competencia entre las naciones. Los países necesitan la promoción del turismo más activo y en sonido para que en un número cada vez mayor de turistas. Turismo busca estrategias únicas de marketing para atraer turistas y hacer el viaje memorable para ellos.

La mejor forma de turismo de mercado de cualquier país es tratar a los invitados presentes con la una gastronomía abundante y variada sumada a la calidez. Si se van con los buenos recuerdos y sentimientos cálidos que pueden hablar de ello y recomendar el destino de muchas personas más. Por lo tanto la buena comida y el tratamiento de los invitados desde el corazón es muy importante para el futuro.¹²

Al final del día lo que se ve bien, vende bien. Así que las promociones y la publicidad actúa realmente atractivo. Los anuncios deben mirar muy atractivo. Se debe captar la esencia del turismo. Publicidad de todo: la televisión, revistas, internet, periódicos, folletos al aire libre e internet.

No hay que subestimar el turismo interno. Promover el turismo dentro de la tierra también, promover los distintos locales a precios competitivos, teniendo en cuenta el gusto y la preferencia de los lugareños.

¹¹Mc Donald Escobedo, E. (2009). Turismo: una recapitulación. Bonodi.

¹²Yarto, E. (2005). Instituto de Investigaciones Turísticas (SF), Historia Legislativa del Turismo.

Sacar al máximo partido de internet. Los visitantes extranjeros se basan en los medios de comunicación en línea extensa, que la búsqueda de destino y hacer su investigación haga un sitio web oficial popular.

Por lo general los visitantes extranjeros se muestran bastante escépticos antes de visitar un país desconocido. Así que asegúrese de que se sientan a gusto y seguros. Hacer que el turismo país amigo. La calidez de la gente es muy necesario. Además de la seguridad, estado de salud, higiene, infraestructura, y la comunicación de la nación deben ser atendidos. La ley de sonido y el orden, la estabilidad política, buena civil que los turistas se sientan seguros. No debe haber discriminación racial y religiosa. Un país políticamente o socialmente perturbada no puede cosechar los beneficios del turismo bien. Así que asegúrese de que estos temas están dentro del control. Alojamiento y los alimentos deben ser sanos y buenos.

La gente en el negocio debe ser capacitado y actualizado para un mejor servicio a los huéspedes. Que debe estar tibia, humilde y buena con quien hablar. Su habilidad de comunicación, la rapidez, la agilidad y la actitud de ayuda son importantes. Buenos servicios siempre son apreciados. Tren de todos los involucrados en el negocio desde el chofer de la guardia de la vida costa. Después de todo, es la gente que hace un lugar memorable.

Ir de compras es una parte importante de los viajes y el turismo. Invitar a más y más centros comerciales en su país, reflejando el sabor local, la cultura y la etnicidad. Estos son una fuente importante de ingresos en el turismo¹³.

6.4.2.3. Como promover el turismo

- Publicidad a través de radios, televisión, revistas, carteles, folletos y muchos otros.

¹³ACERENZA, M. Á. (1990). Promoción Turística: un enfoque metodológico. México: Trillas.

- Fomentar el turismo interno
- Preservar los atractivos existentes y crear otros nuevos.
- Mejorar los servicios de alojamiento y salud en el fin de atraer a los turistas.
- Guías de buses turísticos y trabajadores de los hoteles para facilitar la comunicación y el buen servicio.
- Mejorar los servicios de transporte mediante la compra de vehículos modernos y modernizar las carreteras de la principal atracción.
- Una buena gastronomía que satisfaga los mejores paladares de turistas nacionales e internacionales.
- Organizar paquetes turísticos y mejorar la seguridad con el fin de promover la paz por lo tanto, atracción turística.¹⁴

6.4.3. Tradiciones culinarias

Las tradiciones culinarias son modelos culturales completos que comprenden actividades agrarias, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales¹⁵.

Calidad Culinaria.- Es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida.

¹⁴DAHDÁ, J. (2005). Publicidad Turística. México. Trillas.

¹⁵<http://www.mexicotravelrep.com.mx/html/TradicionesCulinarias.html>

Calidad Culinaria en la Producción.- Es el arte de preparar y cocinar los alimentos, conoce como el arte de preparar alimentos. Esto incluye utilizar una variedad de los productos típicos de la zona, tales como cocinar, la comida de presentación, la comida fotografía, hoteles y restaurantes, y mucho más, podemos decir que la calidad Culinarias es una expresión de las ideas artísticas a través de alimentos o medios relacionados con la alimentación. Con relación a la hotelería y restaurante, el arte culinario es una herramienta impactante para los clientes como comensales, por medio de su relación con el restaurante en el área de la cocina los platillos del menú se preparan con todas las características de primera clase que exigen las artes culinarias, con altos márgenes de calidad, todas las precauciones adecuadas por la higiene y manipulación de alimentos y con las debidas decoraciones para cada tipo de plato. Con respecto a los servicios ofrecidos por las artes culinarias al restaurante de un hotel o como restaurante comercial como establecimiento independiente, deben ser dirigidos por profesionales de las artes culinarias así son llamados a los chefs o personas con los debidos conocimientos de las artes culinarias, para dirigir, capacitar e incluso hasta ayudar a preparar los platos al personal a cargo de la cocina encargado de la manipulación, preparación y decoración de los alimentos ordenados por los comensales¹⁶.

Calidad Culinaria con eficiencia.- Para que el cliente se sienta satisfecho, es necesario ofrecer una comida especializada que no se pierda en características internacionales sino que comprenda la exclusividad del sabor y presentación. Ecuador se encuentra entre los países que ofertan su cultura culinaria y a lo largo de todo el país se desarrolla una campaña intensa de "rescate" de la cocina con vista a aumentar su presencia en los restaurantes buffet, cafeterías y restaurantes especializados.

Inocuidad culinaria.- Es la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan, es decir, un alimento inocuo es aquel que está libre de peligros físicos (huesos, piedras, fragmentos de metal o cualquier materia

¹⁶ http://es.wikipedia.org/wiki/Arte_culinario

extraña), peligros químicos (medicamentos veterinarios, pesticidas, toxinas de microorganismos, agentes de limpieza y desinfección) y peligros biológicos (microorganismos patógenos)¹⁷.

Nutrición Culinaria.- Es aquella que garantiza la seguridad alimentaria mediante una dieta equilibrada o estado nutricional apto para consumir, que contenga vitaminas y proteínas necesarias.

7. HIPÓTESIS

El diseño de una Guía Gastronómica promocionará turísticamente las tradiciones culinarias de la Provincia Bolívar.

¹⁷ <http://www.buenastareas.com/ensayos/Culinaria/31493737.html>

8. VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

- Guía Gastronómica.

VARIABLE DEPENDIENTE

- Promoción Turística.
- Tradiciones Culinarias

8.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Independiente Guía gastronómica	La Guía Gastronómica es la persona o documento que ayuda a propios y extraños a conocer los platos típicos de un lugar determinado, con la finalidad de atraer el turismo y estimular el desarrollo, en este caso provincial; contiene una amplia información sobre: calidad de los productos agroalimentarios, una muestra de succulentas recetas basadas en ellos y los establecimientos donde se expenden.	Recopilación de información	Documento ilustrado	Ordinal
		Sistematización de información	Gastronomía turística	Nominal

<p>Dependiente</p> <p>Promoción Turística.</p> <p>Tradiciones Culinarias</p>	<p>Dar a conocer a propios y extraños sobre el arte culinario de cada uno de los pueblos que conforman la Provincia Bolívar para atraer el turismo.</p> <p>La cocina tradicional es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales</p>	<p>Aprovechamiento sostenible de los recursos turísticos</p> <p>Calidad</p> <p>Inocuidad</p> <p>Nutrición</p>	<p>Promoción turística</p> <p>Producción</p> <p>Eficiencia</p> <p>Alimento</p> <p>Salud</p> <p>Vitaminas</p> <p>Proteínas</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p>
---	--	---	---	-------------------------------

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

9. METODOLOGÍA

9.1. MÉTODOS

Este trabajo tiene las características de una investigación aplicada, por lo que se utilizó el método inductivo y deductivo.

Inductivo: Es el que va de lo particular a lo general, permitió analizar y comparar la guía gastronómica provincial con la nacional, como producto de múltiples factores que inciden en el desarrollo del turismo que genera ingresos económicos.

Deductivo.- Se procede de lo universal a lo particular, es el razonamiento inverso a la inducción, desde el punto de vista de la gastronomía nacional a la local; fueron analizados todos los factores que conllevan a la aplicación de una verdadera gastronomía de la Provincia Bolívar para lograr la satisfacción a los turistas.

9.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo: descriptiva, explicativa, documental y de campo.

Descriptiva.- Por lo que luego de realizar un análisis e interpretación de los datos e información recogida se describió el fenómeno detectado dentro de la investigación gastronómica en la Provincia Bolívar.

Explicativa.- Porque posterior a conocer los resultados de la investigación, se explicó las causas que ocasionan los fenómenos o problemas gastronómicos en cada uno de los Cantones de la Provincia.

Documental.- Porque se basó en la utilización de materiales elaborados e impresos como texto, libros, reglamentos, folletos y otros que tienen relación al tema, lo que permite entender y comprender la problemática investigada y sobre todo sirve para plantear una propuesta que a no dudar producirá excelentes resultados a quienes hacen gastronomía en Bolívar.

De campo.- Porque la investigación se realizó en un lugar específico en este caso, en cada Cantón de la Provincia Bolívar.

9.3. TÉCNICA E INSTRUMENTOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS.

La técnica a utilizada fue:

Encuesta.- Se utilizó como instrumento investigativo, cuyo formato es: claro y sin ambigüedades, con formulación de objetivos que se pretende descubrir, basada en la operacionalización de las variables, con preguntas que permitan el trabajo uniforme, para no falsear la verdad; aplicada a las 399 habitantes de la Provincia Bolívar, en forma proporcional en cada cantón.

Guía de entrevista.- Herramienta investigativa que fue aplicada a los Alcaldes de los siete cantones de la Provincia Bolívar”.

9.4. UNIVERSO Y MUESTRA

Universo

El universo de la investigación fue de **184.000** habitantes que tiene la Provincia Bolívar según el censo del año 2010.

POBLACIÓN Y MUESTRA

CANTONES	NUMERO DE HABITANTES	%	MUESTRA	
			NÚMERO DE HABITANTES ENCUESTADOS	%
Caluma	13.129	7	28	7
Chillanes	17.406	9	36	9
Echeandía	12.114	7	28	7
Guaranda	91.877	50	200	50
Las Naves	6.092	3	11	3
San José de Chimbo	15.779	9	36	9
San Miguel	27.244	15	60	15
Total	183.641	100	399	100

Fuente: Instituto Nacional de Estadísticas y Censo 2010 (INEC)

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

Muestra

Con la aplicación de la fórmula del muestreo, se determinó que fueron **399** personas encuestadas.

FÓRMULA:

$$n = \frac{n}{\epsilon^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{183.641}{(0,05)^2(183.641-1)+1}$$

$$n = \frac{183.641}{(0.0025)(183.640)+1}$$

$$n = \frac{183.641}{459.10+1}$$

$$n = \frac{183.641}{460,10}$$

Donde

n = tamaño de la muestra

N = Población

e = margen de error (0.05)

n = 399.13

n = 399 Encuestas

9.5. PROCESAMIENTO DE DATOS

Para el procesamiento de datos se realizó en el paquete informático Excel, el mismo que permitió obtener los porcentajes que sirvieron para comprobar o rechazar la hipótesis de la investigación, elaborar los cuadros y gráficos que sirvieron para el análisis y planteamiento de la propuesta final.

CAPÍTULO II

INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1. TABULACIÓN, PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Encuesta aplicada a los turistas internos y externos que visitan la Provincia

PREGUNTA N°1

¿Las comidas típicas Bolívar, por Cantones son?

GUARANDA:

- Caldo de gallina
- Tamales
- Fritada con mote
- Chigüiles
- Chicha de maíz
- Dulce de higo
- Alcaparras

CHIMBO:

- Colada de habas
- Cuy Asado
- Hornado
- Quimbolitos
- Picante de gallina

SAN MIGUEL:

- Tortillas de trigo
- Café con tortillas de maíz
- Dulce de Zambo
- Maíz Tostado
- Caucamote

CHILLANES:

- Sopa de frejol
- Sopa de lenteja

- Choclos, Habas y Queso
- Humitas
- Menestra de arveja

ECHEANDÍA

- Seco de gallina con maduro
- Tortilla de yuca
- Pájaro azul
- Bolón de verde

CALUMA:

- Sancocho de pescado (ratón)
- Trago Punta
- Tortilla de papa china
- Pescado frito (viejas) con yuca
- Estofado de pescado (Campeche).

LAS NAVES

- Ceviche de pescado damita con yuca
- Sudado de pescado (Campeche) con verde
- Tortilla de verde
- Pescado frito con arroz (viejas)

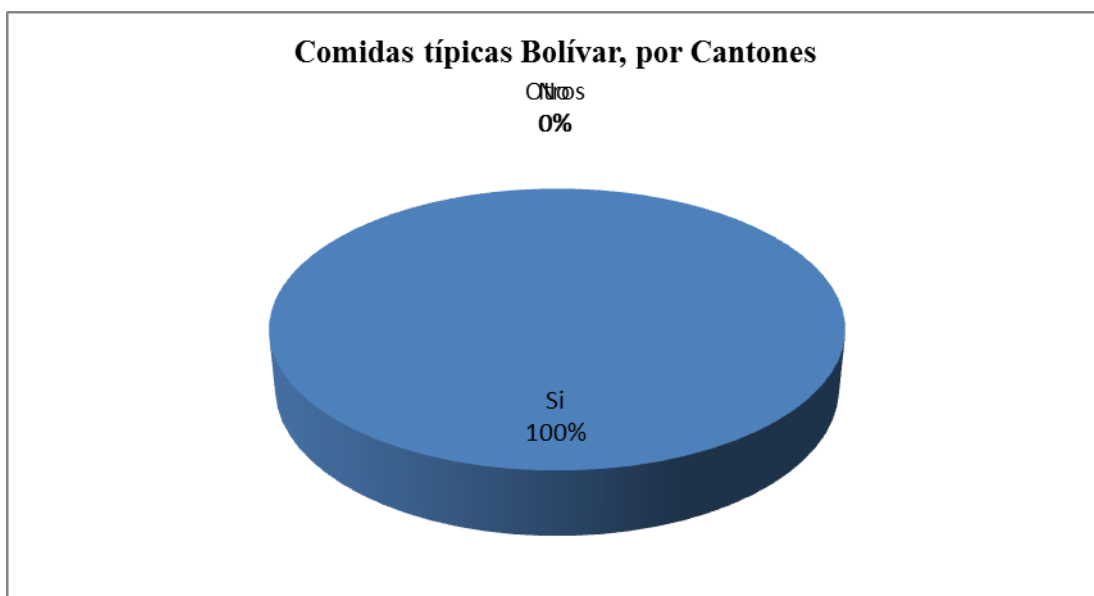
¿Las comidas típicas Bolívar, por Cantones son?

CUADRO N° 1

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	399	100
No	0	0
Otros	0	0
Total	399	100

Fuente: ¿Las comidas típicas Bolívar, por Cantones son?
Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

GRÁFICO N° 1



ANÁLISIS: El total de encuestados en cada uno de los 7 Cantones de la Provincia Bolívar coinciden en mencionar los platos típicos más sobresalientes de su tierra; existe una diversidad de platos típicos en cada uno de los Cantones; .La gastronomía bolivarenses es variada y cada una se caracteriza por su sabor y especias utilizadas.

PREGUNTA N°2

Conoce usted el proceso de elaboración de alguno de los platos típicos que tiene su cantón.

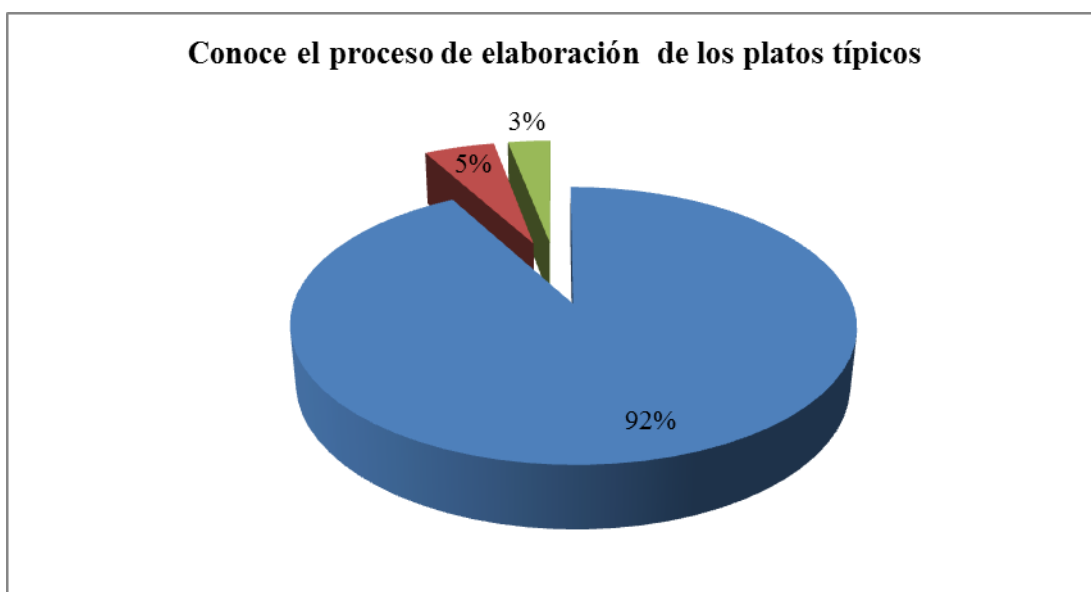
CUADRO N° 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	369	92
Más o menos	20	5
No	10	3
Total	399	100

Fuente: Conoce usted el proceso de elaboración de alguno de los platos típicos que tiene su cantón.

