

# UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI



## FACULTAD DE INDUSTRIAS AGROPECUARIAS Y CIENCIAS AMBIENTALES

### ESCUELA DE TURISMO Y ECOTURISMO

Tema: “Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral, mediante la elaboración de un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi.”

Tesis de grado.

AUTOR: Ximena Magaly Bolaños Cadena.

ASESOR: Nelson Rodrigo Guerrón Almeida. MSc.

TULCÁN - ECUADOR

AÑO: 2013

## **CERTIFICADO.**

Certifico que la estudiante Ximena Magaly Bolaños Cadena, con el número de cédula 0401342761, ha elaborado bajo mi dirección la sustentación de grado titulada: “ Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral, mediante la elaboración de un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi”.

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el reglamento de Grado del Título a Obtener, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.

-----

Msc. Rodrigo Guerrón

Tulcán, 08 de abril de 2013.

## **AUTORÍA DE TRABAJO.**

La presente tesis constituye requisito previo para la obtención del título de Ingeniero en Turismo y Ecoturismo de la Facultad de Industrias Agropecuarias Y Ciencias Ambientales

Yo, Ximena Magaly Bolaños Cadena, con cédula de identidad número 0401342761, declaro: que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

f.....

Ximena Bolaños

Tulcán, 08 de abril de 2013.

## **ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO.**

Yo, Ximena Magaly Bolaños Cadena, declaro ser autor del presente trabajo y eximo expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Adicionalmente declaro conocer y aceptar la resolución del Consejo de Investigación de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi de fecha 21 de junio del 2012 que en su parte pertinente textualmente dice: “Forman parte del patrimonio de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través o con el apoyo financiero, académico o institucional de la Universidad”.

Tulcán, 08 de abril de 2013.

-----  
Ximena Magaly Bolaños Cadena  
CI 0401342761

## **AGRADECIMIENTO.**

Mi reconocimiento y gratitud, a todas las personas cuyos nombres constan en este manual, quienes hicieron a un lado por unos instantes su trabajo, para brindarme la información requerida; a todas las matronas que elaboran en los diferentes mercados y plazas de todos los Cantones y Parroquias de la Provincia del Carchi.

A las personas que me ayudaron en la movilización, fotografía, preparación, exhibición de la Gastronomía Típica; a mis Padres que me proporcionaron la ayuda necesaria en aspectos económicos, moral y ético.

A mi querido y gran amigo Carlos quien con sabiduría, tiempo y dedicación, estuvo apoyándome en los momentos más difíciles de mi carrera.

A la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, por haberme abierto las puertas y conducirme hasta la culminación de mi carrera.

## **DEDICATORIA.**

Este trabajo, lo dedico a todas las personas  
que se esfuerzan en mantener la tradición  
Gastronómica Típica Ancestral de la Provincia  
del Carchi y su aporte para atraer al turista.  
A mis Padres, quienes han sido mi soporte  
en el día adía de mi carrera.

## ÍNDICE GENERAL

CERTIFICADO.....	i
AUTORÍA DE TRABAJO.....	ii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TESIS DE GRADO. ....	iii
AGRADECIMIENTO. ....	iv
DEDICATORIA.....	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS .....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xi
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS .....	xii
RESUMEN EJECUTIVO.....	- 1 -
ABSTRACT.....	- 2 -
KICHWA.....	- 3 -
INTRODUCCIÓN .....	- 4 -
I. EL PROBLEMA.....	- 5 -
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	- 5 -
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA. ....	- 6 -
1.3. DELIMITACIÓN. ....	- 6 -
1.4. JUSTIFICACIÓN.....	- 6 -
1.5. OBJETIVOS. ....	- 7 -
1.5.1 Objetivo General.....	- 7 -
1.5.2 Objetivos Específicos.....	- 8 -
II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA. ....	- 9 -
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	- 9 -

2.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	- 12 -
2.3. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	- 16 -
2.4. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	- 17 -
2.4.1. Gastronomía.....	- 17 -
2.4.2. Manuales de comida.....	- 20 -
2.5. IDEA A DEFENDER.....	- 23 -
2.6. VARIABLES.....	- 24 -
III. METODOLOGÍA.....	- 25 -
3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	- 25 -
3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	- 25 -
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.....	- 26 -
3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	- 27 -
3.5. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	- 28 -
3.5.1. Provincia del Carchi.....	- 28 -
3.6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.....	- 29 -
3.6.1. Diseño de la Encuesta.....	- 29 -
3.6.2. Aplicación de la Encuesta.....	- 30 -
3.6.3. Diseño de la Entrevista.....	- 30 -
3.6.4. Aplicación de la Entrevista.....	- 31 -
3.7. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	- 94 -
3.7.1. Procesamiento de Información de la Encuesta.....	- 94 -
3.7.2. Procesamiento de Información de la Entrevista.....	- 107 -
3.8. JERARQUIZAR LOS PLATOS TÍPICOS.....	- 134 -
3.8.1. Procedimiento de Selección por Criterios.....	- 134 -
3.8.2. Análisis de resultados.....	- 178 -



3.8.3. Interpretación de datos. ....	- 179 -
3.8.4. Validación de la idea a defender.....	- 180 -
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	- 181 -
4.1. CONCLUSIONES.....	- 181 -
4.2. RECOMENDACIONES. ....	- 181 -
V. PROPUESTA.....	- 183 -
5.1. TÍTULO.....	- 183 -
5.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA. ....	- 183 -
5.3. JUSTIFICACIÓN. ....	- 183 -
5.4. OBJETIVOS. ....	- 184 -
5.5. FUNDAMENTACIÓN.....	- 184 -
5.6. MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.....	- 185 -
5.7. INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN. ....	- 212 -
5.8.CRONOGRAMA.....	- 213 -
5.9. PRESUPUESTOS .....	- 214 -
5.10. RECURSOS .....	- 216 -
VI. BIBLIOGRAFÍA.....	- 218 -
VII. ANEXOS.....	- 221 -
7.1. ENCUESTA.....	- 221 -
7.2. ENTREVISTA.....	- 223 -

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Delimitación.....	- 6 -
Cuadro 2: Aplicación de Encuestas por porcentaje .....	- 27 -
Cuadro 3: Operacionalización de variables .....	- 27 -
Cuadro 4: División política administrativa de la Provincia del Carchi.....	- 28 -
Cuadro 5: Matriz General de Resultados de las entrevistas seleccionadas ...	- 109 -
Cuadro 6: Criterios Personales .....	- 134 -
Cuadro 7: Criterios Profesionales .....	- 134 -
Cuadro 8: Criterios de la Comunidad.....	- 135 -
Cuadro 9: Matriz de criterio Personal Cantón Tulcán .....	- 135 -
Cuadro 10: Matriz de criterio Profesional Cantón Tulcán.....	- 136 -
Cuadro 11: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón Tulcán .....	- 137 -
Cuadro 12: Matriz general de resultados por criteriosCantón Tulcán ....	- 139 -
Cuadro 13: Platos típicos seleccionados Cantón Tulcán .....	- 141 -
Cuadro 14: Matriz de criterio Personal san Pedro de Huaca .....	- 142 -
Cuadro 15: Matriz de criterio Profesional Cantón San Pedro de Huaca	- 142 -
Cuadro 16: Matriz de criterio de la ComunidadCantón San Pedro de Huaca .	- 142 -
Cuadro 17: Matriz general de resultados por criteriosCantón San Pedro de Huaca .....	- 143 -
Cuadro 18: Platos típicos seleccionados Cantón San Pedro de Huaca.	- 144 -
Cuadro 19: Matriz de criterio Personal Cantón Montufar .....	- 144 -
Cuadro 20: Matriz de criterio Profesional Cantón Montufar .....	- 145 -
Cuadro 21: Matriz de criterio de la ComunidadCantón Montufar .....	- 145 -
Cuadro 22: Matriz general de resultados por criteriosCantón Montufar .	- 146 -
Cuadro 23: Platos típicos seleccionados Cantón Montufar.....	- 147 -

Cuadro 24: Matriz de criterio Personal Cantón Bolívar .....	- 147 -
Cuadro 25: Matriz de criterio Profesional Cantón Bolívar .....	- 148 -
Cuadro 26: Matriz de criterio de la ComunidadCantón Bolívar .....	- 148 -
Cuadro 27:Matriz general de resultados por criteriosCantón Bolívar.....	- 150 -
Cuadro 28: Platos típicos seleccionados Cantón Bolívar.....	- 151 -
Cuadro 29: Matriz de criterio Personal Cantón Espejo .....	- 151 -
Cuadro 30: Matriz de criterio Profesional Cantón Espejo .....	- 152 -
Cuadro 31: Matriz de criterio de la ComunidadCantón Espejo .....	- 152 -
Cuadro 32:Matriz general de resultados por criteriosCantón Espejo.....	- 153 -
Cuadro 33: Platos típicos seleccionados Cantón Espejo.....	- 154 -
Cuadro 34: Matriz de criterio Personal Cantón Mira .....	- 154 -
Cuadro 35: Matriz de criterio Profesional Cantón Mira .....	- 155 -
Cuadro 36: Matriz de criterio de la ComunidadCantón Mira .....	- 155 -
Cuadro 37: Matriz general de resultados por criteriosCantón Mira.....	- 156 -
Cuadro 38: Platos típicos seleccionados Cantón Mira.....	- 157 -
Cuadro 39: Matriz General de Entrevistas de los platos típicos seleccionados .....	- 158 -
Cuadro 40: Esquema del Manual de Comida Típica.....	- 185 -
Cuadro 41: Cronograma de Actividades .....	- 213 -
Cuadro 42: Presupuesto .....	- 214 -
Cuadro 43: Recursos Humanos.....	- 216 -
Cuadro 44: Recursos Financieros.....	- 216 -
Cuadro 45: Recursos Técnicos.....	- 217 -

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Comida típica forma parte del Turismo.....	- 94 -
Gráfico 2: Conocimiento de la comida típica de la Provincia del Carchi ...	- 95 -
Gráfico 3: Platos típicos ancestrales del Cantón Tulcán.....	- 97 -
Gráfico 4: Platos típicos ancestrales del Cantón San Pedro de Huaca ...	- 98 -
Gráfico 5: Platos típicos ancestrales del Cantón Montufar .....	- 100 -
Gráfico 6: Platos típicos ancestrales del Cantón Bolívar .....	- 101 -
Gráfico 7: Platos típicos ancestrales del Cantón Espejo.....	- 102 -
Gráfico 8: Platos típicos ancestrales del Cantón Mira.....	- 103 -
Gráfico 9: Existe un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi-	104
-	
Gráfico 10: Existe un Manual de comida típica de cada Cantón.....	- 105 -
Gráfico 11: Debe existir un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi .....	- 106 -
Gráfico 12: Manual de comida típica impulsaría la actividad turística en el Carchi .....	- 107 -

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Comida típica forma parte del Turismo .....	- 94 -
Tabla 2: Conocimiento de la comida típica de la Provincia del Carchi.....	- 95 -
Tabla 3: Platos típicos ancestrales del Cantón Tulcán .....	- 96 -
Tabla 4: Platos típicos ancestrales del Cantón San Pedro de Huaca .....	- 98 -
Tabla 5: Platos típicos ancestrales del Cantón Montufar .....	- 99 -
Tabla 6: Platos típicos ancestrales del Cantón Bolívar .....	- 100 -
Tabla 7: Platos típicos ancestrales del Cantón Espejo .....	- 101 -
Tabla 8: Platos típicos ancestrales del Cantón Mira .....	- 102 -

Tabla 9: Existe un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi . -	103 -
Tabla 10: Existe un Manual de comida típica de cada Cantón .....	- 104 -
Tabla 11: Debe existir un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi-	105 -
Tabla 12: Manual de comida típica impulsaría la actividad turística en el Carchi .....	- 106 -

## **ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS**

Fotografía 1: Cantón Montufar .....	- 32 -
Fotografía 2: Cantón Espejo .....	- 42 -
Fotografía 3: Cantón San Pedro de Huaca .....	- 50 -
Fotografía 4: Cantón Tulcán .....	- 54 -
Fotografía 5: Cantón Bolívar .....	- 78 -
Fotografía 6: Cantón Mira .....	- 85 -

## **RESUMEN EJECUTIVO.**

El reto actual es el de insertar dentro del proceso de movilidad la preferencia gastronómica típica ancestral, hacia el consumidor local, nacional y extranjero como uno de los destinos favoritos en la Provincia, a más de los páramos, las zonas subtropicales y las ciudades que se prestan para el comercio.

De la investigación realizada revela que en la última década hay un importante crecimiento económico en el área turística gastronómica del Carchi, indicando un avance social en el Rescate de la Gastronomía Ancestral por parte de establecimientos privados en ámbitos de oferta y demanda. Ley de la competitividad sostenida que requiere de estrategias diferentes para atraer al cliente.

El Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi, se centra en exponer una visión actualizada y estratégica de la situación gastronómica ancestral de cada una de las parroquias y cantones de la Provincia, con el fin de reflexionar y estimular cada uno de los diversos actores públicos y privados del Turismo y Ecoturismo, para convertir a la Provincia en destino turístico y asegurar un nuevo ciclo de crecimiento sostenible para este sector.

## **ABSTRACT.**

Current challenges, when it is come to mobility, it mark new forms and preferences in the consumer local, national and foreign as it favorites destinations in our province, over the moors, the subtropics zones, and the cities that lend themselves for trade.

The last decade reveals an economic growth important in the area gastronomic touristic of Carchi, which it indicates social progress in the rescue of the ancestral gastronomy, by private institutions in areas of supply and demand, law of sustained competitiveness requiring different strategies to attract the customer.

The Handbook of Typical food of the Carchi Province, focuses on exhibit an insight updated and strategic of the gastronomy ancestral situation each of the parishes and counties in the Carchi Province, with the finally to reflect and encourage each one of the various actor public and private tourism and ecotourism, respect to growing and determinant value of our gastronomy to make our province be a tourist destination and ensure a new cycle of sustainable growth for this sector.

## **KICHWA**

### **Asha Pariana**

Chayanapunda, parlagpy movilidad parte cubrinmushuk formawna preferencias wnamaipy gashtajun, nacionalpy y estranjeropy; destino favoristopy ñucanchi provinciapy tian paramocuna, zonas subtropical pipish, ciudad cunapipish imañachin comertopa.

Ultima decadapy biniashkashuk importante crecimiento económico areapy Turisticapy Gastronomic Carchipy, chay ninmejorashcanchi reunióngunapy salvallpa gastronomiata ancestralta yachachicuco partipyamby toconapy ofertapy o demandapy, ley contetividad pipishcharishpa y munashpa estrategia cunata diferente acunata cashnacharin gapashtaca clienteta.

Tucuchispa manualta micunaly Provincia Carchipy, ninchurashunaly visionda actualisashpa strategy papipishmaipy Gastronomic ancestralpy shukshuk parroquiapy cantonbipish Provinciapy Carchipy, tucuchispa alycangapa pensarishpa shukshuk diversos actores publicucuna privado Turismopy Ecoturismo pipish, reaspectopy biñashca partepe y determinantepish valor ñucanchica gastronomía cashcashinan gapañucanchy Provinciata shuk destino Turistico y charingapa shukmushuk ciclobiniana parte pecharishpa ñucanchy sectorpa.



## INTRODUCCIÓN

La situación geográfica y los agentes naturales que influyen en su clima, han permitido que la Provincia cuente con una gran variedad de productos de la tierra fría y subtropical. En la provincia, sus testimonios arqueológicos demuestran que en épocas anteriores los antepasados cultivaban la tierra y usaban sus frutos para alimentarse, compartiéndolos entre los vecinos más cercanos. Carchi por sus condiciones climáticas, ha permitido el desarrollo de variados cultivos principalmente el maíz, las papas, habas, frejol, hortalizas, entre otros, de todo ello se aprovecha la cocina carchense, con varios platos que muchos se los mantiene aún en la actualidad. Con el pasar del tiempo la creatividad del hombre se orienta hacia una variedad de platos pero jamás ha dejado de utilizar los ingredientes que se utilizaron en la antigüedad, hoy la ciencia ha ordenado los alimentos con la capacidad de producir una alimentación que permita vivir al ser humano de manera saludable. La gastronomía tradicional ancestral traspasa así los linderos patrios por ser zona de frontera con Colombia, llevando variados productos en un plato, sello inconfundible del Carchi, raíz donde surgió la iniciativa de elevar el status de la preparación de los productos, sin perder la autenticidad. El producto de esta investigación es un manual que recoge la iniciativa de perpetuar la Gastronomía Ancestral del Carchi, se constituye en un medio de trascendental importancia, resultado de una investigación que permite llegar a la conclusión que la gastronomía ancestral es única, rica y variada, lo que la hace apetecible por el ser humano, permitiendo la movilidad de muchos que lo constituyen un destino turístico, generando un incentivo en el desarrollo de la economía. Además del aporte que ofrece técnicamente, muestra un Carchi grande, con sus cantones debidamente ordenados con su gastronomía, orgullosos y conservadores de las tradiciones y costumbres, que es lo más valioso de la propia historia.

## **I. EL PROBLEMA.**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.**

Desde la antigüedad el desplazamiento de las personas hacia un lugar distinto al de su residencia (hoy llamado Turismo), se realizaba con la finalidad de compartir los alimentos de un lugar a otro, es decir que desde hace mucho tiempo atrás la gastronomía ha sido un importante atractivo para el desplazamiento de personas; o lo que hoy conocemos como Turismo Gastronómico.

En la Provincia del Carchi ha existido siempre la costumbre de compartir los productos que se cosechaba en un sitio con otros, que se producían en otra región, entre una familia y otra, se compartía los platos tradicionales de temporada o simplemente un intercambio de platillos.

En la zona se está perdiendo la identidad cultural relacionada con la gastronomía, existen lugares en donde las tradiciones ancestrales de los platos típicos están siendo remplazadas con otro tipo de comidas importadas que nada tienen que ver con la realidad gastronómica. Si se permite el desarrollo de lo no tradicional se estará perdiendo un importante tránsito de personas o turistas; y con ello no se impulsaría el Turismo.