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

GRÁFICO N° 2



ANÁLISIS: Del total de encuestados la mayoría contesta que si conocen el proceso de elaboración de los platos típicos; los platos típicos son casi idénticos en la Provincia y Cantones; por ello que los encuestados dicen conocer el proceso de elaboración; .hace falta promocionar a través de una guía turística los platos típicos y su proceso de elaboración, para dar a conocer nuestra gastronomía por Cantones.

PREGUNTA N°3

¿Estaría usted dispuesto a compartir la forma de preparación?

CUADRO N° 3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	389	97
No	10	3
Total	399	100

Fuente: ¿Estaría usted dispuesto a compartir la forma de preparación?

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

GRÁFICO N.3



ANÁLISIS: Cuando se les pregunta a los encuestados si estarían dispuestos a compartir la forma de preparación de los platos típicos casi todos manifiestan que sí; el don de gentes y la solidaridad hacen que la mayoría quieran compartir la forma de preparación; en la Guía Gastronómica deben incluir la forma de preparación.

PREGUNTA N°4

¿Considera importante difundir los platos típicos que tiene su cantón, a nivel regional y nacional?

CUADRO N° 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	398	100
No	1	0
Total	399	100

Fuente: ¿Considera importante difundir los platos típicos que tiene su cantón, a nivel regional y nacional?

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

GRÁFICO N° 4



ANÁLISIS: Casi la totalidad de personas encuestadas afirman que sería importante difundir los platos típicos que tiene cada Cantón a nivel Regional y nacional; la Guía Gastronómica tiene que promocionar los platos típicos tanto a nivel interno, provincial, nacional e internacional; la guía debe contener todo y difundirla por medio del Ministerio de Turismo.

PREGUNTA N°5

¿Conoce usted si la Provincia Bolívar y este cantón cuenta con una guía gastronómica?

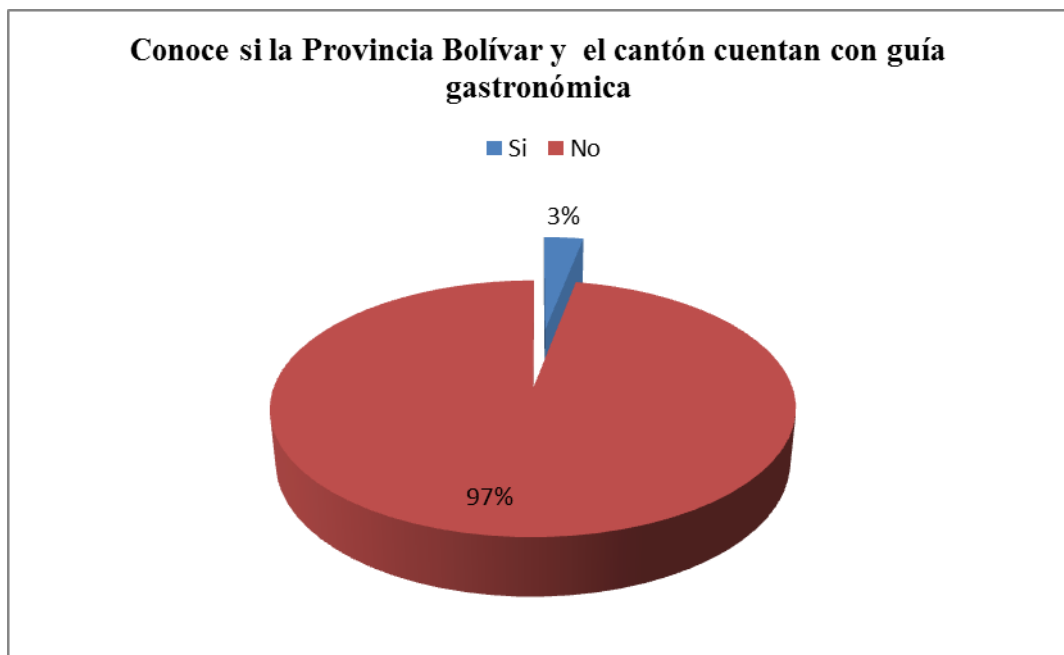
CUADRO N° 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	3
No	389	97
Total	399	100

Fuente: ¿Conoce usted si la Provincia Bolívar y este cantón cuenta con una guía gastronómica?

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

GRÁFICO N° 5



ANÁLISIS: Prácticamente todos los encuestados coinciden que no conocen una guía gastronómica a nivel provincial ni cantonal; .la Provincia Bolívar ni los cantones que la conforman, cuentan con guía gastronómica; pues, ninguna institución se ha preocupado; l Ministerio de Turismo, el GAD Provincial y los GADS cantonales son los que por Ley deben realizar estas guías gastronómicas y difundirlas.

PREGUNTA N°6

¿Cree usted que la elaboración de una Guía Gastronómica ayudaría al turismo de la Provincia Bolívar y a generar más fuentes de trabajo e ingresos?

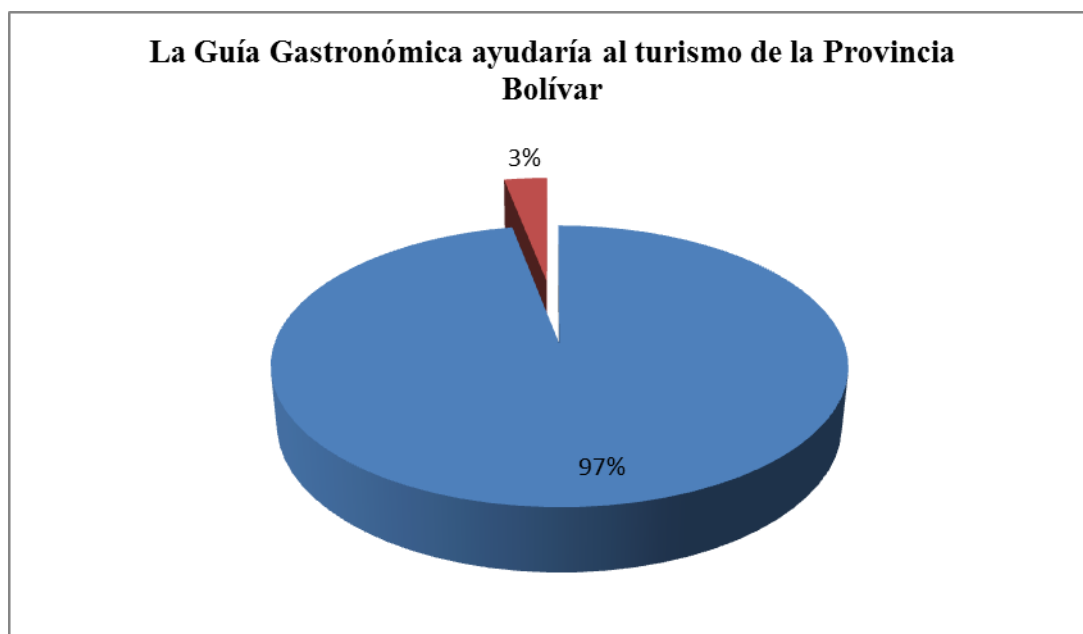
CUADRO N° 6

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	389	97
No	10	3
Total	399	100

Fuente: ¿Cree usted que la elaboración de una Guía Gastronómica ayudaría al turismo de la Provincia Bolívar y a generar más fuentes de trabajo e ingresos?

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

GRÁFICO N° 6



ANÁLISIS: Casi la totalidad de encuestados están convencidos que la elaboración de una guía gastronómica ayudará al turismo de la Provincia Bolívar, generará fuentes de trabajo e ingresos económicos; es lógico que la gastronomía es un enganche para el turismo y que genera recursos económicos y mejora las condiciones de vida; es urgente y necesario elaborar la Guía Gastronómica Bolívar para atraer al turismo y conseguir dinero y generar fuentes de trabajo.

RESULTADOS DE LAGUÍA DE ENTREVISTA APLICADA A LOS
ALCALDES DE LOS SIETE CANTONES DE LA PROVINCIA BOLÍVAR

1. La Dirección Provincial de Turismo cuenta con una Guía Gastronómica.

Todos los Alcaldes de los Cantones manifiestan que no existe una Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar.

2. La Dirección Provincial utiliza los medios de comunicación para promocionar la Gastronomía Bolívar.

Los siete Alcaldes de los Cantones de la Provincia Bolívar expresan que no cuentan una política institucional que difunda y promociones la gastronomía por los medio de comunicación.

3. Tiene alguna información sobre la Gastronomía de la Provincia Bolívar

No, ninguna, eso es lo que dicen los Alcaldes de los siete Cantones; que no hay información de gastronomía de la provincia.

4. Cree que es necesario elaborar, promocionar y difundir una Guía Gastronómica Bolívar.

Todos coinciden que es urgente y necesario elaborar, promocionar y difundir una Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar; pero, por Cantones.

5. Está convencido que una guía Gastronómica promocionará el Turismo

Los Alcaldes de los 7 Cantones están convencidos que una Guía Gastronómica promocionará el turismo de la Provincia Bolívar.

2.2.COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

La Hipótesis que fue planteada al inicio de la investigación es “El diseño de una Guía Gastronómica promocionará las tradiciones culinarias de la Provincia Bolívar”; ello, está comprobado con las respuestas dadas tanto por los turistas internos y externos, como también por los Alcaldes de los siete Cantones.

- ✓ Toda la gente está convencida que existen ricos y variados platos típicos en cada uno de los Cantones de la Provincia Bolívar.
- ✓ La mayoría de la población conoce la preparación e inclusive comparten con personas que quieren saber.
- ✓ Queda comprobado que no existe Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar.
- ✓ El Ministerio de Turismo con su Dirección Provincial, el Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia, los GADS Cantonales; no han hecho nada por elaborar y difundir la Guía Gastronómica.
- ✓ Todos están conscientes que la Guía Gastronómica promocionará las tradiciones culinarias y el turismo de la Provincia Bolívar.
- ✓ Es necesario que las instituciones gubernamentales se unan en la elaboración y difusión de la Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar para convertirla en destino turístico.

CUADRO DE COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

Variable	ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE LA ESPECIALIDAD DE CORTE, CONFECCIÓN Y BORDADO											
	¿Las comidas típicas Bolívar, por Cantones son?		Conoce usted el proceso de elaboración de alguno de los platos típicos que tiene su cantón.		¿Estaría usted dispuesto a compartir la forma de preparación?		¿Considera importante difundir los platos típicos que tiene su cantón, a nivel regional y nacional?		¿Conoce usted si la Provincia Bolívar y este cantón cuenta con una guía gastronómica?		¿Cree usted que la elaboración de una Guía Gastronómica ayudaría al turismo de la Provincia Bolívar y a generar más fuentes de trabajo e ingresos?	
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
Si	399	100	369	92	389	97	398	100	10	3	389	97
No	0	0	10	3	10	3	1	0	389	97	10	3
Otros	0	0										
Más o menos			20	5								
TOTAL	399	100	399	100	399	100	399	100	399	100	399	100

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

2.3.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

2.3.1. Conclusiones:

- Existe una rica, nutritiva y exquisita gastronomía en la Provincia Bolívar y en cada uno de sus Cantones.

- La variedad gastronómica se debe también a los climas y microclimas de los que goza la Provincia Bolívar; desde la nieve perpetua del Chimborazo, hasta el subtrópico.

- La mayoría de la población conoce de su preparación e inclusive comparten con varias personas que solicitan las recetas culinarias.

- La Provincia Bolívar no cuenta con una Guía Gastronómica.

- Queda demostrado que la Guía Gastronómica ayudará a promocionar el turismo de la Provincia Bolívar.

2.3.2. Recomendaciones:

- Es obligación legal y constitucional de que tanto el Ministerio de Turismo, GADS: provincial y cantonales apoyen, estimulen y difundan nuestra riqueza gastronómica.
- Se requiere un estudio de la gastronomía de cada uno de los cantones de acuerdo a su ubicación, climas y microclimas; puesto que tienen sabores y preparaciones diferentes
- Elaborar y difundir las recetas gastronómicas para que las personas interesadas puedan también preparar y degustar de nuestro arte culinario.
- Elaborar y difundir la Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar, con la debida explicación de su origen, ingredientes, forma de preparación, valor nutricional y los lugares donde se expenden.
- La Guía Gastronómica debe contener algunos datos generales de cada cantón para promocionar el turismo de la Provincia Bolívar, con lo que generará fuentes de trabajo e ingresos económicos.

CAPÍTULO III

PROPUESTA

GUÍA GASTRONÓMICA PARA PROMOCIONAR EL TURISMO DE LA PROVINCIA BOLÍVARAÑO 2012.



3.1. TÍTULO

Guía Gastronómica para promover el turismo de la Provincia Bolívar.

3.2. INTRODUCCIÓN

La Provincia Bolívar está ubicada en el centro del país y de la región interandina; cuenta con climas y microclimas que van desde los cero grados centígrados en la cima del volcán nevado Chimborazo, hasta el calor del subtrópico.¹⁸

Su producción es variada; en la serranía: trigo, maíz, cebada, frejol, papas, habas, mellocos, chochos, quinua y muchos otros que sumados a los del subtrópico: plátano, yuca, naranjas, café, cacao; constituyen una inmensa gama de alimentos que posibilitan una variada gastronomía.

Existen varias comidas tradicionales como maíz tostado, habas tostadas, chochos, mote, colada de haba, colada de arveja, papas con cascara, mellocos, ocas, papas con cuy, caldo de gallina, tortillas de maíz, trigo, plátano y yuca, chocolate y café con humitas, chica de jora, todas estas dieron origen a los platos típicos o comidas criollas que fortalecen nuestra gastronomía bolivarenses.

Lamentablemente, la falta de promoción y difusión de nuestra comida criolla ha impedido que propios y extraños ignoremos su existencia y aprovechemos para promocionar el turismo, generar fuentes de trabajo e ingresos económicos.

¹⁸Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia Bolívar- Plan Estratégico, 2004 – 2024.

3.3. JUSTIFICACIÓN

La guía gastronómica es de vital importancia para promover el turismo de la Provincia Bolívar; puesto que atrae a propios y extraños para que a más de conocer las bellezas naturales desde la nieve perpetua del Chimborazo, del disfrute de la amabilidad de la gente, hasta llegar al subtrópico, pudiendo también degustar de su variada y exquisita gastronomía.

Es pertinente y oportuno porque hasta el momento no existe la guía gastronómica y contribuye a fortalecer nuestra cultura.

La elaboración de esta herramienta eleva nuestra autoestima, genera memoria histórica, ayuda a poner valor agregado a nuestros productos, apoya la producción local, ofrece mayores oportunidades de trabajo e ingresos económicos,

Estimula el buen vivir al ofrecer a los turistas alimentos de buena calidad a precios módicos, como también ingresos económicos. A quienes elaboran y con ello sus condiciones de vida mejoran sustancialmente.

Contribuye al desarrollo cultural de nuestros pueblos y al engrandecimiento de los mismos.

Sustentación suficiente para justificar la elaboración de la guía gastronómica para promocionar el turismo de la Provincia Bolívar.

3.4. OBJETIVOS

3.4.1. GENERAL

Diseñar una Guía Gastronómica para promocionar el turismo de la Provincia Bolívar.

3.4.2. ESPECÍFICOS

- ✓ Dar a conocer a propios y extraños los exquisitos platos típicos que tiene la Provincia Bolívar.

- ✓ Rescatar los valores culturales: costumbristas y gastronómicos de cada cantón.

- ✓ Atraer al turismo local, regional y nacional.

- ✓ Estimular la generación de fuentes de trabajo e ingresos.

3.5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

3.5.1. Características:

La Gastronomía bolivarenses es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, se debe tener en cuenta que la Provincia tiene acceso a dos diferentes tipos de recursos culinarios, productos de la sierra y del subtrópico; por lo tanto su riqueza alimentaria es inmensa.

El arte culinario rico, abundante; se caracteriza por la diversidad de ingredientes con los que se elaboran sus platos, entre los que se encuentran los pescados, las carnes de cordero, cerdo, vaca y pavo; las papas, maíz, frutas y verduras; la yucas, plátano, café, cacao; las naranjas, guineos, papayas, naranjillas y demás productos y frutas.

Vitaminas, proteínas y minerales que contienen los alimentos de la Provincia Bolívar:

Proteínas: Carnes rojas y blancas, mariscos y pescados.

Carnes: Se suele comer carne de vaca, cordero y cabra. Dentro de los platos exóticos se tiene el cuy. También carne de chanco (cerdo, lechón, cachorro), participa en la elaboración de diversos platos, como fritada yornado.