En algunas familias ha existido la mala socialización de las costumbres de los platos típicos, lo que ha generado con el pasar del tiempo que estas costumbres hayan cambiado de generación en generación y los platos típicos ya no son preparados de la misma manera como lo hacían en el pasado.

La globalización es otro elemento que inciden en la alimentación en todos los niveles, en la actualidad los lugares dedicados al servicio de la alimentación se han preocupado únicamente por preparar platos extranjeros o comidas rápidas, esto está provocando que la gran parte de personas prefieran degustar de nuevos sazones y los platos típicos tiendan a desaparecer.

Es urgente y necesario el rescate del Turismo Gastronómico Ancestral y una manera puede ser mediante la elaboración de un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi, considerada un polo de desarrollo en el tránsito de turistas.

El trabajo investigativo está orientado a satisfacer necesidades sociales y económicas como las más destacadas, sociales por cuanto permitirá que las personas que forman parte de la colectividad, se enteren de la cultura gastronómica que prevalecía en esta área de influencia; económicas por cuanto se constituye en la fuente generadora de creación de microempresas gastronómicas.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

La escasa publicación de manuales de comida típica de la Provincia del Carchi no permite rescatar el turismo gastronómico ancestral.

## **1.3. DELIMITACIÓN.**

Cuadro 1: Delimitación

Objeto	Turismo gastronómico ancestral
Sujeto	Manual de comida típica ancestral
Espacio	Provincia del Carchi
Tiempo	Agosto 2011 - Agosto 2012
Personas	Adultos mayores y conocedores de la preparación de platos típicos.

Elaborado por: Bolaños Ximena.

## **1.4. JUSTIFICACIÓN.**

En la Provincia del Carchi ha existido una variedad de platos típicos, los cuales se han constituido en el complemento de un destino turístico de la Región.

El rescate del Turismo Gastronómico ancestral de cada lugar es de gran importancia, por medio de este trabajo no solo se va a fomentar el turismo

en la Provincia, sino también se va ayudar a mantener la cultura gastronómica que identifica a esta zona.

Se considera importante y prioritario el aporte al Rescate del Turismo Gastronómico mediante la Elaboración de un Manual de comida Típica, el cual sirve como material didáctico y de consulta para todos los turistas, sobre todo para aquellas personas que quieran invertir en nuevos negocios que presten servicio de alimentación para que se orienten sobre los platos típicos ancestrales, la identificación de los lugares en donde se preparan y esta información se vaya transmitiendo de generación en generación, con ello facilitar un flujo importante de visitantes para que ellos a su vez generen ingresos económicos para quienes se dedican a esta importante actividad cultural.

La comida típica de cada región se constituye en atractivo importante para el visitante, tomando en cuenta que todos los turistas en la actualidad no sólo están en busca de paisajes, aventura, historia, arquitectura y música, también están en busca de gastronomía, debido a que cuando visitan una ciudad o un lugar determinado lo primordial para ellos es degustar de lo típico que tienen cada región.

El proyecto económicamente es factible realizarlo, por cuanto el investigador asumió con los gastos que demandó el trabajo, se debe señalar también que técnicamente fue factible porque existe el asesoramiento de los docentes especializados y con los conocimientos adquiridos durante la carrera profesional. De igual manera es factible realizarlo por cuanto existen ciertos documentos que aportan al desarrollo de la investigación, así como también las personas que conocen del tema.

## **1.5. OBJETIVOS.**

### **1.5.1 Objetivo General.**

Elaborar un manual de comida típica de la provincia del Carchi como aporte al rescate de la gastronomía ancestral.

### **1.5.2 Objetivos Específicos.**

- Fundamentar bibliográficamente acerca del Turismo Gastronómico Ancestral de la Provincia del Carchi y diseño de manuales gastronómicos.
- Recopilar información sobre los platos típicos de la Provincia del Carchi.
- Jerarquizar la información de los platos típicos de cada cantón.
- Estructura y diseño de un manual gastronómico de la provincia del Carchi.

## **II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.**

### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.**

Como antecedentes se puede citar proyectos realizados en Europa y los Estados Unidos, es decir en los países más desarrollados como por ejemplo la Edición “Doña Petrona” de Carrizo(1960), con el objetivo de promover la Gastronomía de un lugar y mantenerla a pesar de los grandes cambios que ocurren en una sociedad, generando recetas con muchos detalles y de esta manera aprovechar los productos que se dan en una zona.

“La cocina y otros espacios domésticos” de Deulonder(2009), el objetivo de este proyecto es ofrecer una información práctica y detallada para todas las personas responsables de la Gastronomía de un lugar, para que a su vez ellos puedan ofrecer al visitante productos de calidad y garantizar la permanencia de visitantes.

“Guía Gastronómica y un libro de recetas de la zona” de García(2010).En donde ya se descubrió la necesidad de editar textos que simplifican el impulso hacia la actividad económica turística de estas regiones.

Específicamente en España se edita la Guía Gastronómica, con la finalidad de promover e impulsar la actividad económica del lugar, para motivar las visitas del turismo regional y nacional, este proyecto ha sido tan importante porque fue el pilar fundamental que permitió el trabajo a muchas personas, por tal motivo fue galardonado por el Presidente del Parlamento considerándolo “Interesante y muy Útil”, por esto se ha recuperado las recetas típicas de la zona, “que de otra forma hubieran desaparecido, destacamos que se han editado 2000 ejemplares, cuyo financiamiento lo realizó el Parlamento de Cantabria y El Plan de Dinamización Turístico de los Valles Pasiegos, entre otros”.

En Chile el “Manual Gastronómico” de Professional(2011), en donde destaca los tipos de cocción tradicionales más relevantes de la gastronomía, tipos de corte y vocabulario gastronómico.

Es importante destacar que en la actualidad en los países subdesarrollados como el Ecuador, en donde se ha dado un avance importante a la industria del turismo, encontramos algunos textos relacionados a la gastronomía nacional y local, que si han permitido generar cierto flujo de visitantes como por ejemplo “La Cocina Ecuatoriana”, estos textos hacen mención a la Gastronomía que se da en todo el territorio nacional de manera general, mas no destaca la gastronomía tradicional de cada una de las regiones. Lexus(2011).

En el Ecuador un trabajo que se ha editado, es la “Guía gastronómica de Manabí, ésta como parte de la consolidación de la Ruta Spondylus el mismo que cubre parte de la costa Ecuatoriana”. Este texto ha sido dirigido a los habitantes que se especializan en la elaboración de determinados alimentos, con el fin de incentivar la visita del turismo nacional e internacional. Con ello “se puede aseverar de acuerdo a la Dirección Provincial de Turismo de Manabí”, que gracias a esta guía se ha mejorado la calidad en la elaboración y la selección de ingredientes para alcanzar platos que son parte de la tradición de esta Provincia, a más de incrementar de manera importante el flujo de turistas, generando ingresos económicos en la zona. Regalado(2010).

La “Creación de una Guía virtual Turística Gastronómica típica ancestral del cantón General Villamil Playas de la Provincia del Guayas”, este investigación se ha enfocado en rescatar y dar a conocer a los turistas la gastronomía típica ancestral que posee este cantón, con el fin de difundir el turismo gastronómico ancestral, así generar mayores ingresos económicos a estos sectores y que este lugar sea conocido tanto a nivel nacional e internacional. Huacón, Murrieta, Gavilanes(2010).

La investigación de “Puesta en valor del recurso gastronómico del Ecuador Cantón Sigsig” de Espinoza(2011), en donde manifiesta que “por medio de esta investigación se pretende recuperar y mejorar el turismo gastronómico de la región y el país, presentando a los visitantes una gran diversidad de platos típicos, tradicionales o ancestrales”.

La “Investigación de la cultura gastronómica del cantón Arenillas, Provincia del Oro para el fortalecimiento del sector turístico”, de Castro(2010).

Este trabajo “ha permitido conocer las técnicas gastronómicas ancestrales, cuyo objetivo ha sido determinar cada uno de los platos típicos que posee el cantón Arenillas para mostrarlo a través de una herramienta de difusión como es un recetario gastronómico; lo que pretende generar un fortalecimiento de la imagen turística del cantón a través de su gastronomía”.

Estas investigaciones dan a conocer la importancia que tiene la gastronomía típica ancestral como parte del turismo, que por medio de la elaboración del manual de comida típica como aporte al rescate de la gastronomía ancestral de la Provincia del Carchi sea también conocida por las futuras generaciones.

En la Provincia del Carchi existe el libro “Culturas Vivas”, de Lomas (2011), en donde da a conocer una pequeña parte de la comida típica de la Provincia del Carchi de manera general y no especifica la comida de cada cantón.

En Colombia el proyecto “El gran libro de la cocina colombiana” de Polo (1984), este texto hace mención al rescate de los aspectos culturales más importantes que tiene un país, que es su tradición gastronómica y mediante este proyecto mantener la tradición ancestral y su difusión a nivel nacional e internacional, en aras de incrementar el flujo de turistas.

El texto De la Tulpa a la mesa, en el cual habla sobre la comida típica que tiene Pasto Y Nariño, este documento es considerado como un aporte para contribuir al rescate y mantenimiento de la gastronomía y así recordar, valorar y dar a conocer su propia identidad, para quienes habitan en este país y para las personas que lo visitan. Guerrero(2007).



Para que estos ejemplos de proyectos sirvan como aporte, es necesario realizar la Investigación Bibliográfica, la cual ayudará a resolver el problema de la investigación. De La Mora(2008).

Se considera importante que en la zona del Carchi existieron múltiples recetas en los diferentes cantones de la Provincia, que de no ser rescatadas a tiempo podrían desaparecer y se perdería la tradición gastronómica del lugar. Por lo expuesto se realiza este Manual que beneficia y aporta a la actividad turística en la Provincia.

## **2.2. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.**

El presente trabajo de investigación se sustenta en la constitución de la República del 2008 y su reglamento, que permitieron seguir un lineamiento legal en esta investigación de fortalecimiento de la bibliografía turística de la Provincia del Carchi y del Ecuador, a través de la aplicación de los siguientes artículos:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA Ecuador(2008)(págs. 22-23)

Sección cuarta

Cultura y ciencia

Art. 21.- Las personas tienen derecho a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a la libertad estética; a conocer la memoria histórica de sus culturas y a acceder a su patrimonio cultural; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas.

No se podrá invocar la cultura cuando se atente contra los derechos reconocidos en la Constitución.

Art. 22.- Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y

patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría.

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

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

Por lo tanto el trabajo investigativo al dar a conocer como cultura del pueblo, la gastronomía respectiva en sus diferentes cantones, cumple con lo dispuesto en los artículos establecidos en ella.

LEY DEL BUEN VIVIR Ecuador(2008).

En relación a La Ley del Buen Vivir, se considera esta plataforma jurídica, porque especifica de manera clara los lineamientos en el proceso de investigación reflejados en los artículos que a continuación se exponen:

#### Sección Quinta: Cultura

Art. 377.- El sistema nacional de cultura tiene como finalidad fortalecer la identidad nacional; proteger y promover la diversidad de las expresiones culturales; incentivar la libre creación artística y la producción, difusión, distribución y disfrute de bienes y servicios culturales; y salvaguardar la memoria social y el patrimonio cultural. Se garantiza el ejercicio pleno de los derechos culturales.

Art. 378.- El sistema nacional de cultura estará integrado por todas las instituciones del ámbito cultural que reciban fondos públicos y por los colectivos y personas que voluntariamente se vinculen al sistema.

Las entidades culturales que reciban fondos públicos estarán sujetas a control y rendición de cuentas.

El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través del órgano competente, con respeto a la libertad de creación y expresión, a la interculturalidad y a la diversidad; será responsable de la gestión y promoción de la cultura, así como de la formulación e implementación de la política nacional en este campo.

Art. 379.- Son parte del patrimonio cultural tangible e intangible relevante para la memoria e identidad de las personas y colectivos, y objeto de salvaguarda del Estado, entre otros:

1. Las lenguas, formas de expresión, tradición oral y diversas manifestaciones y creaciones culturales, incluyendo las de carácter ritual, festivo y productivo.

#### LEY DE TURISMO(2002).

Es necesario considerar la presente ley de turismo debido a que es el órgano regulador en toda la actividad turística del Ecuador los artículos anotados, no hacen más que regular las actividades relacionadas a esta investigación.

#### TÍTULO CUARTO

#### EL FONDO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA

Art. 76.De la promoción. Con el objeto de consolidar la identidad e imagen turística del Ecuador en el ámbito nacional e internacional, el Ministerio de Turismo dictará las políticas y el marco referencial a efectos de posicionar al país como destino turístico.

La gestión de la promoción turística le corresponde al Ministerio de Turismo en conjunto con el sector privado. Los medios de la promoción y mercadeo del Ecuador, sin que sean un limitante serán canales convencionales como ferias, talleres, viajes de familiarización, viajes de periodistas, congresos, exposiciones, entre otros no

convencionales como servicios de información turística, internet y material promocional, etc. La ejecución de la promoción turística del Ecuador se realizará con estricta sujeción al Plan Estratégico de Desarrollo Sectorial, políticas sectoriales, Plan de Competitividad Turística y Plan Nacional de Mercadeo, los mismos que serán utilizados como herramientas fundamentales y el Sistema de Inteligencia de Mercados.

Estos artículos claramente regulan la actividad turística en este caso la gastronomía, garantizando una estadía más placentera al turista.

#### LEY DE EDUCACIÓN SUPERIOR República(2010).

Considero esta ley; en el presente trabajo de investigación porque regula la actividad educativa superior permitiendo de manera legal todas las actividades académicas.

Art. 80 e) La gratuidad cubrirá exclusivamente los rubros relacionados con la primera matrícula y la escolaridad; es decir, los vinculados al conjunto de materias o créditos que un estudiante regular debe aprobar para acceder al título terminal de la respectiva carrera o programa académico; así como los derechos y otros rubros requeridos para la elaboración, calificación, y aprobación de tesis de grado;

Art. 144.- Tesis Digitalizadas.- Todas las instituciones de educación superior estarán obligadas a entregar las tesis que se elaboren para la obtención de títulos académicos de grado y posgrado en formato digital para ser integradas al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

Estos fundamentos legales, me permite elaborar el trabajo con amplitud y libertad en observancia a las normas jurídicas correspondientes.

REGLAMENTO Y MANUAL PARA LA ELABORACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN DE TESIS DE GRADO UPEC(2011).

A más de observar lo contemplado en la constitución, la Ley de Educación Superior, Turismo, y del Buen Vivir se considera además el reglamento que establece la Institución Superior, por cuanto es la directriz específica para la elaboración de los trabajos de investigación.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.**

Aspecto Humano.- Este proyecto incide directamente en los habitantes de la región, puesto que en la actualidad se observa un rompimiento en la cadena gastronómica tradicional, por la carente socialización en los hogares, debido a muchos factores sociales que no han permitido mantener la tradición gastronómica; en la última década se observa a nivel local un importante resurgimiento de la comida tradicional, aunque está de manera desordenada, y no focalizada, por la demanda generada por la población. El Manual, aparte de recoger toda la información Turística Gastronómica regional focalizará los diversos platos típicos para ser ubicados de manera ordenada en los grupos locales nacionales e internacionales por vivir en la frontera con Colombia.

Aspecto Económico.-El compendio de toda la información Turística Gastronómica en un Manual, permitirá la difusión enfocada a los sectores nuevos y los ya existentes locales dedicados a esta actividad. Lo que mejorará el flujo de turistas, el empleo y los ingresos por ventas tanto de los productos o ingredientes como de los platos elaborados en los sitios para este fin.

Aspecto Turístico gastronómico.-El Manual será un instrumento que, permitirá un desenvolvimiento evolutivo del Turismo Gastronómico regional, contribuyendo directamente al desarrollo de la planta turística local. Esto significa un aporte directo a la actividad turística diaria y al crecimiento del Turismo.

Existiendo una oferta técnica gastronómica, las partes interesadas pueden crear nuevos sitios de atractivos gastronómicos típicos, lo que va a permitir la movilidad de personas locales, nacionales e internacionales, por ser frontera.

## **2.4. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.**

### **2.4.1. Gastronomía.**

#### **2.4.1.1. Historia de la Gastronomía.**

Para Blanco (2009)“La gastronomía es el elemento para conformar la imagen de un destino turístico”. Estos documentos dan a conocer la importancia de la gastronomía como parte de un lugar turístico.

La historia de la gastronomía o alimentación tiene una estrecha relación con la evolución del hombre; como todos los seres vivos, el hombre necesita alimentarse para vivir. El ser humano ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimentarios que han contribuido para poder persistir. Millan(1999).

Desde épocas remotas el hombre comenzó a trasladarse de un lugar a otro, con la finalidad de conseguir alimento para su sobrevivencia. Este hecho de trasladarse de un punto hacia otro se lo conoce como Turismo y para conseguir alimento se lo conoce como Turismo Gastronómico.

#### **2.4.1.2. Turismo Gastronómico.**

Fandos& Blanco (2011), Turismo Gastronómico es “Una actividad del turista o visitante que planea sus viajes parcial o totalmente para degustar la gastronomía del lugar o realizar actividades relacionadas con la gastronomía”. (pág. 14).

El Turismo Gastronómico se ha constituido en una de las principales actividades turísticas, consiste en el desplazamiento de personas cuyo motivo principal es la gastronomía, que va desde desplazamiento del lugar de residencia hacia un sitio donde pueda degustar un plato típico del lugar visitado; a estas personas se las llama Turistas Gastronómicos; siendo la gastronomía, en este caso el principal atractivo y el recurso primario del

destino visitado y a la vez se convierte en un medio para acercarse a la cultura, tradición y costumbres de una región. Oliveira(2011).

El Turismo Gastronómico registra una historia alrededor de 4000 años de antigüedad, con características especiales basadas en productos de una calidad pura y única.

Grecia es el lugar en donde se presenta el primer libro de cocina en la historia; el autor de este libro fue Arcestratos, de aquí nace la idea de plasmar recetas de cocina en libros. Turístico(2009).

Durante siglos el arte culinario fue desconocido, todo este conocimiento de cocina sale a la luz gracias a la aparición de libros de gastronomía, a partir de ese momento las costumbres gastronómicas de las culturas de las diferentes regiones van tomando fuerza cuando utilizan ingredientes que se cultivan específicamente en una determinada zona o región, como por ejemplo el trigo que solamente fue Europeo, conforme la tecnología sigue avanzando, nacen nuevos elementos para transmitir los conocimientos culinarios por medio de revistas, radio y televisión.