Se destaca la cocina bolivarenses por sus caldos (conocidos como sopas o locros, con animales criollos) que suelen prepararse con verduras muy diversas y carne de gallina.

Pescado: Los pescados más empleados son las truchas y los que se pescan en los ríos del subtrópico. Algunos de los platos populares con pescado son: los ceviches de pescado, corviches y otros.

Carbohidratos:

Granos y cereales: el arroz, el plátano verde o maduro, la yuca, o la salsa de maní (cacahuete) tostado y molido, el maíz. Los frijoles, lentejas, porotos, habas (secos), que acompañan a muchos de sus platos.

Vitaminas y minerales:

Verduras: Se pueden clasificar las diferentes verduras por la parte de la planta dedicada a la alimentación humana:

Nabo, rábano, zanahoria, patatas (papas), camote (batatas), ajos, cebollas, tallo: puerro, espárrago, alfalfa, acelga, apio, borraja, cualquier variedad de col, espinaca, lechuga, calabaza, pepino y pimiento.

Hortalizas: Los principales tipos de hortalizas son: acelga, alcachofa, apio, berro, brécol, brócoli, cebolla, coliflor, colinabo, espárrago, espinaca, lechuga, rábano, remolacha, repollo, zanahoria.

Frutas: Granadilla, capulí, higos, manzanas, táxos, babáco, uvas, frutillas (en la sierra); naranjas, mandarinas, guineos, piñas, papayas (subtrópico).

Condimentos: son especias que brindan: sabor, color y olor a las comidas; proporcionándoles una distinción especial entre lugares, parroquias, cantones y provincia.

Las especias más empleadas en la elaboración de platos típicos de la Provincia Bolívar son: ajíes, hierbas como el cilantro, perejil, apio, canela; dando así un excelente sabor a sus platos.

PLATOS TÍPICOS DE LA PROVINCIA BOLÍVAR POR CANTONES

CANTÓN GUARANDA



RESEÑA HISTÓRICA

El **Cantón Guaranda** se encuentra ubicado al norte de la provincia Bolívar y ocupa la mitad de territorio provincial al igual que su población; está en el centro del Ecuador, dentro de la región interandina; en una zona climática no muy fría, teniendo una temperatura promedio de 16 °C.

Aquí se encuentra la Ciudad de Guaranda que es la Cabecera Cantonal y Capital Provincial, a la que se le ha denominado Ciudad de las siete colinas y de los eternos carnavales.

Antiguamente la zona estuvo poblada por los indígenas puruháes, que ocupaban las provincias de Chimborazo, Bolívar, Tungurahua y parte de Cotopaxi de la república del Ecuador.

Era una monarquía federativa, donde cada curaca o régulo gobernaban independientemente su propio pueblo; pero en casos graves relativos al bienestar general, todos los jefes se juntaban a deliberar en asamblea común, presidida por el régulo.

El Gobierno era bien organizado y tenían leyes que arreglaban la sucesión al poder, la monarquía era hereditaria y sucedía siempre el hijo varón. Estos pueblos formaron parte del Reino de Quito.

Actualmente es un Cantón progresista y punto de unión entre la sierra y la costa; cuenta con una gastronomía deliciosa, lugares paradisiacos y gente amable y trabajadora.

CALDO DE GALLINA



ORIGEN

Es una sopa que tiene a la gallina como principal ingrediente. Es considerada como un remedio casero contra los enfriamientos y los catarros.

Las cualidades curativas del caldo de gallina son varias y contiene diversas recetas, libro anónimo en castellano del siglo XVI que señala: "Tomad una gallina y matadla. Y luego como la matéis, desolladla, y tiradle todo lo graso, y hacedla pedazos. Y ponedla en una alquitara de vidrio, Y poned con ella cuatro adarnes de nuez moscada, y otros cuatro de canela y de clavos y jengibre cada dos adarnes. Todas estas especias molidas. Y tapad la alquitara con masa, y ponedla al fuego. Y sacad el agua de ella hasta que se espese. Y cuando se espese, quitar el receptáculo. Y dad esta agua al que estuviere enfermo y sanará".¹⁹

¹⁹ Anónimo- Manual de Mujeres -2006.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 gallina criolla de 12 a 15 libras
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 rama de apio
- ✓ 3 ramas de cebolla blanca
- ✓ 4 dientes de ajo licuado
- ✓ 2 zanahorias medianas

- ✓ 1 taza de arvejas
- ✓ 1 taza de arrocillo remojado (arroz de sopa)
- ✓ Papas cocinadas enteras
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Comino en polvo

PREPARACIÓN:

En una olla grande ponga a hervir 10 litros de agua con sal, ajo licuado, cebolla blanca, pimiento cortado en cuadros, una rama de apio, las zanahorias cortadas en cuadros y las arvejas. Cuando rompa el hervor adicione la gallina y su menudencia; previamente lavadas, incluya las patas. Luego de unos minutos proceda a espumar el cocido con una espumadera; es decir retire la espuma que se forma sobre la cocción.

Escorra el arrocillo en remojo e incorpórelo al caldo, deje hervir por un lapso de tres horas a fuego medio; tiempo suficiente para que la gallina haya soltado todo su sabor y que los agregados se hayan suavizado.

Sirva en un tazón sopero una cantidad del caldo, añada una o dos papas cocidas, la presa seleccionada; y, finalmente agregue el picadillo de cebolla blanca y cilantro.

- ✓ Rinde para 8 porciones.

VALOR NUTRICIONAL:

Tiene un elevado contenido alimenticio, debido a la proteína que contiene la carne de gallina y la adición de legumbres como la arveja y la zanahoria. Por lo que es recomendable para contrarrestar las bajas temperaturas.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
POLLO	15	6810	369	25.128
PIMIENTO	1	60gr	22	13.2
APIO	1	5gr	20	1
CEBOLLA BLANCA	3	30gr	47	14.1
AJO	4	12gr	169	20.28
ZANAHORIA	2	90gr	42	37.8
ARBEJA	1	90gr	78	70.2
ARROZ	1	90gr	354	318.6
PAPAS	1½	681gr	86	585.66
COMINO	½	2gr	50	1
TOTAL				1.086.968

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado 24 de Mayo, Mercado 10 de Noviembre, Barrió 9 de Octubre, Guanujo, Santa Fé, Vinchoa y Salinas.

TAMALES



ORIGEN.

La preparación del tamal es una costumbre que tiene varios orígenes. Llegó de España y se extendió por América. La palabra Tamal proviene del kichwa mexicano "Tamatl" y consistía en un cocido de maíz en forma de masa que se envolvía en hojas de su propia mazorca. En Ecuador se lo envuelve en hojas de achira. A los conquistadores españoles les parecía demasiado simple su sabor, por ello lo preparaban con una adición de carne de cerdo (chullas fritadas), lo que le dio un sabor más exquisito.

INGREDIENTES:

MASA

- ✓ 2 libras de harina de maíz
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Media libra de manteca de cerdo
- ✓ 100gr de mantequilla
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 Cebolla blanca

RELLENO

- ✓ 1 taza de arveja
- ✓ 1 libra de pechuga de pollo
- ✓ 2 zanahorias medianas
- ✓ 2 huevos cocinados
- ✓ 1 taza de pasas
- ✓ 2 cucharas de cilantro picado finamente
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Comino al gusto
- ✓ Aliño casero al gusto
- ✓ Pimienta al gusto
- ✓ Hojas de guaña

PREPARACIÓN:

Disuelva la harina previamente calentada en una olla que contenga tres tazas de agua, azúcar, anís y sal. Después de hervir por el lapso de 10 minutos compruebe el punto exacto de la masa, colocando una pequeña cantidad sobre la palma de la mano. Si la masa no se adhiere al intentar retirarla nos indica que está en su punto. Al entibiar la masa y antes de iniciar un corto proceso de amasado añada la manteca y amase hasta que se haya compactado perfectamente.

Posteriormente, utilizando una cuchara, tome una porción de la masa y coloque sobre la hoja de achira, perfectamente lavada y secada. Antes de envolver el contenido se coloca en el centro de la preparación, las chullas fritadas; luego de ello se sella de tal manera que la masa no se salga de la envoltura; finalmente se colocan en una olla tamalera por el lapso de media hora.

- ✓ Rinde para 15 a 20 porciones.

VALOR NUTRICIONAL:

La harina de maíz contiene gran cantidad de hidratos de carbono, a más de su efecto energético, ayuda al proceso metabólico del organismo, la combinación

del gluten del tamal con la proteína de la carne usado en su condumio hacen de esta preparación un delicioso alimento.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HARINA DE MAIZ	2	908	369	3.351
MANTECA	½	15	901	135
ACHIOTE	½	5	373	18.65
ZANAHORIA	2	90	42	38
ARBEJA	1	225	334	752
MANTEQUILLA	1	190	757	1438
POLLO	1	130	258	335
HUEVOS	2	100	158	158
PASAS	1	65	189	123
CILANTRO	2	2	40	0.8
CEBOLLA BLANCA	1	10	47	5
PIMIENTA	1	5	365	18.25
TOTAL				3025.001

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado 24 de Mayo, Mercado 10 de Noviembre, Manuela Cañizares y 7 de Mayo, 7 de Mayo y Azuay, Convención de 1884 y 10 de Agosto.

FRITADA CON MOTE



ORIGEN

Es un plato típico de Ecuador y sus orígenes se remontan a la época del colonialismo español, a principios de los años 1800.

Fritada es un plato típico del Sierra o Tierras altas (Quito, Loja, etc.). Incluso aunque su nombre lleno sea " fritada de chanco " que literalmente traduce como la carne de cerdo frita encima de, la carne en realidad es cocinada en el agua hasta que reduzcan el agua y la carne es browned en su propia grasa. La gente en Ecuador por lo general deja la ciudad y va a los pequeños pueblos en el campo durante los fines de semana, y en cada pueblo hay siempre un restaurante que tiene fritada de chanco.

INGREDIENTES:

- ✓ 3 libras de carne de chanco cortado en trozos medianos (1 libra de costillas y 2 libras de lomo)
- ✓ 1 cucharadita de comino molido
- ✓ 10 dientes de ajo (5 enteros y 5 machacados)
- ✓ 1 cebolla blanca, cortada en trozos
- ✓ 1 cebolla paiteña pequeña, cortado en trozos
- ✓ 1 pimiento

- ✓ 3 tazas de agua
- ✓ ½ taza de jugo de naranja
- ✓ ½ taza de jugo de limón
- ✓ ½ de cerveza
- ✓ Sal y pimienta al gusto

GUARNICIÓN

- ✓ 2 plátanos maduros fritos
- ✓ Mote o tostado al gusto

SALSA DE AJÍ

- ✓ 2 Tomate de árbol
- ✓ 2 Cebollas paitañas
- ✓ 1 Ají
- ✓ ½ cucharita de cilantro
- ✓ ¼ de jugo de limón
- ✓ Sal al gusto
- ✓ Chochos pelados (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Sazone la carne de chanco con el comino molido, ajo machacado, sal y pimienta. Si tiene tiempo deje reposar en la refrigeradora por un par de horas.
2. Ponga la carne de chanco, la cebolla, los dientes de ajo enteros y el agua en una sartén grande y cocine hasta que ya casi no quede nada de agua.
3. La carne se empieza a dorar, con una cuchara de palo revuelva la carne de vez en cuando para evitar que se queme. Cocine la carne hasta que todos los trozos estén dorados.
4. En la misma sartén añada la yuca, el mote y los plátanos fritos, si desea puede cocinar los plátanos en la misma grasa de la fritada, llamada mapahuirá, pero esto puede volverse complicado y resulta más fácil freírlos por separado.

5. Sirva la fritada con la yuca, mote, plátanos fritos, curtido, aguacate y ají criollo.

VALOR NUTRICIONAL:

Aunque es un plato delicioso y el cerdo es considerado como carne blanca, debe consumirse con prudencia, por su alto contenido lípido (grasas saturadas), su carne es rica también en proteínas y la combinación del mote con su aporte en carbohidratos, proporcionan muchas calorías.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
Carne de cerdo	3	1362	86	1.171,32
Tomate de árbol	2	320	62	198
Comino Molido	1	80	370	296
Dientes de ajo	10	800	169	1352
Cebolla blanca	1	80	23	15
Cebolla paitaña	1	80	23	99
Tazas de agua	3	13	62	20
Plátano maduro	2	430	142	611
Pimiento	1	70	29	20
Ají	1	20	8	2
TOTAL				3749

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado 24 de Mayo, Mercado 10 de Noviembre, Barrio 9 de Octubre, Guanujo, Santa Fé, Vinchoa y Salinas, Plaza

CHIGÜILES



ORIGEN:

Se trata de sabrosos y delicados tamalillos, hechos de harina fina de maíz y queso, envueltos en hojas tiernas del mismo cereal y cocidos al vapor. El chigüil es uno de los más notables legados gastronómicos de nuestros antepasados aborígenes, enriquecido por la cultura criolla.

INGREDIENTES:

MASA

- ✓ 2 libras de harina de maíz
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal al gusto
- ✓ ½ libra de Manteca de cerdo
- ✓ 1 taza de mantequilla
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 Cebolla blanca

RELLENO

- ✓ ½ Queso
- ✓ 1 Cebolla blanca

- ✓ Achiote al gusto
- ✓ Hojas de maíz para envolver

PREPARACIÓN:

En una olla colocamos el agua y agregamos sal, luego hacemos un volcán con la harina e incorporamos la manteca de cerdo, de a poco añadimos el agua con sal y empezamos a amasar hasta formar una masa manejable y sin grumos.

Luego rallamos el queso e incorporamos el achiote para mezclarlo y reservamos.

A la masa le porcionamos en 20 partes iguales para darle la forma cóncava y procedemos a rellenar con queso sellamos y queda listo.

Limpiamos las hojas de maíz y las blanqueamos su textura para hacerlas más moldeables, para proceder con el envuelto tomamos la hoja de maíz con una mano y con la otra agregamos el chigüil para proceder a envolver de manera que la masa quede cubierta por completo.

En una olla tamalera ya caliente, colocamos los chigüiles y los dejamos cocinar por 45 min, retiramos y servimos acompañado de un exquisito café
Disfrútenlo

VALOR NUTRICIONAL:

Un alimento bastante nutritivo contiene carbohidratos.

IN- GREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HARINA	3	1.362	369	502.578
MANTECA	3	30	901	270.3
CEBOLLA BLANCA	1	35	44	15
QUESO	2	84	219	183.98
HUEVOS	4	200	158	316
ACHIOTE	2	8	373	29.84
MANTEQUILLA	1	190	757	1438
TOTAL				11206.578

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, parque principal y Restaurantes, Mercado 24 de Mayo, Mercado 10 de Noviembre, Manuela Cañizares y 7 de Mayo, 7 de Mayo y Azuay, Convención de 1884 y 10 de Agosto

DULCE DE HIGO



ORIGEN:

Desde los más remotos tiempos se tiene información del cultivo de la higuera (*Ficus Carica* de la familia *Moraceae*), el árbol que produce brevas e higos comestibles.

La higuera fue traída a América en 1520 por los españoles; fue sembrada en zonas con climas de templado a frío, pero no obtuvieron los resultados económicos deseados.

La higuera, que da breva que es el primer fruto verde, el cual se usa para preparar dulces e higos propiamente dicho, que son de mayor tamaño, es un árbol pequeño, de 2 a 5 metros de altura en Venezuela, pero que llega a alcanzar hasta 25 metros en los países de origen.

Los frutos son carnosos, de entre 3 y 10 centímetros de largo, de color variable entre verde y morado de acuerdo con la variedad; son ricos en azúcares, contienen cradina, sustancia que es un fermento digestivo con alto contenido en fibra; ácidos cítrico, málico y acético; potasio, magnesio y calcio; vitaminas A, B1, B2, B3 y C; y 80% de agua.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 kg. de higos
- ✓ 100 gr. de azúcar
- ✓ 2 clavos de olor
- ✓ 3 rodajas de limón
- ✓ Canela
- ✓ Pimienta de dulce en pepa

PREPARACIÓN:

Empezamos lavando los higos con cuidado de no romper la piel, pero al mismo tiempo, poniendo todo el mimo en dejarlos lo más saneados posible.

Colocamos una cazuela en el fuego con el agua necesaria para cubrir los higos, y cuando empiece a hervir, echamos los higos limpios y lo dejamos cocer durante 5 minutos.

Transcurrido ese tiempo, escurrimos los higos con cuidado (conservamos el agua de la cocción), y los dejamos a temperatura ambiente hasta que se enfríen. Después, echamos los higos en otra cazuela junto con el azúcar, los clavos, las rodajas de limón y 200 ml. del agua de cocción reservada. Ponemos a fuego bajo, y los removemos muy lentamente hasta que el azúcar se caramelize y los higos cojan el color del caramelo. Si hace falta, puedes echar a tu criterio más agua de cocción mientras se caramelizan los higos.

Para terminar, guardamos los higos con el almíbar (sin el clavo y sin las rodajas de limón) en unos tarros de cristal esterilizados, y así los podrás consumir cuando quieras.

A la hora de comerlos, puedes acompañar el dulce de higo con un poco de crema catalana, baileys, leche condensada, etc.