Desde aquí ya se empiezan a generar recetas con muchos detalles como el modo y el tiempo de preparación y especialmente los ingredientes utilizados.

En la actualidad existen libros, revistas o cualquier otro medio de información del arte culinario de países, ciudades, los cuáles brindan información sobre lo típico que tiene una Región; un ejemplo es la “Guía Gastronómica” de España, en donde destaca aspectos importantes sobre la comida típica de este lugar.

#### ***2.4.1.3. Turismo Gastronómico ancestral de la Provincia del Carchi.***

La Provincia del Carchi, por su situación geográfica se encuentra ubicada en el callejón interandino, entre los 1200 a 3600 msnm., en la zona norte del Ecuador con un clima entre 4<sup>o</sup>-23<sup>o</sup>C, lo que permite el cultivo de productos de la sierra y zonas tropicales entre sus cultivos tenemos: la papa, maíz, trigo, cebada, legumbres, hortalizas, en piscicultura la producción de trucha,

carnes, productos que han permitido a los primeros habitantes y hasta en la actualidad elaborar y producir varios platos, los mismos que con el pasar del tiempo se han ido convirtiendo en una tradición gastronómica en la Provincia. Naranjo(2005).

En la Provincia del Carchi no existe un documento en donde únicamente dé a conocer sobre la gastronomía típica ancestral de cada cantón, por lo tanto es de suma importancia y prioridad el rescate del Turismo Gastronómico ancestral, mediante la Elaboración de un Manual de Comida Típica, como elemento impulsador para el Turismo Gastronómico Regional; en el cual se va a aplicar la Investigación Histórica por medio de la Técnica de la Entrevista, dirigida a aquellas personas que han conocido de cerca la gastronomía típica y han sido testigos de las costumbres que ha tenido la región en los seis cantones de la Provincia del Carchi, donde se va aplicar la Observación de Campo, con la ayuda de las Fichas Técnicas, para la obtención de la información. Losada(2008).

Con la elaboración de un manual de comida típica, permitirá conocer y desarrollar el Turismo Gastronómico del Carchi, sirve como material didáctico de orientación a todas las personas vinculadas a esta actividad y para aquellas personas que deseen desarrollar el Turismo gastronómico, formando nuevas empresas y con ello hacia un desarrollo sostenible local, nacional e internacional por ser frontera con Colombia, siendo parte esencial de la Planta Turística.

Este documento se caracteriza porque sus contenidos y su lenguaje están estrechamente relacionados a la región, lo que permite fácilmente identificar cualquiera de los platos típicos expuestos y a los lugares de expendio de los mismos.

Para Oliveira(2011), “La comida es una parte importante de la cultura. Implica unión con el pasado, es un legado de otras civilizaciones, forma parte de la identidad y refleja la vida de las personas”.(pág. 10)

Gómez (1999), menciona que “La cultura de una región, es el conjunto de todas las formas de vida y expresiones que caracterizan a una sociedad,



como la vestimenta, alimentación, religión, rituales, normas de comportamiento y creencias.”(pág. 42).

De Luna (2001), indica que “La tradición es algo que se hereda de generación en generación y que forma parte de la identidad de una región.”(pág. 187).

González (2000) alude que “La costumbre, cuando todas las personas en general que integran una sociedad actúan de una manera uniforme, por un largo tiempo, ahí se puede decir que existe una costumbre”.(pág. 220).

Por lo tanto se puede decir que las tradiciones y costumbres de la gastronomía ancestral de la Provincia del Carchi se deben seguir manteniendo y transmitiendo de generación en generación para que esta sea conocida y difundida.

## **2.4.2. Manuales de comida.**

### **2.4.2.1. Definición de Manual.**

Tiene similitud a un libro, el mismo que contiene lo necesario de un tema específico por lo que se convierte en un elemento vital para incrementar y aprovechar los conocimientos y experiencias de personas y organizaciones. Álvarez(1996).

Es un documento, una guía, en el cuál se detalla información básica y fundamental sobre un determinado tema, es instrumento útil que ayuda al cumplimiento de los objetivos planteados de un lugar específico y a la vez se convierte en una fuente de información permanente para quienes hagan uso del mismo. Hernández(2007).

### **2.4.2.2. Tipos de manuales de comida.**

Existen varios tipos de manuales dedicados a la gastronomía tales como:

#### **Manuales Gastronómicos**

Este tipo de manual se centra en dar a conocer la gastronomía tradicional más relevante de un lugar. Professional (2011).

### **Manuales de Procedimiento para cocina**

Este tipo de manual destaca la higiene y presentación personal, hábitos personales, higiene, transporte y almacenamiento de alimentos. Petryk(2011).

### **Manuales sobre inocuidad de los alimentos**

Trata sobre salubridad de los alimentos desde la antigüedad hasta la actualidad, por cuanto las enfermedades se transmiten a través de la alimentación. Salud(2007).

### **Manuales para trabajadores de servicio de alimentos**

Este manual se refiere a la manipulación de los alimentos de las personas dedicadas a este servicio, tomando en cuenta los millones de usuarios que se enferman por la ingesta de alimentos preparados sin los cuidados higiénicos respectivos. Maricopa(2011).

### **Manuales de capacitación para manipulación de alimento**

Este tipo manuales tienen el propósito de llevar a cualquier persona que manipula alimentos, el conocimiento necesario que le facilite aplicar pautas correctas en su trabajo, a más de ser una fuente de consulta permanente sobre manejo higiénico de los alimentos.(Salud O. P., 2011)

### **Manuales de cocina profesional**

“Uno de los oficios más exigentes y abnegados es el preparar alimentos ya que en él convergen los más dispares requerimientos: que sea nutritiva sabrosa, sana, a la moda, en la temperatura correcta, bien presentada y finalmente un precio atractivo y además rentable para el establecimiento”.(INCA-CEA, 2012).

#### ***2.4.2.3. Diseño de un Manual.***

Partes que componen un Manual: Los elementos más importantes dentro de un manual, son aquellos objetos de consulta y que se encuentran ubicados en el cuerpo principal, los temas dependen del tipo de manual que se trate.

- Contenido.- en donde se exponen las partes o secciones que integran el manual.
- Índice.- en esta sección se indica el número de página en que se localiza cada título y subtítulo. Es un índice numérico, en donde su ordenamiento respeta la secuencia con que se presentan los temas del manual.
- Introducción.- en donde se explica el propósito del manual y también se pueden incluir comentarios que sirvan al lector para clarificar los capítulos.
- Cuerpo principal.- es la parte más importante y la verdadera razón del manual. Rodríguez (2006).

Para diseñar un manual de comida típica, se ha basado en el diseño de una guía turística, debido a que no existen documentos en donde señale como se deben elaborar, existen documentos que manifiestan como elaborar otro tipo de manuales pero no para elaborar un manual de comida.

Norma general.

Los artículos serán tipados en formato Word, a un espacio y medio en papel tamaño carta con la siguiente tabulación.

- Margen Derecho: 1,5 cm.
- Margen Izquierdo: 2,5 cm.
- Margen Superior: 2,5 cm.
- Margen Inferior: 2,0 cm.
- Letra: Times New Roman, tamaño 10. Caripan(2007).

En el documento “Diseño y Producción de una Guía Turística”, de Tapia (2010), señala:

“Elementos.- Los elementos son las partes básicas y fundamentales para el desarrollo y la creación de medios impresos, donde el

diseñador deberá jugar con su imaginación y colocar los elementos que creyere conveniente para la atracción del público lector”.

“Un elemento esencial es el encuadre de la fotografía, “ya que estas hablan más que mil palabras”, una fotografía bien colocada va atraer la mirada de los lectores e incluso incentivarlos a conocer el lugar”.

“Unidad de texto y forma.- no es tanto la calidad de familias de tipos como la calidad de ciertos caracteres lo que permite al diseñador satisfacer los múltiples exigencias que cada día se le imponen. No es necesario elegir un estilo de letra que corresponda al contenido de cada texto en particular, en la primera época de la imprenta se empleaba un solo tipo de escritura, tanto para los textos religiosos como los profanos, es decir, la escritura de la época”.(págs. 14-19).

Para realizar el diseño de un manual de comida típica se toma en cuenta los siguientes parámetros técnicos. Los métodos , técnicas a utilizarse en la investigación de un tema ya definido, el estado actual de la problemática del tema, los resultados obtenidos de esta investigación y la exposición del resultado del trabajo investigativo.

Con estos elementos debidamente tabulados se los edita de acuerdo a las normas INEN, tomando en cuenta que cumpla con la función requerida, esto es que esté redactado y organizado de manera accesible que se utilice gráficos ilustrados, para una comprensión rápida y clara, que sea sintético y de fácil manejo para turistas y personas dedicadas a la gastronomía típica ancestral.

## **2.5. IDEA A DEFENDER.**

La elaboración de un Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi, será un aporte al Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral.

## **2.6. VARIABLES.**

Variable dependiente

Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral.

Variable independiente

Elaboración de un Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi.