VALOR NUTRICIONAL:

Las especies comestibles son muy digestivas porque contienen una sustancia llamada cradina que es un fermento digestivo y alto contenido en fibra mejorando el tránsito intestinal por ello también es utilizado como laxante; ácidos orgánicos como el ácido cítrico, málico y acético; sales como potasio, magnesio y calcio, y vitaminas A, B1, B2, B3 y C. Contiene un 80% de agua y altos contenidos en hidratos de carbono como la sacarosa, fructosa y glucosa. Los frutos no maduros resultan tóxicos para el estómago.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HIGOS	1	1gr	1	-
AZUCAR	1	100gr	100	1.580
LIMON	3	3gr	3	-
QUESO	2	84gr	219	183.98
TOTAL				185.56

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado 24 de Mayo, Mercado 10 de Noviembre, Plaza Roja, Guanajuo y en Varios Hogares que preparan para su familia.

ALCAPARRAS



ORIGEN:

La alcaparra es un arbusto de 1-1,5 metros de altura, originario de Asia, su hoja es perenne y tiene unas flores muy decorativas de color blanco rosado que se abren en verano. Crece de forma espontánea en lugares de secano y calurosos por lo que podemos verlos en caminos, paredes de piedra o adornando el paisaje mediterráneo. Los capullos de estas flores son las alcaparras y los frutos son los alcarrones. La alcaparra fue expandida por los griegos al resto de países del mediterráneo, así como la utilización en la cocina que fue muy rápida por su buena aceptación. Reconocida es la salsa tártara en todos los países.

INGREDIENTES:

- ✓ Alcaparras 100 gr
- ✓ Sal

ENSALADA

- ✓ Zanahoria 100gr
- ✓ Hierbitas al gusto

- ✓ Arveja 100gr.
- ✓ Vinagreta de mostaza
- ✓ 2 cebollas paitañas medianas

PREPARACIÓN:

Colocar en una olla las alcaparras, luego agregar agua hasta que se cubran

Cocinar sin sal a fuego medio durante una hora (controlar la consistencia del producto que no esté demasiado blando)

Se le puede presentar como ensalada.

NUTRICIONAL:

Su composición principal es el agua y los hidratos de carbono. Aunque de aspecto las alcaparras se parecen a las aceitunas, no es así en su composición, las alcaparras tienen muy bajo contenido en grasa y por lo tanto también en calorías (25 Kcal. En 100 gramos).

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100 GR	CALORÍAS
ALCAPARRA	10	60gr	50	100.02
ZANAHORRIA	2	90gr	42	37.8
ARVEJA	1	90gr	78	70.2
CEBOLLA PAITEÑA	3	30gr	47	14.1
VINAGRETA DE MOSTAZA	1	90gr	50	90.2
HIERBITA	1	5 gr	20	1
TOTAL				299.22

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

En el mercado 10 de Noviembre y el mercado 24 de Mayo.

CANTÓN CHIMBO



RESEÑA HISTÓRICA

El **Cantón Chimbo** se encuentra en el centro de la provincia; entre los Cantones de Guaranda y San Miguel, su Cabecera Cantonal es la ciudad de Chimbo o Santa Catalina, fue fundada por Sebastián de Benalcázar en 1535.

En la época incásica Chimbo fue un asiento muy importante de la nación indígena que se caracterizó por su trabajo y valentía, a tal punto que ni los Puruhaes pudieron dominarla.

El Cantón San José de Chimbo fue creado como tal, el 3 de marzo de 1860 por el presidente Gabriel García Moreno.

Las Parroquias que conforman el cantón Chimbo son: Asunción, Magdalena, San Sebastián. Parroquias del cantón Chimbo: Asunción, Magdalena, San Sebastián.

Tiene clima frío que fluctúa entre los 10 y 12 grados centígrados, produce: trigo, maíz, cebada, papas, habas y otros productos de la sierra como también algunos otros en la parte subtropical: plátano, yuca, naranjas, papayas y demás.

Cuenta con un santuario religioso, uno de los primeros y más grande de Latinoamérica, se llama Santuario del Guayco, donde llegan turistas provinciales, nacionales e internacionales.

COLADA DE HABAS



ORIGEN:

Este plato, está cocinado con una base de Sopas y cremas y pertenece a los platos de la cocina vegetariana.

Por regla general se consume, principalmente, durante Otoño / Invierno, y se suele servir a los comensales como primer plato.

INGREDIENTES:

- ✓ ½ harina de habas
- ✓ 1 libra de Carne de cerdo
- ✓ 1 cebolla colorada
- ✓ 1 Pimiento
- ✓ 1 rama de cebolla blanca
- ✓ 5 papas
- ✓ ½ taza de leche
- ✓ Aliño casero al gusto
- ✓ Comino, sal y pimienta al gusto

- ✓ ½ cucharadita de culantro
- ✓ Tostado(para acompañar)

PREPARACIÓN:

Hacer un aderezo con ajo, cebolla, aceite. Echar las habas y el choclo desgranado, las tres tazas de caldo agregar dos huevos batidos y un cuarto de taza de leche.

Antes de servir colocar dados de queso fresco.

VALOR NUTRICIONAL:

Constituyen un alimento importante porque aportan un alto valor de saciedad y a sus propiedades nutritivas, contiene:

- ✓ Como en todas las leguminosas, las habas tienen un contenido elevado de **proteínas** si comparamos con las otras hortalizas. También es destacable el contenido en **calcio, fibra y vitaminas B1 y B2**.
- ✓ Se dice que sus flores tienen propiedades antidiuréticas, depurativas y antirreumáticas.
- ✓ Depuran la sangre por su contenido en **ácido úrico**.
- ✓ Ayuda a **eliminar grasas de las arterias**, disminuyendo el nivel de colesterol.
- ✓ Mejora los síntomas en los enfermos de **Alzheimer**.
- ✓ Es una legumbre con efectos ligeramente **afrodisiacos**.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HARINA DE HABAS	½	48	144	69.12
CARNE DE CERDO	1	454	145	658
CEBOLLA BLANCA	1	35	44	15.4
CEBOLLA COLORADA	1	150	66	99
LECHE	1	115	61	70.15
PAPAS	6	475	86	409

PIMIENTO	1	70	29	20
PIMIENTA	1	5	365	18.252
TOTAL				1358.922

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Plaza la Merced y Restaurantes.

CUY ASADO



ORIGEN:

El cuy es el animal emblemático de la cocina de los pueblos indígenas de nuestra serranía, se lo consume asado; aunque las comunidades indígenas y campesinas lo preparaban, hace decenas de años, en sopa o loco. El cuy, en los pueblos del altiplano interviene en prácticas tradicionales relacionadas con la familia y el entorno social. El cuy entra en peticiones de mano, bodas y compadrazgos. Entre los campesinos y mestizos, el cuy constituía el alimento obligado en comidas de fiestas y homenajes, acompañado siempre de papas cocidas enteras, es signo de respeto y prosperidad.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 cuy
- ✓ Aliño casero
- ✓ Sal, comino y pimienta al gusto
- ✓ Achiote al gusto

GUARNICIONES

- ✓ 2 libras de papa cocinada

- ✓ 1 libra de arroz blanco

SALSA DE MANI

- ✓ 1 libra de maní
- ✓ Tostado y pelado
- ✓ 1 ½ taza de leche
- ✓ 1 Cebolla blanca
- ✓ Sal al gusto

ENSALADA

- ✓ 1 papa de cebolla colorada
- ✓ 1 tomate de carne (riñón)
- ✓ ½ taza de arveja cocina
- ✓ 1 zanahoria picada en cuadros y cocida
- ✓ ¼ de jugo de limón
- ✓ ¼ de jugo vinagre
- ✓ 1 cucharadita de aceite
- ✓ Sal, comino, ajo y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Lave el cuy sacándole las vísceras, aliñelo con sal, comino y ajo machacado. Refriegue una cebolla blanca sobre el cuy. Para asarlo se lo atraviesa de extremo a extremo con un madero o varilla. Áselo sobre carbón haciéndolo girar hasta que este se cocine por dentro y por fuera y su piel tome una tonalidad dorada y crujiente.

Se sirve sobre una hoja de lechuga con papas cocinadas bañadas en salsa de maní y por supuesto no debe olvidarse del ají.

- ✓ Rinde para 4 porciones.

VALOR NUTRICIONAL:

El cuy, como producto alimenticio nativo, posee un alto valor proteico, puede constituirse en un elemento de gran importancia para contribuir a solucionar el hambre y la desnutrición. Su carne contiene mucha proteína y cero colesterol.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
CUY	1	908	160	1.453
CEBOLLA COLORADA	1	80	47	37.6
LECHE	11/2	338	136	460
TOMATE DE CARNE	1	130	62	81
PAPAS	2	90	86	781
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	9.4
ARROZ				
MANÍ	½	200	560	1.120
PIPIENTO	1	70	29	20
LECHUGA	2	15	18	2.7
COMINO	½	2	50	1
ARBEJA	½	113	334	377.42
TOTAL				806.813

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Plaza la Merced, Llacán (Junto a la Panamericana Sur, vía a Chimbo), Restaurante Junto a la Jefatura de Tránsito de Chimbo.

HORNADO



ORIGEN

Junto con la conquista española, los cerdos proliferaron en los territorios andinos y se convirtieron en un alimento emblemático de los habitantes de la Audiencia.

Forma local del adjetivo castellano horneado. Se designa con este nombre a la carne de cerdo que, previo un adobo especial, se lo prepara al horno y constituye una de las viandas predilectas en la comida ecuatoriana.

INGREDIENTES PARA EL HORNADO:

- ✓ 4 libras de carne de cerdo
- ✓ 2 cucharadas de achiote en polvo
- ✓ Aliño casero al gusto
- ✓ Comino, Sal, pimienta al gusto

GUARNICIONES

- ✓ 3 libras de mote pelado
- ✓ Chicha de sal
- ✓ 1 Lechuga picada en juliana
- ✓ 2 Pimiento picado en juliana

- ✓ 2 Zanahoria en cuadros
- ✓ 2 Tomate en cuadros
- ✓ 2 Cebolla blanca picada en brunais
- ✓ 2 Ají
- ✓ Cilantro picado en batalla
- ✓ 2 Cebolla colorada picada en pluma
- ✓ Limón, vinagre, sal y pimienta al gusto
- ✓ Chicha de jora

PREPARACIÓN DEL HORNADO:

En primer lugar se procede al Sacrificio del cerdo (muerte), luego se procede al desangrado del mismo, el siguiente paso es el lavado pre escaldado o enjuague con agua fría, continua con el escaldado para ablandar los folículos pilosos que resisten al agua caliente y vapor; viene el pelado del cerdo que es el retiro de cerdas y pesuñas, luego se realiza la estación de viseras y queda listo para el siguiente procedimiento.

Adobe la carne con todos los aliños desde el día anterior a su preparación, cúbrala y refrigérela.

Al día siguiente lleve la carne al horno, por tres horas y báñelo constantemente con los jugos que se desprenden de la misma. Esta preparación debe quedar con una apariencia tierna.

Para servir corte la carne en rodajas, acompañe con una porción de mote, cuero reventado, lechuga.

- ✓ Rinde para 4 porciones.

Preparación de la chicha:

1. Hervir la chicha con el agua, la raspadura el jugo de naranja y la sal.
2. Cuando se haya derretido la raspadura sacar del fuego, cernir y dejar que se enfríe.

3. Poner la cebolla paitaña en una taza de agua que esté hirviendo, dejar un minuto, escurrir el agua y bañarle con el jugo de limón para que recupere su color rosado.
4. Quitar las pepas del ají y hervir durante dos o tres minutos para disminuir su fuerza.
5. Luego cortar en pedacitos muy pequeños.
6. Pelar y quitar las semillas del tomate y cortar en pedacitos cuadrados.
7. En la chica que ya está fría poner la cebolla paitaña con todo el jugo de limón, el ají, el tomate, la cebolla larga, el perejil y el cilantro.
8. Con este jugo agrio se baña la carne de chanco horneada.

VALOR NUTRICIONAL:

La carne de cerdo es considerada carne blanca, recomendada por su contenido de proteína para la formación de masa muscular.

Dependiendo de la guarnición adicional como son: tortillas de papa, mote (carbohidratos), sumado a las hortalizas como cebolla, lechuga, tomate, hacen a este plato considerablemente energético y bastante calórico, debe ser consumido con moderación, debido a las grandes cantidades de grasas y carbohidratos que representa.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORIAS
CERDO	2	908	330	2,996.4
PAPAS	3	1362	86	1.171.32
MOTE	2	908	-	-
LECHUGA	3	20	18	3.6
COMINO	½	2	50	1
AJO	2	6	169	10.14
CEBOLLA BLANCA	2	20	47	9.4
CEBOLLA PAITEÑA	2	160	47	75.2
NARANJA	½	20	42	8.4

JUGO DE LIMON	7	21	39	8.19
AJI	½	5	-	-
TOMATE	3	90	21	1.8
PEREJIL PICADO	½	3	55	1.65
TOTAL				123,547.72

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Plaza la Merced, Frente a la Escuela de Policía de Chimbo.

QUIMBOLITO



ORIGEN.

El quimbolito es primo hermano de la humita, del chigüil, de la arepa y del tamal. Es primo segundo del ayampaco, del bollo de maduro. La etimología de su nombre es desconocida. Sin embargo, su presencia en las cocinas del Ecuador es Inconfundible.

Es una masa que mezcla maicena y harina de castilla, envuelta en hoja de achira y cocinada al vapor. Parece ser que en el siglo XIX, la masa se llamaba "de quimbolito" y con ella se hacían tortas de horno. Esta noticia trae un recetario, quizá el primero que se publicó en el Ecuador, escrito por Juan Pablo Sanz.

INGREDIENTES:

- ✓ 4 cucharadas de harina de maíz blanco
- ✓ 4 cucharadas de harina de trigo
- ✓ 1 cucharadita de polvo de hornear
- ✓ 4 taza de claras de huevos
- ✓ 6 cucharadas de mantequilla
- ✓ 6 cucharadas de azúcar
- ✓ ½ taza de pasas
- ✓ Hojas de guaña para envolver

PREPARACIÓN:

Mezcle las yemas con la mantequilla y el azúcar. Agregue la harina de maíz, la harina de trigo y el polvo de hornear. Incorpore las claras batidas a punto de nieve en la masa. Ponga aproximadamente 100 gramos de masa en cada hoja, decore con las pasas y cierre bien el quimbolito. Cocine al vapor durante media hora o hasta que estén firmes.

VALOR NUTRICIONAL:

El valor nutritivo del trigo y de los productos derivados de sus harinas, siempre han sido una fuente importante de alimento para la humanidad, ya que aportan energía, proteína, vitaminas y minerales, muy necesarios para el crecimiento sano de la población.

El trigo generalmente es transformado en harina, y esta es destinada principalmente a la fabricación de pan, galletas, pasteles, tortillas, pastas para sopa y otros productos. Uno de los elementos nutritivos más importantes es la proteína, misma que se encuentra contenida en el gluten, el cual facilita la elaboración de levaduras de alta calidad, necesarias para la panificación.

✓ Rinde para 6 porciones.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HARINA DE MAÍZ	4	60	369	221.4
HARINA DE TRIGO	4	60	353	211.8
CLARAS DE HUEVO	1	200	48	98
MANTEQUILLA	6	60	757	454.2
AZÚCAR	6	120	386	463.2
TOTAL				1,448.6

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Plaza la Merced.

PICANTE DE GALLINA



ORIGEN:

El picante de pollo o de gallina es uno de los platos nacionales más difundidos en el país. Si bien el origen está en la región de los valles, en todo el territorio nacional también se prepara, pero con algunas diferencias según el lugar.

El picante de pollo consiste en una presa de pollo hervida, acompañada de chuño, papa, ensalada y una salsa picante característica de Bolivia. No existe una fecha exacta de cuándo se creó esta delicia, tampoco el lugar preciso.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 Gallina
- ✓ Cebolla blanca
- ✓ Cebolla colorada
- ✓ Pimiento
- ✓ Ajo
- ✓ Sal
- ✓ Comino
- ✓ Pimienta
- ✓ Zanahoria
- ✓ Cilantro
- ✓ perejil

INGREDIENTES PARA EL PICANTE

- hojas de lechuga (lechuga nacional)
- arveja
- zanahoria cocida y rodajas
- remolacha en rodajas
- papa cocida en rodajas
- tomate riñón en rodajas.
- Huevo cocido en rodajas
- Cebolla colorada picada en pluma
- Extracto de limón.

PREPARACIÓN:

- Despresar a la gallina y cocer con todos los ingredientes.
- Colar el fondo y reservar.
- Cocinar la arveja hasta que esté suave.
- Pelar la zanahoria, cortar en rodajas y cocinar.
- Cocinar la remolacha, pelar y cortar en rodajas.
- Pelar las papas, cortar en rodajas cocinar con sal y una rama de cebolla blanca.
- Lavar el tomate riñón y cortar en rodajas.
- Cocinar los huevos hasta que estén duros, pelar y cortar en rodajas.
- Lavar la cebolla colorada y picar en pluma, sazonar con sal, limón, cilantro y fondo de ave.
- Retirar en forma de hojas, lavar y desinfectar cada una de las preparaciones mencionadas anteriormente, se debe sazonar individualmente con el aderezo de cebolla.

Montaje del plato:

En una fuente rectangular u ovalada colocar una cama de lechuga, luego irá las rodajas de papa, arriba la remolacha, zanahoria, arveja, después colocaremos las presas de pollo y para finalizar las rodajas del tomate riñón y las rodajas de huevo.

Tapar o cubrir el plato con el fondo de ave con limón.

VALOR NUTRICIONAL:

Aporta calorías de las cuales entre proteínas y carbohidratos, grasa Es decir en este plato la mayor cantidad de calorías (mientras no hay guarnición) son de grasa del aceite de la cocción, pecanas, grasa de la leche, del parmesano y de la propia pulpa de gallina.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
PECHUGAS	4	6810	369	25.128
TAZA DE AGUA	2	-	-	-
PAN	2	30	-	58
AJO MOLIDO	1	3	169	20.28
PIMIENTA	1	60	22	13.2
CEBOLLA	1	10	47	14.1
HUEVOS	2	48	12	58
PAPAS	2	600	274	1644
TOTAL				1832.708

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Plaza la Merced y Restaurantes.

CANTÓN SAN MIGUEL



RESEÑA HISTÓRICA

El **Cantón San Miguel** está ubicado a 21 km. de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, se encuentra limitado al Norte por el cantón Chimbo y el cantón Guaranda; al Sur por el cantón Chillanes; al Este por el cantón Colta (Prov. Chimborazo) y al Oeste, por el cantón Montalvo (Prov. de Los Ríos).

Está dividido políticamente en 6 parroquias rurales: Balsapamba, Bilovan, Régulo de Mora, San Pablo de Atenas, San Vicente y Santiago; su Cabecera Cantonal es la Ciudad de San Miguel.

El clima de San Miguel fluctúa entre los 7 grados hasta los 18 grados en el cantón y algunas parroquias, en la parroquia de Balsapamba y Regulo Mora hasta los 24 grados centígrados. La superficie: 570.10 km. De extensión y su Altura: 2469 m.s.m

Se la denomina cuna de la cultura y Tierra de los maestros; es el punto de encuentro de las personas que viajan de la sierra a la costa y viceversa.

TORTILLAS DE TRIGO



ORIGEN:

En base a los productos de la tierra como es el trigo, los antiguos moradores de los Andes elaboraban unas deliciosas tortillas que luego eran asadas en tiestos de barro para conservar su sabor y propiedades alimenticias.

INGREDIENTES:

MASA

- ✓ 2 libras harina de trigo
- ✓ ½ levadura
- ✓ 4 huevos
- ✓ ½ cucharadas de manteca de cerdo
- ✓ ½ cucharadas de mantequilla
- ✓ Sal al gusto

RELLENO

- ✓ ½ libra de queso
- ✓ 2 cucharadas de achiote
- ✓ 1 rama de cebolla blanca
- ✓ Aceite para azar al gusto

PREPARACIÓN DE LAS TORTILLAS:

En una batea colocamos la harina de trigo cernidas dos veces para obtener una harina lisa.

Añadimos la manteca, la sal y los huevos uno a la vez mientras amasamos la harina agregamos el agua en poca cantidad hasta obtener una masa suave y manejable, dejamos reposar unos 10 minutos.

Calentamos el tiesto muy bien y procedemos a formar las tortillas con las manos, en el centro colocamos un poco del queso rallado y las ordenamos en el tiesto holgadamente para asarlas por ambos lados hasta que estén muy bien doradas, las retiramos del fuego y colocamos en una canasta las cubrimos para mantenerlas calientes.

VALOR NUTRICIONAL:

Cien gramos de tortilla (alrededor de 5 o 6 piezas) aportan:

- ✓ 224 kilocalorías
- ✓ 4,47 g de fibra
- ✓ 47,2 g de hidratos de carbono
- ✓ 5,9 g de proteínas
- ✓ 1,5 g de grasas totales
- ✓ 108 mg de calcio
- ✓ cero mg de sodio
- ✓ cero mg de sodio

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HARINA DE TRIGO	2	908	369	3351
MANTEQUILLA	1	190	757	1438
MANTECA	½	95	901	8560
HUEVOS	4	200	158	316
QUESO	2	280	219	613.2
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	94
TOTAL				14372.2

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, La Puntilla, parada de Empresas Interprovinciales, San Pablo y Las Guardias.

CAFÉ CON TORTILLAS DE MAÍZ



ORIGEN:

Es elaborado en base a los productos de la tierra como es el maíz, los antiguos moradores de los Andes elaboraban unas deliciosas tortillas que luego eran asadas en tiestos de barro para conservar su sabor y propiedades alimenticias.

INGREDIENTES:

- ✓ 2 libras de harina de maíz
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal al gusto
- ✓ ½ libra de Manteca de cerdo
- ✓ 1 de mantequilla
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 Cebolla blanca

RELLENO

- ✓ ½ Queso
- ✓ 1 Cebolla blanca
- ✓ Achiote al gusto
- ✓ Hojas de maíz para envolver

INGREDIENTES PARA PREPARAR EL CAFÉ

- ✓ Una porción de café molido
- ✓ Agua
- ✓ panela

PREPARACIÓN DE LAS TORTILLAS:

En una batea colocamos la harina de maíz y la harina de trigo cernidas dos veces para obtener una harina lisa.

Añadimos la manteca, la sal y los huevos uno a la vez mientras amasamos la harina agregamos el agua en poca cantidad hasta obtener una masa suave y manejable, dejamos reposar unos 10 minutos.

Calentamos el tiesto muy bien y procedemos a formar las tortillas con las manos, en el centro colocamos un poco del queso rallado y las ordenamos en el tiesto holgadamente para asarlas por ambos lados hasta que estén muy bien doradas, las retiramos del fuego y colocamos en una canasta las cubrimos para mantenerlas calientes, servimos y acompañamos con tu bebida favorita que puede ser café pasado o chocolate.

PREPARACIÓN DEL CAFÉ:

El paso más importante en la preparación del café es el agua fría y fresca. Esta agua hay que hervir para agregarlo más adelante al café tostado y molido para extraer las sustancias que caracterizan el sabor de este producto. La temperatura más adecuada para que el agua entre en contacto con el café está entre 92° y 96°, es decir, justo después de hervir.

VALOR NUTRICIONAL:

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HARINA DE MAÍZ	2	908	369	3351
MANTEQUILLA	1	190	757	1438
MANTECA DE CERDO	2	30	901	270.3
HUEVOS	4	200	158	316
QUESO	2	280	219	613.2
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	94
AZÚCAR	2	40	3866	154.4
CAFÉ MOLIDO	10	20	376	75.2
TOTAL				6312.1

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, La Puntilla, parada de Empresas Interprovinciales, San Pablo y Las Guardias.

DULCE DE ZAMBO



ORIGEN:

El dulce de zapallo es un postre preparado con zapallo o calabaza cocido a fuego lento en almíbar de panela con canela, clavo de olor y pimienta dulce.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 Zambo
- ✓ 1 Panela
- ✓ 1 libra de tomate de árbol
- ✓ 1 libra de naranjilla
- ✓ 3 Piñas
- ✓ 3 Babacos
- ✓ Canela, anís estrellado clavo de olor y pimienta de dulce al gusto

Para acompañar: trozos de quesillo o queso, y pan de huevo.

PREPARACIÓN:

1. Lave bien al zapallo, córtelo por la mitad, y quítele las semillas y las membranas.

2. Corte el zapallo en pedazos de tamaño mediano y póngalos en una olla grande con los trozos de panela, la canela, el clavo de olor y la pimienta dulce.
3. Agregue el agua y haga hervir a fuego medio durante aproximadamente 30 minutos con la tapa puesta.
4. Destape y cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora o hasta que el almíbar espese y los pedazos de zapallo estén “pasados” o confitados.
5. Retire del fuego y sirva los pedazos de dulce de zapallo calientes o fríos con una rodaja de queso fresco.

VALOR NUTRICIONAL:

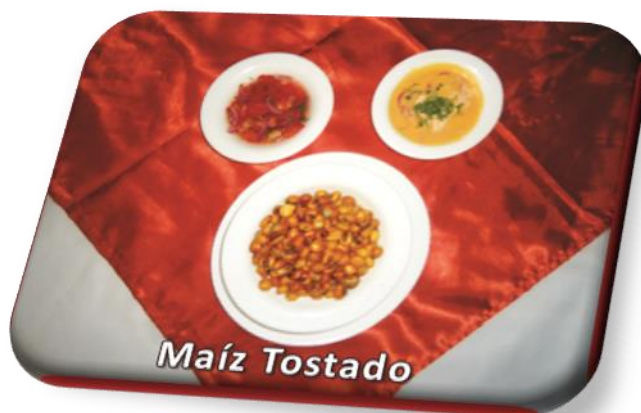
La calabaza es un alimento antioxidante, es rica en vitaminas, muy rica en alfarecoteno.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORÍAS 100KG	CALORÍAS
ZAPALLO	2	908	31	281.48
PANELA	1	454	348	1.580
TOTAL				283.06

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado de la Localidad, La Puntilla, parada de Empresas Interprovinciales, San Pablo y Las Guardias.

MAÍZ TOSTADO



ORIGEN

El origen de la planta del maíz sigue siendo hoy un misterio. Por más que los estudiosos se hayan esforzado en aclararlo desde diferentes puntos de vista, solamente podemos afirmar que era el alimento básico de las culturas americanas, muchos siglos antes de que los europeos llegaran al Nuevo Mundo.

Hay pruebas concluyentes, aportadas por los hallazgos arqueológicos, de que en el valle de Tehuacán, al sur de México ya se cultivaba maíz hace aproximadamente 4.600 años. En tiempos precolombinos su extensión abarcaba desde Chile al Canadá oriental.

Muchas de las variedades principales existían entonces y hasta merecían el respeto religioso de varios pueblos primitivos.

El historiador, Dr. Julio Pazos Barrera en su libro *El Sabor de la Memoria* menciona lo siguiente: "Cobo vio tostar en tiesto maíz, maní y fréjol. El maíz seco y tostado se denominó cancha". Con el maíz seco, tostado y molido se hacía el sango del kichwa "sankhu".

INGREDIENTES:

- ✓ 1 libra de maíz
- ✓ ½ libra de manteca de cerdo
- ✓ 1 cebolla blanca
- ✓ 1 cebolla colorada
- ✓ 2 pepitas de ajo
- ✓ Sal al gusto

PREPARACIÓN:

En una cacerola, lo suficientemente amplia, coloque el aceite (no mucha cantidad sólo lo que cubra el fondo). Aparte lave muy bien los granos de maíz, escúrralos y póngalos en la cacerola junto con el ajo machacado (los granos húmedos los harán más crocantes). Al hacerlo de esta manera debe tener mucho cuidado porque los granos comenzarán a saltar.

Con la ayuda de una espátula grande de madera mezcle constantemente hasta que los granos de maíz tomen una coloración café oscuro; luego agregue la cebolla blanca picada y revuelva hasta que las cebollas se caramelicen. Siga removiendo el tostado hasta ver que ya esté listo. Finalmente incorpore los chicharrones y revuelva nuevamente, ponga la sal a gusto y retire del fuego.

- ✓ Rinde para 5 porciones.

VALOR NUTRICIONAL:

La composición química del grano de maíz es muy compleja. Reducida a un esquema, contiene alrededor de un 10% de sustancias nitrogenadas; entre el 60% y el 70% de almidón y azúcares; y del 4% al 8% de materias grasas. El resto, hasta las cien partes, es agua, celulosa y sustancias minerales.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORÍAS 100KG	CALORÍAS
MAÍZ	1	454	357	1.621
MANTECA	½	95	901	8560
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	94
AJO	2	10	121	12.1
CEBOLLA COLORADA	1	150	66	99
TOTAL				13.721

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado de la Localidad, La Puntilla, San Pablo y Las Guardias

CAUCAMOTE



ORIGEN:

La historia del mote llegó a contarse entre los principales productores de trigo del mundo.

El mote fue parte de la alimentación popular durante toda la colonia y primeras décadas de la república.

INGREDIENTES MOTE

- ✓ 5 libras de maíz COCINADO

PREPARACIÓN:

Son dos procesos los que hay que seguir:

Proceso 1. Pelado del maíz

1. Colocar a cocinar el maíz con abundante agua
2. Cuando este hirviendo colocar el puñado de sementina
3. Dejar que cocine hasta cuando la cascarilla del maíz este saliendo. (puede sacar un maíz y verificar que la cascarilla salga)

4. Cuando este saliendo la cascarilla se debe sacar y escurrir en la canastilla, llevar a la llave y lavar con abundante agua hasta que el agua este limpia.
5. Luego dejar en remojo con agua toda la noche.

A esto se llaman el mote pelado, es lo que ya venden en los supermercados.

Proceso 2. Cocción del Mote

1. Al siguiente día enjuagar el mote pelado nuevamente y colocar en una olla con abundante agua a cocinar.
2. Cuando los granos estén abiertos el mote está listo.

Se puede servir con mapa huira, con huevo, chicharrón, etc.

VALOR NUTRICIONAL:

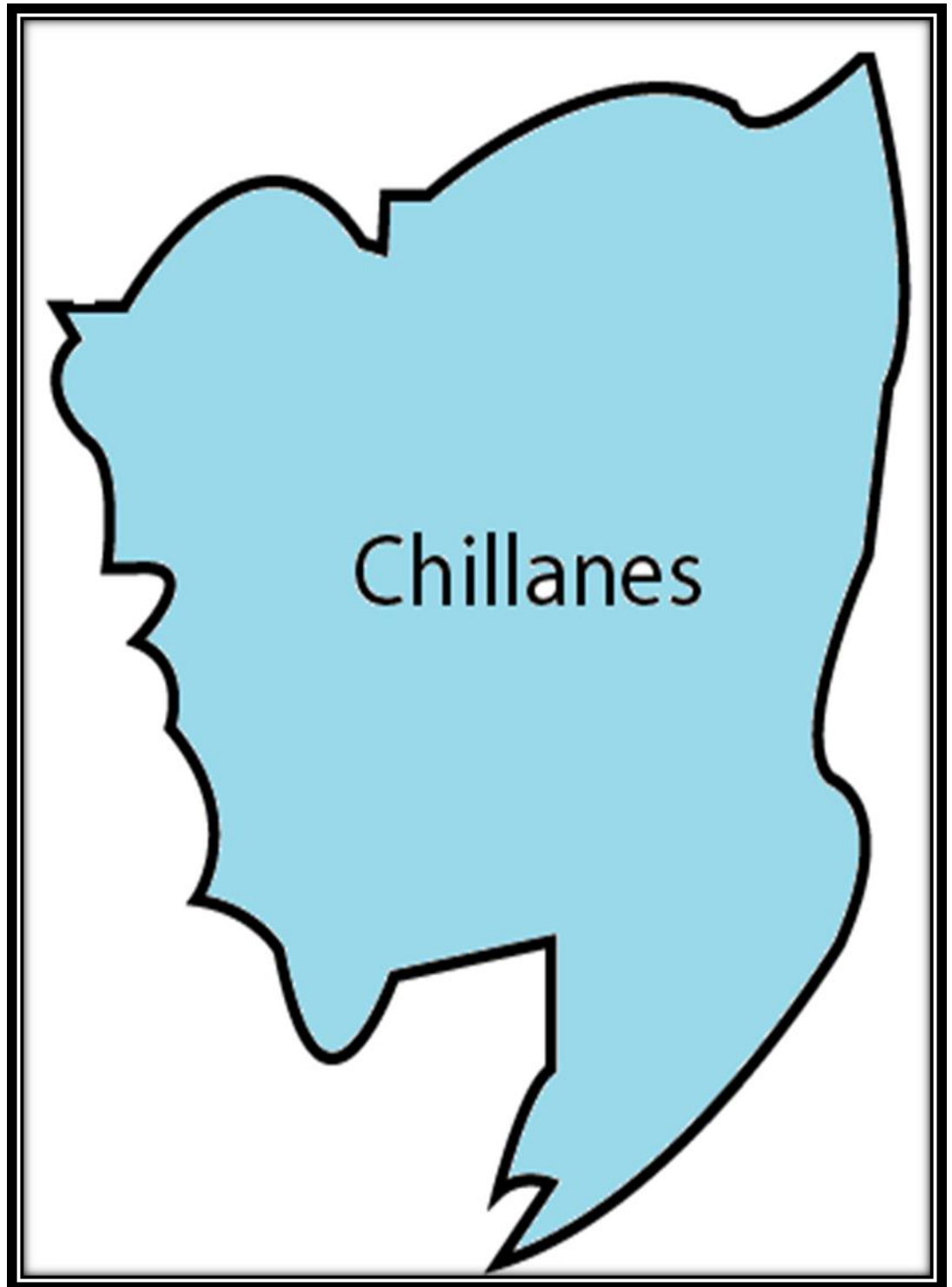
Hechos Nutricionales	por 1 taza
Energía	728 kj- 174 kcal
Proteína	19,62 g
Grasa Poliinsaturada	1,165 g
Grasa Monoinsaturada	4,73 g
Colesterol	30 mg
Sodio	588 mg
Potasio	41 mg

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORÍAS 100 KG	CALORÍAS
MOTE COCINADO	2	908	103	935.24
TOTAL				935.24

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado de la Localidad, La Puntilla, parada de Empresas Interprovinciales,
San Pablo y Las Guardias

CANTÓN CHILLANES



RESEÑA HISTÓRICA

El **Cantón Chillanes** se caracteriza por su exuberante producción agrícola y ganadera, razón por la cual se le ha denominado como el granero del Ecuador, conocido a nivel nacional por su gran valle donde se produce toda variedad de cereales como maíz, haba, lenteja, fréjol, legumbres y hortalizas de clima templado y en la parte subtropical produce yuca, plátano, naranjas, papayas y otros.