### **III. METODOLOGÍA.**

#### **3.1. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.**

Cualitativa.- la investigación es cualitativa por cuanto se orienta a profundizar, ampliar y describir conocimientos ya existentes, en el Manual se da a conocer la tradición de los platos típicos que se preparan en cada Cantón, quiénes son las personas que los preparan con frecuencia, una pequeña reseña histórica de cada Cantón, el nombre de cada uno de los platos típicos, los ingredientes, la preparación, tiempo de elaboración, la presentación, valor del plato y el lugar donde se elabora un determinado plato típico.

#### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

Investigación Exploratoria.-El traslado hacia los seis cantones, permitirá examinar de manera directa, la situación Turística Gastronómica del cantón, se realizará una evaluación, que permitirá identificar las fuentes y el desplazamiento de las personas, para la adquisición de los productos típicos.

Investigación Descriptiva.-esta investigación permite la identificación y la ubicación de los lugares de venta de los platos típicos del cantón.

Investigación Explicativa.-este tipo de investigación permite señalar cada uno de los platos típicos, dando a conocer los ingredientes, preparación, tiempo de elaboración, presentación del plato lugar de expendio.

Investigación Histórica.- este tipo de investigación se realizará en cada uno de los cantones, mediante la entrevista dirigida hacia los adultos mayores, quiénes son las personas más idóneas para dar testimonio acerca de la tradición ancestral de los platos típicos.

Investigación de Campo.- para la obtención concreta de la información, la investigación se la realizó en el lugar en la fuente en los seis cantones de la Provincia del Carchi, utilizando la técnica de la entrevista, que fue dirigida hacia los adultos mayores testigos de las costumbres de cada Cantón; con la

ayuda de la técnica auxiliar el fichaje, en donde se registró los datos complementarios para la investigación.

Investigación Bibliográfica.- para el desarrollo de la investigación se buscó textos ya existentes, como por ejemplo la Guía Gastronómica de Manabí, que servirá como base para desarrollar y estructurar el texto.

### 3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.

La Provincia del Carchi tiene 164.524 habitantes (INEC 2010).

$$n = \frac{N(O^2 * Z^2)}{E^2(N - 1) + (O^2)(Z^2)}$$

n= muestra

N= Población Total

O= Varianza

Z= Nivel de Confianza

E= Error porcentual

$$n = \frac{164.524(0.5^2)(1.96^2)}{(0.05^2)(164.524 - 1) + (0.5^2)(1.96^2)}$$

$$n = \frac{164.524(0.25)(3.84)}{(0.0025)(164.523) + (0.25)(3.84)}$$

$$n = \frac{157943.04}{412.2675}$$

$$n = 383$$

Cuadro 2: Aplicación de Encuestas por porcentaje

Cantones	Población	Porcentaje	Nº Encuestas
<b>Tulcán</b>	86.498	53%	201
<b>Bolívar</b>	14.347	9%	33
<b>Espejo</b>	13.364	8%	31
<b>Mira</b>	12.180	7%	28
<b>Montufar</b>	30.511	18%	71
<b>San Pedro de Huaca</b>	7.624	5%	19
<b>Total</b>	164.524	100,00%	383

Fuente: INEC  
Modificado por: Bolaños Ximena

Para obtener el número de encuestas se realizó el cálculo de la muestra, en donde se tomó en cuenta el número de habitantes de la provincia y se determinó el número de encuesta a realizar, posteriormente se procedió a sacar el porcentaje de cada cantón. Una vez que se ha determinado el porcentaje, se procede a realizar una regla de tres simple utilizando el número total de encuestas a realizarse y el total de la población por cantón y de la Provincia y de esta manera se determinó el número de encuestas a realizarse por cantón.

### 3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Idea a Defender.- La Elaboración de un Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi, será un aporte al Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral.

Cuadro 3: Operacionalización de variables

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Indicadores</b>
Variable Dependiente: Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral.	Conocimiento de la Comida Típica de la Provincia del Carchi.	Recolección de información sobre los Platos Típicos de cada uno de los cantones	Platos típicos de cada uno de los cantones. Características de cada plato típico Se preparan hasta la actualidad Lugares de expendio.



Variable Independiente: Elaboración de un Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi.	No se han elaborado Manuales y Guías de comida típica en la Provincia del Carchi.	-mala socialización - distorsión de lo tradicional - remplazo de los platos típicos -a culturización gastronómica	Desconocimiento de los platos típicos ancestrales  Falta de conocimiento sobre la preparación de cada uno de los platos típicos.
--	---	--	--

Elaborado por: Bolaños Ximena

### 3.5. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

#### 3.5.1. Provincia del Carchi.

La Provincia del Carchi se encuentra ubicada al norte del callejón interandino; el relieve del terreno es irregular y montañoso, la provincia se extiende entre los nudos de Pasto hacia el norte, de Boliche hacia el sur y en parte del valle del chota.

Limita al norte con Colombia, al sur y Oeste con la provincia de Imbabura, al Este con la provincia de Sucumbíos y al Oeste con la provincia de Esmeraldas. Tiene una extensión de 3.604,33 km<sup>2</sup>.

Su población alcanza un total de 164.524 habitantes. La provincia se encuentra políticamente dividida en seis cantones: nueve parroquias urbanas y veinte y seis parroquias rurales; su capital es Tulcán con una altura de 2.956 m.s.n.m.

Cuadro 4: División política administrativa de la Provincia del Carchi.

Cantón	Parroquias Urbanas	Parroquias Rurales
Tulcán	- Tulcán: Cabecera Cantonal y capital provincial. - González Suárez.	- El Carmelo - Julio Andrade - Maldonado - Chical - Pioter - Santa Martha de Cuba. - Tufiño-Urbina - Tobar Donoso
San Pedro de Huaca	- Huaca: Cabecera cantonal.	- Mariscal Sucre
Montufar	- San Gabriel: Cabecera cantonal. - San José. - González Suárez.	- Cristóbal Colón - Fernández Salvador - Chitán de Navarrete

		- La Paz - Piartal
Bolívar	- Bolívar: Cabecera cantonal.	- García Moreno – Los Andes - Monte Olivo – San Rafael - San Vicente de Pusir
Espejo	- El Ángel: Cabecera cantonal. - 27 de Septiembre.	- La Libertad - San Isidro - El Goaltal
Mira	- Mira: Cabecera cantonal.	- Jijón y Caamaño - Juan Montalvo - La Concepción

Fuente: <https://www.carchi.gob.ec>  
Modificado por: Bolaños Ximena

La provincia que es la primera desde el norte en el callejón interandino, presenta niveles altitudinales desde los 1.200 metros en la zona del valle, hasta los 3.600 m.s.n.m. En la zona del Páramo El Ángel, su temperatura varía desde 4°C en el páramo y 23°C en lo subtropical.

La provincia del Carchi se caracteriza por ser una zona eminentemente agrícola, productora especialmente de papa y leche, y de ciertos frutales propios de las zonas cálidas secas y subtropicales del noroccidente y suroccidente de la provincia.(Carchi, 2011)

### **3.6. APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

#### **3.6.1. Diseño de la Encuesta.**

Para el levantamiento de la información se estableció un cuestionario, para realizar la encuesta en cada cantón de la Provincia del Carchi, la ficha de la encuesta se encuentra ubicada en anexos.

### **3.6.2. Aplicación de la Encuesta.**

La encuesta se la aplicó a una muestra de la población de la provincia del Carchi obtenida a través del cálculo de la muestra, luego se sacó el porcentaje de cada cantón, para posteriormente mediante una regla de tres simple obtener el número de encuestas a aplicar en cada cantón.

El objetivo de la encuesta fue identificar los platos típicos ancestrales que representan al cantón, conocer acerca de la importancia que tiene el elaborar un manual de comida típica y como este impulsaría a la actividad turística y también saber sobre la importancia que tiene la gastronomía en el turismo.

### **3.6.3. Diseño de la Entrevista.**

Para las investigaciones cualitativas se pueden emplear diferentes tipos de estudio en cuanto a la selección de casos. Para esta investigación se aplicó el estudio etnográfico, teoría fundamentada, entrevistas, observaciones, el objetivo de este tipo de estudio es: Posso (2009), “conocer lo que la gente hace, su comportamiento, sus relaciones” (págs. 37-38), en el cual se pueden emplear de 30 a 50 casos, en los que se ha tomado en cuenta a los adultos mayores para la obtención de información y se considera que son las personas más idóneas para la obtención de la información para el trabajo de investigación. Hernández Fernández & Baptista (2010).

“En una investigación cualitativa no hay parámetros definidos para el tamaño de la muestra, la decisión del número de casos que conformen la muestra es del investigador” como dice el Doctor Roberto Hernández “los estudios cualitativos son artesanales”, “trajes hechos a la medida de las circunstancias”. (págs. 394-395).

Una vez realizada la encuesta e identificación de los platos típicos se procede a la aplicación de la entrevista, se estableció un cuestionario que permitió identificar las características principales de los platos típicos ancestrales de cada cantón de la Provincia del Carchi.

### **3.6.4. Aplicación de la Entrevista.**

Una vez identificados los platos típicos, el número de personas a entrevistar por medio del estudio Etnográfico, teoría fundamentada, entrevistas, observaciones, en cada cantón se procedió a realizar las entrevistas a los adultos mayores seleccionados de la provincia del Carchi.