La producción pecuaria cuenta con un número elevado de ejemplares de ganado ovino, bovino, caprino, asnal, caballar y porcino, sin embargo la producción lechera es muy apreciada a nivel nacional por su alto contenido proteico a tal punto de existir empresas productoras de lácteos que compran para procesar..

Este Cantón estuvo habitada antiguamente por la tribu del mismo nombre, con su cacique Chillan, descendiente de puruháes del que se deriva su nombre y tuvo un gran desenvolvimiento gracias a la vigorosa ayuda de las demás tribus aledañas.

Cuenta con rica gastronomía, productos agrícolas de excelente calidad, está rodeado de preciosos paisajes y cuenta con gente laboriosa y gentil.

SOPA DE FREJOL



ORIGEN:

Es originario del continente americano. En la zona andina registra más de 5000 años de historia.

Es uno de los alimentos más antiguos conocido del hombre y ha formado parte importante de la dieta humana desde tiempos remotos.

En Ecuador se le conoce como frejol o poroto, y su preparación más común es cocerlo hasta que empieza a deshacerse de su forma (los granos se mezclan y forman un guiso), lo que se le llama menestra (la puede ser también de lenteja, alberja, etc.). Es muy común servirla con arroz y carne de res, cerdo o pescado.

INGREDIENTES:

- ✓ ½ libra de frejol tiernos o seco
- ✓ ½ col
- ✓ 2 plátanos verde picado en cuadros
- ✓ 1 Cebolla colorada
- ✓ 1 Pimiento
- ✓ 1 rama de cebolla blanca
- ✓ ¼ de queso
- ✓ ½ taza de leche
- ✓ 1 Zanahoria
- ✓ 2 cucharadas de cilantro

PREPARACIÓN:

Debe cocinar los frejoles en agua hasta que estén bien cocidos, de preferencia use una olla de presión y póngalos a cocinar por unos 15 minutos, muele el ajo, el ají, y culantro, luego fríalos echándole el tomate y la cebolla picados en cuadritos junto con el orégano pero este debe ser restregado entre los dedos. Sazone. Agregue los frijoles cocidos junto con el agua que indica la receta. Deje hervir, luego añada los fideos, espere hasta que los fideos se cocinen y sirva caliente.

VALOR NUTRICIONAL:

Los frejoles son fuente de carbohidratos complejos, proteína, vitaminas, minerales y fibra. Además, tienen un bajo contenido de grasa y, por ser un alimento de origen vegetal, no tiene colesterol.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORIAS
FREJOL TIERNO	½	90gr	78	70.2
COL	1/2	120	10	12
PLATANO VERDE	2	600	274	1644
CEBOLLA COLORADA	1	150	66	99
CEBOLLA BLANCA	1	30gr	47	14.1
QUESO	½	150	230	345
ZANAHORIA	1	115	38	44
CULANTRO	2	2	40	0.8
LECHE	½	112	136	152.32
TOTAL				2381.42

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y parque principal.

SOPA DE LENTEJAS



ORIGEN:

No está muy claro el origen real de las lentejas aunque hay historiadores que lo sitúan en el Extremo Oriente, sobre el suroeste de Turquía o al norte de Siria donde parece que se recolectaban con otras plantas silvestres, se ha encontrado en restos arqueológicos turcos (Excavaciones de Halicar) semillas de lentejas lo que las convierten en uno de los alimentos más antiguos cultivados por el hombre.

Fueron ampliamente utilizados por los egipcios que la consideraron como un alimento básico, posteriormente fueron utilizados por los griegos así como también en América.

INGREDIENTES:

- ✓ ½ libra de lenteja tierna o seco
- ✓ ½ col
- ✓ 2 plátanos verde picado en cuadros
- ✓ 1 Cebolla colorada
- ✓ 1 Pimiento
- ✓ 1 rama de cebolla blanca
- ✓ ¼ de queso
- ✓ ½ taza de leche
- ✓ 1 Zanahoria
- ✓ 2 cucharadas de cilantro

PREPARACIÓN

1. Limpia las lentejas, quitando cualquier piedrita u otro material extraño de la misma forma como se hace con los frijoles. Coloca las lentejas en un colador y enjuágalas bien bajo el chorro de agua. Escurre bien.
2. Pica la cebolla y pica finamente el diente de ajo. Corta las zanahorias en cuadritos o rebanadas.
3. En una olla grande fríe el chorizo (ya desmenuzado) o el tocino sobre fuego medio hasta que esté cocido. Con una cuchara retira la grasa que haya botado la carne, dejando únicamente lo suficiente para que se fríen las verduras.
4. Agrega la cebolla y fríela, moviendo frecuentemente, hasta que se ponga transparente. Agrega el ajo y sigue friendo un poco más.
5. Añade la zanahoria picada o rebanada, el caldo de pollo, las lentejas, el comino y la sal.
6. Al llegar al punto de ebullición, baja un poco el calor para que la sopa hierva sin violencia. Permite que se cueza durante aproximadamente media hora, moviendo de vez en cuando para que no se peguen las lentejas. Si ves que se espesa demasiado, agrega un poco de agua o de caldo caliente.
7. El tiempo de cocción variará según el estado inicial de las lentejas (verdes o secas), pero cuando las zanahorias y las lentejas estén suaves y el caldo haya oscurecido un poco, ya estará tu sopa. No te preocupes si algunas lentejas se empiezan a deshacer, pero no permitas que se cuezan tanto que se deshagan muchas y deje de ser sopa, convirtiéndose más bien en un "puré."

VALOR NUTRICIONAL:

La lenteja es un leguminoso sumamente nutritivo (bajo en grasa, alto en proteínas, vitaminas, minerales y fibra) que, a diferencia de los frijoles y los garbanzos, no necesita ni de remojo ni de periodos largos de cocción.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
LENTEJA TIERNO	½	90gr	78	70.2
COL	1/2	120	10	12
PLATANO VERDE	2	600	274	1644
CEBOLLA COLORADA	1	150	66	99
CEBOLLA BLANCA	1	30gr	47	14.1
QUESO	½	150	230	345
ZANAHORIA	1	115	38	44
CULANTRO	2	2	40	0.8
LECHE	½	112	136	152.32
TOTAL				2381.42

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y parque principal.

CHOCLOS Y HABAS CON QUESO



ORIGEN:

Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, con tradición de siglos y en la que se ha fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Las habas son originarias como cultivo del Oriente próximo, extendiéndose pronto por toda la cuenca mediterránea, casi desde el mismo comienzo de la agricultura. Los romanos fueron los que seleccionaron el tipo de haba de grano grande y aplanado que es el que actualmente se emplea para consumo en verde, extendiéndose a través de la Ruta de la Seda hasta China e introducido en América, tras el descubrimiento del Nuevo Mundo.

En base a tres productos de la tierra, -maíz, papas, porotos-, los antiguos habitantes de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre; y, de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 puñado de habas verdes (con cascara)
- ✓ 2 choclos medianos (pelados)
- ✓ 1 litro de agua
- ✓ Sal al gusto
- ✓ 3 rebanadas de queso fresco

PREPARACIÓN:

En una cazuela grande ponga a hervir el agua a fuego alto; y agregue los choclos pelados enteros, añada sal y deje cocinar hasta que su grano este blando. De igual manera con las habas. Póngalas a hervir con sal por 30 minutos y verifique si ya están blandas.

Para servir, escurra el agua de las habas, acompañe con los choclos cocinados y sobre ellos adicione los pedazos de queso fresco recién cortado.

- ✓ Rinde para 2 porciones.

VALOR NUTRICIONAL:

El choclo es una gramínea muy apreciada por su elevado aporte calórico, las habas son un manantial de hierro, fósforo, magnesio y zinc.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
HABAS	1	95	144	137
CHOCLO	2	250	136	381
QUESO	1	42	230	97
TOTAL				615

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y parque principal.

HUMITAS



ORIGEN:

"Las humitas o humintas (del quechua: jumint'a) son un alimento de origen andino, tradicional del norte de Chile, Bolivia, Argentina, Ecuador y Perú. Consiste básicamente en una pasta de masa de maíz cocido y levemente aliñada de aceite, envuelta y finalmente tostada en las propias hojas de la mazorca".

El Ecuador, por encontrarse en la Mitad del Mundo, tiene todas las variedades de climas y con ello todas las variedades de alimentos. El maíz, sagrado para los indígenas de la serranía, constituye hasta nuestros días un alimento básico en la dieta diaria.

INGREDIENTES:

- ✓ 6 Choclo maduro molido y pasado por el agechador
- ✓ 2 onzas de manteca de cerdo
- ✓ Sal al gusto
- ✓ 2 onzas de margarina
- ✓ 3 Huevos

RELLENO

- ✓ ¼ de queso rallado
- ✓ Achiote al gusto

- ✓ 1 Cebolla blanca
- ✓ Hojas del choclo

PREPARACIÓN:

Separar las claras de huevo de las yemas y batir a punto de nieve.

Mezclar el choclo con la manteca, la mantequilla, el queso, el azúcar, polvo de hornear, las yemas y la sal. Cuando este mezclado todo se debe incorporar las claras batidas a punto de nieve con movimientos envolventes.

En las hojas de choclo poner una porción de masa y envolver. Cocinar sobre una cama de tusas de choclo por espacio de una hora.

Es rico en vitaminas del grupo B (B1 y B3 principalmente), fósforo y magnesio. Teniendo en cuenta muchos de los valores nutricionales del maíz, nos encontramos ante un alimento sano y saludable por naturaleza.

VALOR NUTRITIVO:

Un alimento bastante nutritivo.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORIAS
CHOCLO TIERNO	6	870	419	3,645.3
MANTECA DE CERDO	2	60	901	541
QUESO	1	140	219	307
HUEVO	3	195	158	308.1
CEBOLLA BLANCA	1	30gr	47	14.1
MANTEQUILLA	2	60	757	454.2
TOTAL				5269.7

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Parque principal

MENESTRA DE ARVEJA



ORIGEN:

Se han encontrado restos fosilizados de guisantes en yacimientos arqueológicos del Próximo Oriente que datan de hace casi 10.000 años. Las especies cultivares aparecieron relativamente poco después del trigo y la...cebada, por lo que se supone que ya se cultivaban hacia el 7.800 a. C. En el 2.001 a. C. su cultivo se había extendido por Europa y hacia el este a la India, aunque hasta el siglo XVI sólo se usaba en grano seco o como forraje. A partir de ese momento, empezó a usarse también el grano fresco.

INGREDIENTES:

- ✓ 60 gramos de aceite,
- ✓ 300 gramos de cebolla,
- ✓ 250 gramos de arvejas
- ✓ 1 taza de leche
- ✓ 200 gramos de fideos corto tipo dedales o coditos,
- ✓ 100 queso rallado,
- ✓ pimienta.
- ✓ Cilantro picado

PREPARACIÓN:

En una olla mediana poner a rehogar la cebolla de verdeo limpia y cortada con el aceite de oliva, agregar las arvejas y un litro y medio de agua, el cubito de caldo y sal. Llevar a la ebullición y cocinar a fuego mediano hasta que los vegetales estén tiernos y todavía firmes. Entonces agregar los fideos y retirar del fuego cuando adquieren la consistencia de "al dente". Servir y condimentar con queso rallado y pimienta molida.

VALOR NUTRITIVO:

Las arvejas son ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C; cuando se consumen frescas o refrigeradas, suministran tiamina y hierro. La fibra de la arveja es soluble en agua, promueven el buen funcionamiento intestinal y ayudan a eliminar las grasas saturadas.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORIAS
ARBEJA	1	90gr	78	70.2
PIMIENTO	1	60gr	22	13.2
APIO	1	5gr	20	1
CEBOLLA	3	30gr	47	14.1
AJO	4	12gr	169	20.28
ZANAHORIA	2	90gr	42	37.8
QUESO	1	90gr	354	318.6
FIDEOS	2	908 gr	369	3.351
ACEITE	2	8	883	70.64
TOTAL				4.005

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y parque principal.

CANTÓN ECHEANDÍA



RESEÑA HISTÓRICA

El **cantón de Echeandía**, se encuentra al noroeste de la Provincia, en la zona subtropical, fue creado el 5 de enero del año 1984.

Tiene una superficie de 230,6 km². Se sitúa en las estribaciones de la cordillera occidental de los andes, pertenece a la zona subtropical que favorece su economía, pues la mayor parte de la población se dedica a la agricultura, con la producción de la zona: naranjas, café, cacao, caña de azúcar.

Su Cabecera Cantonal es la Ciudad de Echeandia y no cuenta con Parroquias rurales.

Goza de una flora y fauna admirables, como también de cascadas y lugares de turismo y recreación; el ambiente de la gente es más costeño.

.

SECO DE GALLINA CON MADURO



ORIGEN:

El seco de pollo es otro delicioso plato típico de Ecuador. El seco de pollo también se conoce como seco de gallina criolla. Tradicionalmente se usaba chicha en vez de cerveza, pero hoy en día es más común preparar el seco de pollo con cerveza.

INGREDIENTES:

- 4 Presas de pollo
- 3 Cucharas de culantro molido
- 1/2 Taza de cebolla picada
- 1 Diente de ajo
- 1 Tomate de carne
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 taza de zanahoria pelada y cortada en rodajas
- Aceite al gusto
- 1 Platano maduro para acompañar

PREPARACIÓN:

Sazonar las presas de pollo con sal, pimienta, comino al gusto. En una sartén calentar el aceite y freír las presas de pollo hasta que estén un poco doradas, sacar las presas y ponerlas en un recipiente.

En la misma sartén echar el ají dorar, luego la cebolla, los ajos, agregar el culantro licuado, luego la zanahoria y las presas de pollo dejar hervir hasta que las presas de pollo estén cocidas.

Este seco de pollo lo puedes servir acompañado con arroz y yucas cocidas.

VALOR NUTRICIONAL:

Proporciona Proteínas de alto valor biológico, colesterol, fósforo, hierro y niacina.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
POLLO	4	6810	369	25.128
PIMIENTO	1	60gr	22	13.2
APIO	1	5gr	20	1
CEBOLLA	1	10gr	47	14.1
AJO	1	3gr	169	20.28
ZANAHORIA	2	90gr	42	37.8
PLATANO MADURO	1	215	142	305.3
ACEITE	2	8	883	70.64
TOTAL				487.448

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Calle principal (frente al parque) y restaurantes.

TORTILLAS DE YUCA



ORIGEN:

En la costa de Ecuador la yuca es muy típica en platos costeños, de los cuales destaca el "encebollado", las tortillas de yuca.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 Kilo de yuca cocinada con sal
- ✓ ½ margarina
- ✓ ½ manteca de cerdo
- ✓ 1 yema de huevo

RELLENO

1/2 QUESO

- ✓ Achiote
- ✓ 1 Cebolla blanca

PREPARACIÓN

1. Cocine la yuca en abundante agua caliente. Cuando este blanda, escurra y hágala puré.
2. Sazone con sal al gusto y agregue la yema de huevo amase bien hasta conseguir una mezcla homogénea.

3. En una sartén con la manteca de color caliente, sofría la cebolla blanca previamente cortada finamente. Retire del fuego y agregue el queso desmenuzado.
4. Forme las tortillas con la mezcla de yuca (paso 2.) rellorando con el sofrito (paso 3.).
5. En una sartén, plancha o piedra caliente con un poco de aceite caliente tueste las tortillas de yuca.

SUGERENCIA: A las tortillas de yuca también las puede hornear.

- Rinde 10 tortillas aprox.

VALOR NUTRICIONAL

La Yuca es un alimento muy rico en hidratos de carbono (85 %) y pobre en grasas y proteínas. Es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C.

Un detalle muy interesante es que al no contener gluten es un alimento apto para los celíacos.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORÍAS 100GR	CALORÍAS
YUCA	1	527	146	7.694
MANTECA	½	95	901	8560
HUEVO	1	20	320	64
QUESO	1	75	296	222
MANTEQUILLA	1	190	757	1438
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	94
TOTAL				17987.4

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal (frente al parque)

PÁJARO AZUL



ORIGEN

Aproximadamente hace 80 años empezó la producción de esta bebida, considerada como de contrabando, no existía la venta libre.

Es un licor espirituoso destilado y redestilado en alambiques que contienen el almibarado guarapo para evaporación, según se dice mezclado con gallina de campo, frutas maduras, principalmente guineo y anís. Es un aguardiente de primera calidad mezclado con etanol y pequeños cristales de permanganato de potasio para darle ese colorcito azul tornasol. Este licor es producido en la región de Echeandía que es una zona subtropical perteneciente a la Provincia Bolívar.

INGREDIENTES

- ✓ Jugo fermentado de caña de azúcar,
- ✓ Patas de gallina,
- ✓ Patas de res,
- ✓ Hierbaluisa y albahaca

PREPARACIÓN:

Una vez cortada la caña se transporta de las canteras al trapiche empleando mulares o vehículo, luego se inicia la molienda introduciendo en el trapiche la

caña. Entonces empieza la molienda, la extracción del jugo, el mismo que pasa al proceso de fermentación, que consiste en el desdoblamiento de grandes moléculas, juega un papel fundamental la materia en fermentación(carbohidratos) el fermento es el que produce la transformación, los mismos que son biocatalizadores, es decir que aceleran las reacciones químicas para producir el alcohol etílico. La fermentación favorece el desdoblamiento de los almidones en encimas como: diastasa, maltasa, maltosa.

Al cabo de ocho días el jugo de caña produce la fermentación alcohólica con la perdida de azúcar, la temperatura de fermentación es de 20 a 25 grados centígrados, cuando cesa la fermentación es transportada al caldero, que constituye la destilación y rectificación.

El líquido azucarado y fermentado está en ebullición para producir el alcohol en una primera destilación, cuyos vapores son transportados por un brazo o refrigerante para luego ser recolectado en un recipiente adecuado.

A continuación se procede a una segunda destilación con el líquido de bajo grado alcohólico. Se inicia el proceso añadiendo distintos aditamentos aromáticos como: hierba luisa, hojas de mandarina, piña, guineo, gallina, panela, anís de pan y carbón el mismo que sirve para absorber todas las sustancias toxicas e impuras que se pueden presentar en el momento del cambio de estado. Todos estos componentes empieza la segunda ebullición hasta obtener el nativo pájaro azul. Cabe indicar su color azul es secreto de formula donde no se adiciona ningún tipo de sustancias químicas colorante, ni preservantes, siendo ésta natural. El grado alcohólico del pájaro azul es de 45 – 50 grados, de sabor agradable, picante, azulado. Se distribuye a nivel nacional e internacional, como bebida apetecida y típica en los festejos, en postres, chocolates y preparación de cócteles, Guanujo es una parroquia urbana de Guaranda, cuya población migró a Echeandía en el siglo anterior a sembrar las tierras vírgenes, en donde ahora se cultiva la caña de azúcar. Son ellos quienes

comienzan a industrializar la bebida en forma rustica, sin la aplicación de ninguna tecnología.

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Cantinas y Trapiches.

BOLÓN DE VERDE



ORIGEN:

El bolón de verde es un plato típico ecuatoriano consiste en una «bola» o «bolón» casi del tamaño de un puño hecha de una masa de plátano verde asado o frito previamente y luego majado, el cual se amasa firmemente con las manos añadiéndole algo de sal.

INGREDIENTES:

- ✓ 4 plátanos verdes, pelados y cortados en trozos medianos
- ✓ 1 Margarina
- ✓ 1 Manteca de cerdo
- ✓ 1 yema de huevo

RELLENO

- ✓ QUESO
- ✓ Achiote
- ✓ Cebolla blanca

PREPARACIÓN:

- ✓ Agregue los trozos de plátano y cocine a temperatura media baja durante unos 30-40 minutos o hasta que estén muy suaves, volteándolos cada 10 minutos. Deben quedar ligeramente dorados, pero no crujientes.

- ✓ Espolvoree los trozos de plátanos cocidos con ají en polvo o chile molido, el comino, y sal al gusto.
- ✓ Ponga los pedazos de plátanos calientes en un tazón grande.
- ✓ Machaque los plátanos hasta obtener una masa gruesa.
- ✓ Forma bolas pequeñas con la masa, el tamaño debe ser un poco más pequeño que una pelota de tenis.
- ✓ Haga un agujero en el centro de cada bola y rellénelo con el queso (o chorizo o chicharrones). Presione con suavidad el relleno, cúbralo y fórmelo nuevamente en forma de bola.
- ✓ El bolón de verde se puede servir de esta manera directamente. Si lo prefiere con un exterior un poco crujiente y bien caliente, puede seguir los pasos restantes.
- ✓ Caliente el aceite a fuego alto, agregue las bolas de plátano rellenas y fríalas hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados.
- ✓ Ponga los bolones fritos en un plato cubierto con papel absorbente para escurrir la grasa y sirva inmediatamente acompañado de café y huevo frito.

VALOR NUTRITIVO:

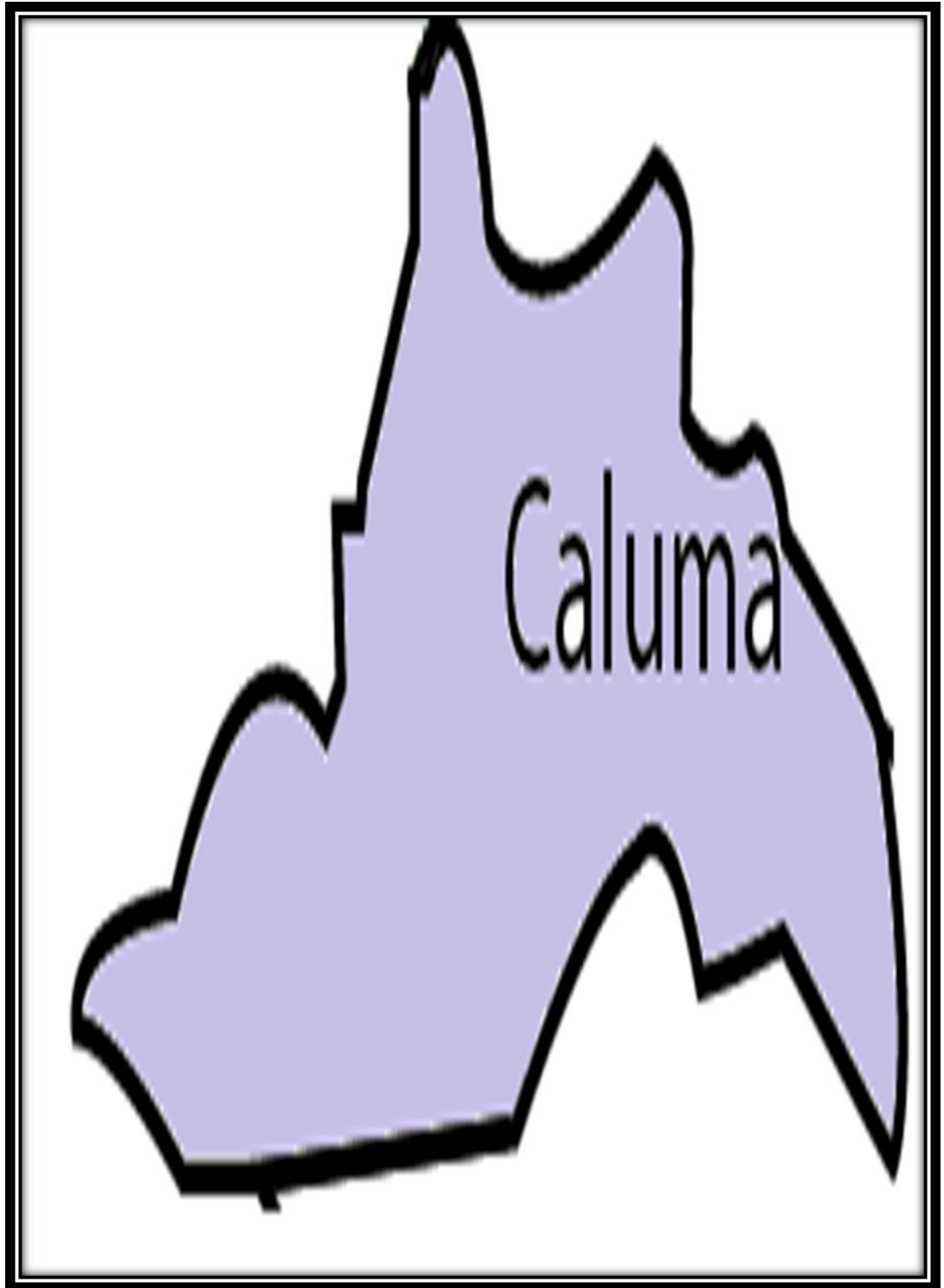
Son una gran fuente de fósforo, calcio, potasio, vitamina A, vitamina C, niacina, vitamina E y vitamina B6. Tienen más calorías que una manzana o una naranja, pero menos azúcar. Como también son una fuente saludable de carbohidratos, ayudan a controlar el apetito a lo largo del día.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORÍAS
PLÁTANO VERDE	4	700	143	1.001
MANTECA DE CERDO	1/2	95	901	8560
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	9.4
MANTEQUILLA	5	100	757	757
ACEITE	2	16	883	141.28
QUESO	1	75	296	222
TOTAL				9690.681

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Calle principal (frente al parque) y restaurantes.

CANTÓN CALUMA



RESEÑA HISTÓRICA

El **Cantón Caluma** se encuentra en la parte centro-occidental de la Provincia Bolívar, goza de clima subtropical y su producción es exuberante; se caracteriza por la calidad de la naranja que es codiciada a nivel nacional.

Su cabecera Cantonal es la Ciudad de Caluma, tiene excelente clima y con un entorno natural extraordinario para quienes aman la naturaleza y los deportes extremos, su vegetación es exuberante al igual que su fauna, cuenta con decenas de cascadas, ríos y cultivos de naranja que es considerada como la mejor del Ecuador ya por su delicioso y único sabor, cacao, mandarina, entre otras especies exóticas.

Está ubicado a 62 km al sur occidente de Guaranda, capital de la Provincia Bolívar en el Ecuador. Ocupa una superficie de 174,7 km². Es una zona muy rica en producción agrícola de productos subtropicales..

La cantonización se festeja cada 23 de agosto; es uno de los Cantones de mas reciente creación.

SANCOCHO DE PESCADO (RATON)



ORIGEN:

El Sancocho de Pescado es uno de los platos más típicos de la costa ecuatoriana. Aunque el sancocho de pescado, es preparado en casi todos los rincones del país, para muchos paladares el mejor sabor de este sancocho se logra en las poblaciones de Caluma.

INGREDIENTES:

- ✓ 6 pedazos de pescado (Ratón) medianos
- ✓ 3 plátanos verdes
- ✓ 5 trozos de yuca
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 4 dientes de ajo machacados
- ✓ 1 cebolla blanca
- ✓ 1 rama de apio
- ✓ 2 cucharadas de aceite
- ✓ Sal, pimienta y condimentos al gusto

PREPARACIÓN

En una olla poner 2 litros de agua y dejar hervir, agregar $\frac{1}{2}$ cebolla, una rama de apio, ajo machacado, sal y condimentos al gusto, dejar que hierva y agregar la cabeza de pescado (ratón), cocinar muy bien y retirar del fuego. Cernir y conservar el caldo.

En una olla en donde haremos nuestro sancocho, ponemos aceite y cuando esté caliente, agregamos cebolla picada, ajos machacados, hacemos un refrito, ahora agregamos las zanahorias picadas y el caldo que previamente cernimos, dejamos hervir por 5 minutos y agregamos el plátano verde picado, las arvejas tiernas, y dejar cocinar hasta que estén suaves.

Añadir la yuca picada, dejar cocinar hasta que esté suave, luego sazonamos con sal y condimentos al gusto, calificamos sabores y agregamos el pescado en trozos, cocinar hasta que el pescado esté listo. Retiramos del fuego, dejamos reposar por unos minutos y espolvoreamos cilantro picado.

VALOR NUTRICIONAL:

Nos aporta proteínas de calidad, azúcares de asimilación lenta, grasas cardiosaludables y una gran cantidad de vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORIAS 100KG	CALORIAS
PESCADO (RATON)	6	1650	2059	33.974
PLÁTANO VERDE	3	270	143	386.1
YUCA	5	527	146	769.42
ZANAHORIA	2	160	42	67.2
AJO	4	20	121	24.2
CEBOLLA BLANCA	1	35	44	15.4
APIO	1	2	39	0.78
ACEITE	2	16	883	159
PIMIENTA	1	5	365	18.25
TOTAL				1,474.324

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal

TRAGO DE PUNTAS



ORIGEN

Los tragos son bebidas que generalmente tienen como base el alcohol. Usualmente se sirven en las fiestas y reuniones familiares.

INGREDIENTES

✓ Jugo fermentado de caña de azúcar,

PREPARACIÓN:

Una vez cortada la caña se transporta de las canteras al trapiche empleando mulares o vehículo, luego se inicia la molienda introduciendo en el trapiche la caña. Entonces empieza la molienda, la extracción del jugo, el mismo que pasa al proceso de fermentación, que consiste en el desdoblamiento de grandes moléculas, juega un papel fundamental la materia en fermentación(carbohidratos) el fermento es el que produce la transformación, los mismos que son biocatalizadores, es decir que aceleran las reacciones químicas para producir el alcohol etílico. La fermentación favorece el desdoblamiento de los almidones en encimas como: diastasa, maltasa, maltosa.

Al cabo de ocho días el jugo de caña produce la fermentación alcohólica con la perdida de azúcar, la temperatura de fermentación es de 20 a 25 grados

centígrados, cuando cesa la fermentación es transportada al caldero, que constituye la destilación y rectificación.

El líquido azucarado y fermentado está en ebullición para producir el alcohol en una primera destilación, cuyos vapores son transportados por un brazo o refrigerante para luego ser recolectado en un recipiente adecuado.

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal, Cantinas y Trapiches.

TORTILLAS DE PAPA CHINA



ORIGEN:

Las tortillas son un clásico de la comida y más cuando son de papas, hoy traemos una exquisita receta de tortilla con cebolla caramelizada, lo que la hace una opción muy oportuna para cualquier momento.

INGREDIENTES:

- ✓ 6 papas chinas grandes
- ✓ 1 margarina
- ✓ ½ manteca de cerdo
- ✓ 6 yema de huevo

RELLENO

- ✓ 1 QUESO
- ✓ 2 Achiote
- ✓ 1 Cebolla blanca

PREPARACIÓN:

1. Lavar y pelar las papas.
2. Poner a cocinar, agregar un poco de sal.
3. Mientras se cocinan las papas, batir los huevos en un bols
4. Una vez que ya estén las papas aplastar hasta obtener una masa blanda, agregar la sal, la pimienta y bastante queso.

5. Al final en un sartén colocar unas gotas de aceite, se calienta y se introducen las tortillas.
6. Se deja cocinar de un lado y se da vuelta para que se cocine de ambos lados, cuidando que el fuego no esté muy fuerte.

VALOR NUTRICIONAL:

Es un alimento muy rico que aporta proteínas, energía, calcio y hierro.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD GR	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORIAS
PAPA CHINA	6	90	86	781
MANTECA DE CERDO	1/2	95	901	8560
CEBOLLA BLANCA	1	20	47	9.4
MANTEQUILLA	5	100	757	757
ACEITE	2	16	883	141.28
QUESO	1	75	296	222
TOTAL				10470.68

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal

PESCADO FRITO (VIEJAS) CON YUCA



ORIGEN:

El plato se narra en varios textos de la cocina sefardita que se servía acompañado de una vinagreta de diversas hierbas. Existen descripciones de viajeros del siglo XVIII que narran la existencia de este plato en ciertas regiones de Andalucía.

INGREDIENTES:

- 1 pescado entero
- 2 limones en mitades
- 2 tazas de aceite
- 1/2 cucharadita de ajo fresco triturado, o al gusto
- 3/4 taza de harina
- Sal ,ajo, comino y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Con un cuchillo filoso, hacer cortes diagonales cruzados en ambos lados del pescado. Usando un cuchillo filoso o tijeras de cocina, cortar con mucho cuidado las aletas si son muy largas.
2. Frotar por dentro y por fuera el pescado con la pasta hecha con el ajo, sal y pimienta.
3. Combinar la harina, la maicena y 1/2 cucharadita de sal. Pasar el pescado (ambos lados) por esta mezcla de harina. Dejar reposar por 1-2 minutos y pasar nuevamente por la mezcla de harina...sacudiendo el exceso.
4. Freír el pescado en aceite caliente (360 grados). Freír por 4-5 minutos en cada lado o hasta que adquiera un color dorado y la piel se ponga crujiente. Remover del aceite y colocar en hojas de papel toalla para drenar el exceso de aceite.
5. **Sugerencia:** servir con mitades de limón. Es delicioso con una ensalada de repollo con zanahoria, una ensalada verde, o una ensalada de papas. Patacones (tostones), arroz blanco con frijoles o unas tajadas de plátano maduro también son acompañantes ideales.

VALOR NUTRICIONAL:

El pescado frito, simplemente delicioso y nutritivo, siempre ha sido un importante elemento de la cocina tropical. Su color dorado brilla en los platos de los locales y visitantes. Es una tradición para el turista y una delicia disponible a diario para los nacionales.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD 100	KILO/ CALORIAS 100GR	CALORIAS
PESCADO	6	1650	2059	33.974
AJO	4	20	121	24.2
ACEITE	2	16	883	159
PIMIENTA	1	5	365	18.25
TOTAL				34.202

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal

ESTOFADO DE PESCADO (CAMPECHE)



ORIGEN:

El plato se narra en varios textos de la cocina sefardita que se servía acompañado de una vinagreta de diversas hierbas. Existen descripciones de viajeros del siglo XVIII que narran la existencia de este plato en ciertas regiones de Andalucía.