Siguiendo un cronograma de trabajo investigativo, se dedicó cuatro semanas a cada uno de los seis cantones, en donde se desarrolló la observación de campo y se empleó la técnica de la entrevista que fue dirigida a los adultos mayores, previo a la aplicación de tipo de estudio etnográfico, teoría fundamentada, entrevistas, observaciones, en donde señala la posibilidad del número de personas a entrevistar. Una vez identificadas las personas se realizó la entrevista sobre los platos típicos que existen, se grabó las generalidades del tema y quiénes son las personas que lo hacen con frecuencia, posteriormente se preguntó sobre cada uno de los platos típicos, el nombre de los platos, los ingredientes, la forma de preparación, el tiempo a utilizarse en su elaboración, su presentación (fotografía) el lugar de expendio, el valor de cada plato y una pequeña reseña histórica del lugar, todo lo anotado de acuerdo al siguiente detalle:

Para acceder a los datos informativos de la Provincia del Carchi y de cada uno de los cantones, me he basado en libros como: Autorretrato del Carchi de Rosero(2006, págs. 9-24). Carchi: Historia, cifras y más de Cabezas(2001, págs. 11-26). La Región Interandina de Rodríguez(2007, págs. 16-19). Taita Juan Chiles de Vásquez(2012, págs. 21-22). Área de Turismo(2009).

Para realizar la investigación, además, se aplicó la Observación Campo de cada uno de los Platos y lugares en donde se elaboran y se sirven al público.

La ficha de la entrevista se encuentra en la parte de anexos, la cual ha sido aplicada a los adultos mayores seleccionados.

### **3.6.4.1. Cantón Montufar.**

Fotografía 1: Cantón Montufar



Foto: Bolaños Ximena

#### Información General

Se encuentra ubicado a 40km de la ciudad de Tulcán.

Su nombre inicialmente fue Tusa. Posteriormente se cambia el nombre en honor al Coronel Carlos Montufar, prócer de la independencia Ecuatoriana, es el segundo Cantón de la provincia del Carchi, aquí habitaron varias culturas como la Capulí, Piartal y Tusa, su cabecera cantonal es San Gabriel, con una población de 21.096 habitantes, cuenta con siete Parroquias, Gonzales Suárez, Chitán de Navarrete, Cristóbal Colón, Fernández Salvador, La Paz, Piartal y San José, su población cantonal es de 30.511 habitantes, una extensión geográfica de 398 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2800 m.s.n.m. con una temperatura promedio de 12,5° C, su economía se basa en actividades eminentemente agropecuarias, dedicándose el 75% de su población. Su cantonización es el 27 de Septiembre. El 16 de Julio es la fiesta de La Señora de La Paz. Área de Turismo(2009).

## Fichas de tabulación de Entrevistas

Cantón Montufar	
<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Magdalena Molino	<b>Ficha N°:</b> 001
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 10/01/2012
<b>Parroquia:</b> San Gabriel	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>La comida que se vende aquí en el Mercado es: el caldo de pata, papas con cuero, el caldo de gallina, el morocho, el hornado, champús, el queso amasado, los quimbolitos. Esta tradición se ha mantenido durante 45 años, antes vendía mi mamacita, ahora yo soy la que vendo.</p> <p>Para preparar el caldo de pata utilizo el mote, las papas bien cocinadas, aparte, en otra olla pongo cebolla paiteña, la sal y las patas de res, le dejo que hierva bastantico unas ocho a diez horas. Aquí en el Mercado se vende todos los días a dos dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de pata	- Mote, cebolla, sal, patas de res y papas.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Magdalena Molino	<b>Ficha N°:</b> 002
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 10/01/2012
<b>Parroquia:</b> San Gabriel	
<p><b>Descripción:</b> También vendo el caldo de gallina de campo, este un plato que nunca falta y lo compra toda la gente. Para hacer el caldo de gallina le pongo la cebolla blanca y paiteña, también pongo arroz de castilla o arroz blanco, papa nabo, la sal, cocino aparte la alverja y la zanahoria y las papas.</p> <p>Para esto me demoro unas dos o tres horas dependiendo de la cantidad que haga, se lo sirve con un platico de canguil. Lo vendemos aquí todos los días en feriados y festivos a tres dólares.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de gallina	- gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, arroz blanco, sal, papa nabo, zanahoria, alverja.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Magdalena Molino	<b>Ficha N°:</b> 003
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 10/01/2012
<b>Parroquia:</b> San Gabriel	
<b>Descripción:</b>	
<p>El queso amasado es tradicional en esta zona. Para hacer el queso es rápido y fácil solo usted tiene que calentar la leche, poner cuajo, sal y se lo muele, se puede acompañar con papas enteras, habas, choclos. Este plato se lo puede encontrar en tiendas, mercados y restaurantes de San Gabriel a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Queso amasado	- Leche entera, cuajo y sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Magdalena Molino	<b>Ficha N°:</b> 004
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 10/01/2012
<b>Parroquia:</b> San Gabriel	
<b>Descripción:</b>	
<p>Las papas con cuero es otro plato que la gente de aquí siempre hemos vendido, este lo hago con el cuero del chancho cortado en pedazos, le pongo sal, cebolla y achiote, después de que ya haya hervido bastante le pongo el maní licuado y con papa cocinada, aguacate y tostado.</p> <p>Me demoro una hora y media y se lo vende todos los días aun dólar con cincuenta centavos.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Papas con cuero	- cuero de chanco, papas, maní, cebolla, sal y achiote.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Magdalena Molino	<b>Ficha N°:</b> 005
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 11/01/2012
<b>Parroquia:</b> San Gabriel	
<b>Descripción:</b>	
<p>El cuy asado, es un plato que ha venido siendo una tradición. Para hacer los cuyes primero se los mata, se los pela con agua hirviendo, se los lava sacándoles todo lo de adentro, después se los sala y condimenta, para asarlos en el horno con carbón y para que no se quemen se les unta manteca. Se cocina papas y con ají.</p> <p>Depende de la cantidad que haga se demora, si son pocos unas dos a tres horas. Aquí en el mercado lo venden en los festivos y en los restaurantes que están cerca de la carretera todos los días. Los venden a veinte dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Cuy asado	- cuyes pelados, cebolla, sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Luna	<b>Ficha N°:</b> 006
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 11/01/2012
<b>Parroquia:</b> San José	
<b>Descripción:</b>	
<p>Aquí los platos tradicionales que siempre habido, son: el morocho el champús, el hornado, el caldo de pata, el caldo de gallina, que venden en el mercado y también en los restaurantes. Lo que yo preparo es el champús que se lo hace en diciembre, le pongo un palito de canela, la hoja de naranja, la hoja de arrayán, el morocho blanco que primero lo muelo, y después lo pongo a fermentar y lo cierno, lo cocino bien y para servirse le pongo</p>	



la miel de dulce y el mote. Aparte de los días de fermentación me demoro de dos a tres horas en hacer este plato. Vale un dólar cincuenta.

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Champús	- canela, hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, mote, miel de dulce.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Luna	<b>Ficha N°:</b> 007
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 11/01/2012
<b>Parroquia:</b> San José	
<b>Descripción:</b>	
<p>El hornado también venden aquí todos los días, eso es una tradición de bien antes. Si preparo el hornado, para hacer este después de que se lo lava bien y se lo desangra el puerco lo ponemos en una lata con sal, cebolla blanca, paiteña y el ajo para asarlo en el horno que aquí tenemos con leña de eucalipto y esto se demora unas ocho horas, va con papa cocinada, mote cocinado, ají y lechuga. En el mercado lo venden todos los días y en feriados también.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Hornado	- chancho, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Carmen Túquerrez	<b>Ficha N°:</b> 008
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 11/01/2012
<b>Parroquia:</b> San Gabriel	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos típicos que se han mantenido hasta ahora son el champús, el morocho, caldo de gallina, hornado. En mi negocio vendo el morocho, este se lo hace primero dejándolo en remojo, después se lo muele y se saca una harinita que sale, se saca la pluma y se lo pone a cocinar con un pedazo de cebolla larga, dulce, bicarbonato y la harina que salió, se deja que hierva y se sirve con leche y panela. El tiempo de preparación es de dos horas,</p>	

venden en el mercado todos los días a un dólar.