INGREDIENTES:

- ✓ 1 kilo de pescado en filetes.
- ✓ 1 taza de aceite.
- ✓ $\frac{3}{4}$ de taza de harina de trigo.
- ✓ 1 cebolla picada en cuadraditos.
- ✓ 4 cucharadas de ají colorado molido.
- ✓ 2 tomates medianos.
- ✓ $\frac{3}{4}$ de taza de arvejas verdes.
- ✓ 2 zanahorias medianas picadas en rodajas.
- ✓ 1 kilo de papa blanca.
- ✓ Sal yodada, pimienta, laurel, ajos y perejil al gusto.

PREPARACIÓN:

Lava, sazona y enharina los filetes de pescado. Fríelos en aceite caliente.

Aparte adereza en aceite cebolla, tomate picado en cuadraditos, ají colorado, ajos, sal y pimienta. Agrega las arvejas, las zanahorias, papas en trozos medianos, laurel y agua.

Cuando el guiso esté a punto incorporar los filetes de pescado frito y espolvorea perejil picado. Sirve caliente acompañado de arroz blanco.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORIAS 100KG	CALORIAS
PESCADO	6	273	88	240.24
ACEITE	½	129	883	112.907
CEBOLLA PAITEÑA	1	240	52	125
AJOS	2	10	121	12.1
AJI	1	20	31	6.2
PEREJIL	1	15	63	9.45
TOMATE	2	430	27	116.1
PIMIENTA	1	5	365	18.25
TOTAL				52.847.907

VALOR NUTRICIONAL:

Esta receta tiene un aporte nutricional por ración de 1084 calorías y 40.5 gramos de proteínas.

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal

CANTÓN LAS NAVES



RESEÑA HISTÓRICA

El **Cantón Las Naves** cuenta con una historia milenaria expresada en los restos arqueológicos como: vasijas, utensilios, encontrados en excavaciones realizadas en diversos sectores de la zona nor-occidental de la Provincia Bolívar; lo que demuestra que estuvo habitada por la cultura de los Chimbos quienes se dedicaban a la caza, pesca, agricultura.

Se caracterizó por ser el paso obligado entre la sierra y la costa, por allí se comercializaba la sal de la zona de Salinas y Simiatug.

Se ubica en la parte nor-oeste de la Provincia y cuenta con un clima subtropical donde existe una producción abundante de alimentos y explotan la ganadería, tienen contacto más estrecho con la costa por estar más cerca.

Cuenta con lugares paradisiacos aptos para el turismo y su gente es muy trabajadora y amable.

CEVICHE DE PESCADO (DAMITAS) CON YUCA



INGREDIENTES:

- ✓ 1/2 libra de pescado (damitas).
- ✓ 1 1/2 tazas de jugo de limón
- ✓ 2 tazas de jugo de naranja
- ✓ 2 cucharadas de cebolla roja cortada en cubos pequeños
- ✓ 2 cucharadas de pimentón rojo cortado en cubos pequeños
- ✓ 2 cucharadas de pimentón verde cortado en cubos pequeños
- ✓ 2 cucharadas de cilantro picado
- ✓ 1/4 de cucharadita de ají
- ✓ Sal y pimienta al gusto
- ✓ 1/2 taza de yuca cocinada cortada en cubos pequeños

PREPARACIÓN:

Mezcle el pescado, los jugos de limón y de naranja, la cebolla, los pimentones, el cilantro y el ají en un recipiente de vidrio. Revuelva, tape con papel film y lleve a refrigeración durante 15 minutos para que los sabores se desarrollen. Transcurrido este tiempo, retire el ceviche del refrigerador, incorpore los cubos de yuca, revuelva y sívalo en copas individuales o en una fuente profunda. Acompañe con hilos de yuca frita.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORIAS 100KG	CALORIAS
PESCADO (DAMITAS)	6	273	88	240.24
ACEITE	½	129	883	112.907
CEBOLLA PAITEÑA	1	240	52	125
AJOS	2	10	121	12.1
AJI	1	20	31	6.2
PEREJIL	1	15	63	9.45
TOMATE	2	430	27	116.1
PIMIENTA	1	5	365	18.25
TOTAL				52.847.907

VALOR NUTRICIONAL:

Es un alimento con una composición parecida a la de la carne, aunque también con marcadas diferencias posee proteínas, hidratos de carbono y grasa. La yuca tiene vitaminas B y C, por lo que es muy recomendada para la salud.

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal

SUDADO DE PESCADO (CAMPECHE) CON VERDE



ORIGEN:

Sin lugar a dudas que el sudado de pescado es un plato muy popular en el cantón Las Naves.

INGREDIENTES (6 personas):

- ✓ 6 pescado (Campeche) (de 150 a 200 g c/u), limpio y sin espinas
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla grande, pelada y cortada en rodajas delgadas
- ✓ 2 cucharaditas de ajos molidos o 2 dientes de ajo, finamente picados
- ✓ 1 cucharadita de kion (jengibre) fresco, rallado (opcional)
- ✓ 1 ají amarillo fresco, molido (opcional)
- ✓ 1 cucharada de perejil picado
- ✓ 1 cucharada de cilantro picado
- ✓ ¼ de taza de vino blanco seco
- ✓ 1 a 2 tomates, pelados y cortados en rodajas
- ✓ El zumo de 1 limón, aproximadamente
- ✓ 1 cucharadita de mezcla de hierbas para pescado
- ✓ Sal
- ✓ Pimienta

PREPARACIÓN:

Calentar el aceite en una sartén y agregar la cebolla, los ajos y el kion. Dejar que se cocinen ligeramente pero que no se doren.

Agregar el ají molido, el jugo de limón y el vino. Cocinar por unos minutos para evaporar el alcohol. Agregar el perejil y el cilantro. Sazonar con sal y pimienta. Incorporar los tomates. Colocar encima los filetes de pescado.

Bajar el fuego y tapar la olla. Dejar cocinar a fuego muy lento hasta que el pescado esté tierno. El tiempo de cocción del pescado varía según el grosor del filete.

Servir con arroz blanco y papas cocidas cortadas en rodajas.

VALOR NUTRICIONAL:

El pescado es uno de los alimentos más saludables y completos, aporta proteína que es fácilmente asimilada por nuestro cuerpo, además de ser de fácil digestión.

Aporta entre 2 a 10% de grasa insaturada.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORIAS 100KG	CALORIAS
PESCADO (CAMPECHE)	6	273	88	240.24
ACEITE	½	129	883	112.907
CEBOLLA PAITEÑA	1	240	52	125
AJOS	2	10	121	12.1
AJI	1	20	31	6.2
PEREJIL	1	15	63	9.45
TOMATE	2	430	27	116.1
PIMIENTA	1	5	365	18.25
TOTAL				52.847.907

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal

TORTILLAS DE VERDE



ORIGEN:

El plátano verde también llamado plátano macho, plátano para cocer o Hartón, se cultiva y se consume cocinado como una hortaliza, dado que su mayor aporte es el almidón y crudo puede ser indigesto. La especie es *Musa paradisiaca* y pertenece a la familia de las Musáceos, de origen asiático, pero que se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales del Ecuador.

INGREDIENTES

- ✓ 3 plátanos verdes
- ✓ 150 gr. de queso
- ✓ 1 cebolla paiteña pequeña
- ✓ 1 ramita de cilantro
- ✓ Achiote, sal al gusto
- ✓ Manteca de chanco.

PREPARACIÓN

1. Cocinar los plátanos hasta que estén bien suaves. Majarlos con un rodillo o una piedra de moler hasta obtener una masa suave.
2. Aparte hacer un refrito con el achiote, la cebolla y el cilantro finamente picado y agregar a la preparación anterior.

3. Mezclar bien, rellenar de queso y formar tortillas.
4. Freír en aceite caliente.
5. Servir inmediatamente.

RECOMENDACIONES:

- ✓ Acompañar con té o café.

VALOR NUTRITIVO:

El plátano es rico en vitaminas A, C y K, otros componentes menores son el Cinc, Calcio, Magnesio, Sodio, Selenio, Hierro, etc. Y casi nada de grasas.

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORIAS 100KG	CALORIAS
PLATANO VERDE	3	270	143	386.1
QUESO	1	140	210	294
CEBOLLA PAITEÑA	1	240	52	125
CULANTRO	1	1	40	0.4
ACHIOTE	1	10	373	37.3
MANTECA DE CHANCHO	1	190	901	1.712
TOTAL				844.512

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal (frente al parque principal)

PESCADO (VIEJAS) FRITO CON ARROZ



ORIGEN:

El arroz con pescado frito y la yuca es uno de los platos típicos de la costa ecuatoriana. Aunque este plato, es preparado en casi todos los rincones del país, para muchos paladares el mejor sabor de este plato se logra en el cantón Las Naves.

INGREDIENTES:

- 1 pescado (viejas) entero (de 1 a 2 libras)
- 2 tazas de aceite
- 1 libra de arroz
- 6 trozos de yuca
- 1/2 cucharadita de ajo fresco triturado, o al gusto
- 3/4 taza de harina
- sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

1. Pelar la yuca y poner a cocinar, agregar un poquito de sal.
2. En otra olla preparar el arroz.

3. Luego cortar con un cuchillo al pescado en ambos lados. Usando un cuchillo filoso o tijeras de cocina, cortar con mucho cuidado las aletas si son muy largas.
4. Frotar por dentro y por fuera el pescado con la pasta hecha con el ajo, sal y pimienta.
5. Combinar la harina, la maicena y 1/2 cucharadita de sal. Pasar el pescado (ambos lados) por esta mezcla de harina. Dejar reposar por 1-2 minutos y pasar nuevamente por la mezcla de harina...sacudiendo el exceso.
6. Freír el pescado en aceite caliente (360 grados). Freír por 4-5 minutos en cada lado o hasta que adquiriera un color dorado y la piel se ponga crujiente. Remover del aceite y colocar en hojas de papel toalla para drenar el exceso de aceite.

VALOR NUTRICIONAL:

Este plato es muy nutritivo ya que son alimentos muy saludables aporta proteína que es fácilmente asimilada por nuestro cuerpo, además de ser de fácil

INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD KG	KILO/ CALORIAS 100KG	CALORIAS
PESCADO	2	273	88	240.24
ACEITE	½	129	883	112.907
YUCA	6	527	146	769.42
ARROZ		20	31	6.2
PIMIENTA	1	15	63	9.45
HARINA	2	908	369	7,38
TOTAL				1146

digestión.

LUGARES DONDE SE PUEDE ENCONTRAR:

Mercado Municipal y Calle principal (frente al parque principal)

3.6. PLAN DE APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLE	LUGAR
Conversación previa a los Alcaldes de los 7 cantones para conversar sobre la importancia de elaborar la Guía Gastronómica	02/07/2014	Fernanda E. Dávila y Alcaldes de los 7 Cantones	Oficinas de las 7 alcaldías de cada Cantón
Recopilación de la información en cada Cantón	05/07/2014	Fernanda E, Dávila	7 Cantones de la Provincia Bolívar
Procesamiento de la información	03/08/2014	Fernanda E. Dávila y 2 ayudantes de investigación	Domicilio Personal
Elaboración del primer borrador de la Guía Gastronómica	12/08/2014	Fernanda E. Dávila	Domicilio Personal
Revisión del primer borrador con los Alcaldes de cada Cantón	20/08/2014	Fernanda E. Dávila y Alcaldes de los 7 Cantones	Oficina Municipal de Cada Cantón
Elaboración de la Guía Gastronómica definitiva	22/08/2014	Fernanda E. Dávila y 2 ayudantes de investigación	Domicilio personal
Socialización de la Guía Gastronómica en cada Cantón	02/09/2014	Fernanda E. Dávila y 2 ayudantes de investigación	Salón Municipal de cada Cantón
Entrega oficial de la Guía Gastronómica de la Provincia Bolívar, por Cantones.	27/09/2014	Fernanda E. Dávila	Salón Municipal de cada uno de los 7 Cantones
Entrega del documento en la Universidad Estatal Bolívar	15/10/2014	Fernanda E. Dávila	U:E:B

Elaborado por: Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo

3.7. RESULTADOS ESPERADOS:

Los principales resultados esperados con la elaboración de la guía gastronómica de la Provincia Bolívar se resumen en lo siguiente:

- ✓ Rescatar la memoria histórica colectiva en lo que respecta fundamentalmente a la forma de preparación y alimentación de los habitantes de los siete cantones de la Provincia Bolívar.
- ✓ Hacer tomar conciencia a todos los habitantes de la Provincia Bolívar de que somos dueños de una gran riqueza gastronómica no explotada.
- ✓ Lograr convencer a nuestros agricultores que la producción orgánica y de alimentos tradicionales son fundamentales para elaborar los platos tradicionales.
- ✓ Concientizar a los alcaldes de los siete cantones para que construyan grandes patios de comidas típicas como atractivos para propios y extraños.
- ✓ Rememorar la elaboración de platos típicos y su valor nutricional.
- ✓ Promocionar los pocos lugares de expendio o de comidas tradicionales de cada cantón.

BIBLIOGRAFÍA

Mc Donald Escobedo, E. (2009). *Turismo: una recapitulación*. Bonodi.

ACERENZA, M. Á. (1990). *Promoción Turística: un enfoque metodológico*. México: Trillas.

DAHDÁ, J. (2005). *Publicidad Turística*,. Mexico. : Trillas.

DR. NUÑEZ SÁNCHEZ Jorge. (2005). *Cocina Ecuatoriana*.

Jiménez Martínez, A. (2000). *Turismo: estructura y desarrollo*,. McGraw Hill.

MOLINA E. Sergio, R. A. (s.f.). *Planificación Integral del Turismo*,.

MONAR PARREÑO, J. E. (2005). *Chimbo Ciudad grande en la Historia*,. Guaranda.

Proaño, E. (2000). *Comida típica de Ecuador y recetas. La cocina de Ecuador es una de las mejores en América Latina*. Quito.

Reyna León , E. (2003). *Provincias del Ecuador*. Quito.

Torruco Marqués, M. (2008). *Historia Institucional del Turismo*. sexta edición.

Yarto, E. (2005). *Instituto de Investigaciones Turísticas (SF), Historia Legislativa del Turismo*.

ANEXOS

ANEXO N° 1

**UNIVERSIDAD ESTATAL BOLÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS,
GESTIÓN EMPRESARIAL E INFORMÁTICA
ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO**

Encuesta aplicada a los habitantes de la Provincia Bolívar. **Cantón:** _____

Objetivo conocer sobre los platos típicos de la Provincia Bolívar

CUESTIONARIO

1. ¿Las comidas típicas Bolívar, por Cantones son?

GUARANDA:

- Caldo de gallina
- Tamales
- Fritada con mote
- Chigüiles
- Chicha de maíz
- Dulce de higo
- Alcaparras

CHIMBO:

- Colada de habas
- Cuy Asado
- Hornado
- Quimbolitos
- Picante de gallina

SAN MIGUEL:

- Tortillas de trigo
- Café con tortillas de maíz
- Dulce de Zambo
- Maíz Tostado
- Caucamote

CHILLANES:

- Sopa de frejol
- Sopa de lenteja
- Choclos, Habas y Queso

- Humitas
- Menestra de arveja

ECHEANDÍA

- Seco de gallina con maduro
- Tortilla de yuca
- Pájaro azul
- Bolón de verde

CALUMA:

- Sancocho de pescado (ratón)
- Trago Punta
- Tortilla de papa china
- Pescado frito (viejas) con yuca
- Estofado de pescado (Campeche).

LAS NAVES

- Ceviche de pescado (damita) con yuca
- Sudado de pescado (Campeche) con verde
- Tortilla de verde
- Pescado frito con arroz (viejas)

2. Conoce usted el proceso de elaboración de alguno de los platos típicos que tiene su cantón.

Si () Mas o menos () No ()

3. Estaría usted dispuesto a compartir la forma de preparación

Si () No ()

4. Considera importante difundir los platos típicos que tiene su cantón, a nivel regional y nacional.

Si () No ()

5. Conoce usted si la Provincia Bolívar y este cantón cuenta con una guía gastronómica.

Si () No ()

6. Cree usted que la elaboración de una guía gastronómica ayudaría al turismo de la Provincia Bolívar y a generar más fuentes de trabajo e ingresos.

Si () No ()

Gracias por su colaboración

Encuestado por: _____ Fecha: _____

ANEXO N° 2

Guía de entrevista aplicada a los Alcaldes de los siete cantones de la Provincia Bolívar

Lugar: Guaranda Sector: Centro Norte Fecha: Junio 2012	DISEÑO DE UNA GUÍA GASTRONÓMICA PARA PROMOCIONAR EL TURISMO DE LA PROVINCIA BOLÍVAR- AÑO 2012. Título: Fuente: Guía de observación
1. La Dirección Provincial de Turismo cuenta Guía Gastronómica. 2. La Dirección Provincial utiliza los medios de comunicación para promocionar la Gastronomía Bolívar. 3. Tiene alguna información sobre Gastronomía Provincial..... 4. Cree que es necesario elaborar, promocionar y difundir una Guía Gastronómica Bolívar..... 5. Está convencido que una guía Gastronómica promocionará el Turismo.....	
Fernanda Elizabeth Dávila Vallejo Investigadora: Universidad Estatal de Bolívar Institución:	Sección: Diurna Esp: Hotelería y Turismo