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Morocho	- cebolla, bicarbonato, leche, panela y morocho.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Martha Montenegro	<b>Ficha N°:</b> 009
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/01/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> <p>La comida de aquí de nuestro cantón es: el hornado, las tortillas, las empanadas, el queso amasado, la fritada, las humitas, los Quimbolitos con café, la fanesca, la miel con quesillo, la pringa que sabían hacer antes pero ahora ya no la venden solo se la hace en las casas.</p> <p>De estos platos lo que hago es la fritada, ésta la hago con carne de chanco, cebolla roja, cebolla blanca, la sal, el ajo, la manteca, el pimiento, la pongo en una paila, bueno antes era paila de bronce, ahora ya no es mucho, con papas cocinadas, mote, ají y tostado. Se demora una hora y media, aquí lo vende en el mercado todos los días a tres dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Fritada	- trozos de carne de chanco, cebolla roja, cebolla blanca, sal, ajo, manteca, pimiento y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Martha Montenegro	<b>Ficha N°:</b> 010
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/01/2012

<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> La pringa pata antes la vendían en el mercado, ahora ya no solo la hacen en las casas. Este plato se hace con mote pelado, panela y leche, para pelar el mote se lo hace con ceniza, después hay que lavarlo bien para molerlo y ponerlo a cocinar para hacer este plato me demoro unas dos horas y media.	
<b>Plato típico</b>  - Pringa pata	<b>Ingredientes</b>  - mote pelado, leche, panela, agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Martha Montenegro	<b>Ficha N°:</b> 011
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/01/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> Las humitas se las hacen con: maíz, bicarbonato, miel de panela, mantequilla, huevos, quesillo molido, harina de maíz, manteca de chanco y agua. Después se desgrana el maíz, se muele, se cierne, y se pone miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de maíz, mantequilla, manteca de chanco, se bate bien, después en las hojas del maíz se envuelve, y se pone a cocinar en una cacerola, el agua y los envueltos, en el fogón de leña, su tiempo de preparación es de cuatro a cinco horas, se sirve con café negro o con café en leche.  Esto hay en el mercado y en restaurantes de aquí de San Gabriel a un dólar con café o si quiere sola a sesenta centavos.	
<b>Plato típico</b>  - Humitas	<b>Ingredientes</b>  - maíz, miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de maíz, mantequilla, manteca de chanco y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Martha Montenegro	<b>Ficha N°:</b> 012
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/01/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> <p>Para hacer los Quimbolitos se mezcla la harina con: los huevos, la mantequilla y poca azúcar, hecha la masa se pone en hojas de achira y cocer en una paila a vapor, su tiempo de elaboración es de una hora y media, se encontrar en el mercado y en los restaurantes de la ciudad de San Gabriel.</p>	
<b>Plato típico</b>  - Quimbolitos	<b>Ingredientes</b>  - harina maíz, harina flor, mantequilla, huevos y azúcar.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Guillermina Ayala	<b>Ficha N°:</b> 013
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 18/01/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> Un plato tradicional que se hace aquí en semana santa es la fanesca. Este plato lo hacen todas las familias en toda la Provincia, es una tradición que se mantiene hasta ahora. También la miel con quesillo, que la venden en La Paz.  <p>Para preparar la fanesca se sancocha el fréjol, arveja verde, arveja blanca, lenteja, Zapallo, habas, mellocos, chocho, choclo, zambo, zanahoria, pescado, en otra olla pongo la cebolla blanca, cebolla roja, sal, achiote, manteca, pimienta, leche, cilantro y agua y los mezclo, lo dejo hervir y después licuo maní con chocho y le pongo para hacer todo esto me demoro dos horas. En el mercado lo venden con plátano frito, huevo duro, aguacate, ají a tres dólares con chicha.</p>	
<b>Plato típico</b>  - Fanesca	<b>Ingredientes</b>  - fréjol, arveja verde, arveja blanca, lenteja, Zapallo, habas, mellocos, chocho, maní, choclo, zambo, pescado, cebolla blanca, cebolla roja, zanahoria, sal, achiote,

	manteca, pimienta, leche, culantro.
--	-------------------------------------

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Guillermina Ayala	<b>Ficha N°:</b> 014
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 18/01/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> Otro Plato es el quesillo con miel, este plato lo venden en porciones pequeñas con miel de panela, en La Paz tiene un precio de un dólar.	
<b>Plato típico</b>  - Miel de panela con quesillo	<b>Ingredientes</b>  - quesillo y miel de dulce.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Montenegro	<b>Ficha N°:</b> 015
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/01/2012
<b>Parroquia:</b> Cristóbal Colón	
<b>Descripción:</b> Uno de los platos que conozco y que se preparan son las tortillas de tiesto, estas son desde hace mucho tiempo, aquí en mi parroquia solo las hacen las familias, pero en el mercado de San Gabriel si las venden todavía.  Para hacer las tortillas pongo miel de panela, la revuelvo con leche, mantequilla, manteca de chanco, harina de trigo y flor, huevos, bicarbonato y royal, la amaso bien y le doy la forma de tortilla para tostarlas en un tiesto.  Va con una taza de café y para preparar me demora una hora y media. En el mercado las venden a un dólar.	

<b>Plato típico</b>  - Tortillas de tiesto	<b>Ingredientes</b>  - miel de panela, leche, manteca de chanco, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato, royal.
--	---

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Montenegro	<b>Ficha N°:</b> 016
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/01/2012
<b>Parroquia:</b> Cristóbal Colón	
<b>Descripción:</b>  Las empanadas también hacen aquí las familias, pero las venden en San Gabriel. Para hacer las tortillas revuelvo la harina flor con manteca de chanco, mantequilla, amaso y le pongo con arroz, alverja, huevo y cuero de chanco cocinado con cebolla y se pone a cocer en una paila de bronce con aceite. Va con café, el tiempo para hacer es dos horas.  Este plato se lo puede encontrar en el Mercado de San Gabriel, en restaurantes todos los días a un dólar.	
<b>Plato típico</b>  - Empanadas	<b>Ingredientes</b>  - harina flor, manteca de chanco, mantequilla, arroz, cuero de chanco, alverja, huevo cocido, cebolla blanca, aceite de cocina.

### **3.6.4.2. Cantón Espejo.**

Fotografía 2: Cantón Espejo



Foto: Bolaños Ximena

#### Información General

Se encuentra ubicado en el centro de la Provincia del Carchi, a 73km de la ciudad de Tulcán, su extensión es de 549,01km<sup>2</sup>, su cabecera cantonal es El Ángel con una población de 6.325 habitantes, y su población cantonal es de 13.364 habitantes.

Su nombre se debe en honor a los hombres ilustres del país como el Doctor Francisco de Santa Cruz Y Espejo, tiene cinco Parroquias: El Ángel, 27 de Septiembre, La Libertad, San Isidro y El Goaltal.

Su economía se basa en labores de tejidos en lana, actividades de turismo, agrícolas y piscícolas, su temperatura varía desde los 10°C en lo frío hasta los 26°C en la parte subtropical.

Su fecha de cantonización es el 27 de Septiembre, el 15 de Mayo fiesta de San Isidro Labrador, el 16 de Julio fiesta de la Virgen del Carmen. Área de Turismo(2009).

## Fichas de tabulación de Entrevistas

Cantón Espejo	
<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Alicia Martínez	<b>Ficha N°:</b> 017
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Se conoce varios platos que hay aquí en EL Ángel, como: el hornado, el choclo con queso, mellocos y habas, fritada, morocho, champús, empanadas. Otro plato es el Pringa Pata, pero este lo hacían antes que era el mote pelado, mis padres lo sabían hacer antes.</p> <p>Para hacer el Pringa pata, primero tiene que pelarlo el maíz, sea con cal o antes se ocupaba la ceniza, y de ahí lo pela el mote y lo lava en un canasto y lo deja una noche desaguando, al otro día lo muele, después lo cocina, le pone raspadura y leche, este plato es agradable y se demora unas dos horas en hacerlo. Aquí solo lo hacen las familias, ya no se lo vende.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pringa pata</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mote pelado, canela, raspadura, leche, agua.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Alicia Martínez	<b>Ficha N°:</b> 018
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>El champús, mi madre lo hacía, para preparar se deja ocho días en remojo, le quiebran el maíz, le dejan remojando, le botan lo que sale y lo enjuagan, de ahí lo muelen y esa harinita que sale le cocinan, es parte celosa, después se le cocina con hoja de naranja, hoja de arrayán, el mote y cuando se va servir le pone la miel. Para hacer se demora dos horas y media. Lo vende en el mercado central de aquí de El Ángel a un dólar.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Champús</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hoja de naranja, hoja de arrayán, morocho blanco, miel de dulce.</li> </ul>



<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Alicia Martínez	<b>Ficha N°:</b> 019
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<b>Descripción:</b> Para hacer el cuy asado, se hierve el agua, se mata el cuy, se lo pela, lo lava bien, le saca todo, le pone el aliño el ajo, cebolla, la sal, y se lo asa sea en el horno o en el palito, se demora una hora para hacerlo, va con papa, zarza, ají, no se encuentra en el mercado, pero sí lo hacen por fuera bajo pedido, lo venden a ocho y diez dólares.	
<b>Plato típico</b>  - Cuy asado	<b>Ingredientes</b>  - cuy pelado, ajo, cebolla y sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Alicia Martínez	<b>Ficha N°:</b> 020
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<b>Descripción:</b> Para hacer la gallina de campo, se pone agua en la olla hasta que hierva para pelar la gallina, le lava, y le saca la menudencia de adentro, le saca en presas o puede ir entera, le cocina con papa nabo, arroz, zanahoria, orégano, para que le salga un buen caldo. Se demora en hacer unas dos horas. Se vende en el mercado todos los días a un dólar cincuenta y dos dólares cincuenta dependiendo de la presa.	
<b>Plato típico</b>  - Caldo de gallina de campo	<b>Ingredientes</b>  - gallina pelada, arroz blanco, cebolla blanca, culantro, zanahoria, papa nabo, orégano, sal, papas y yuca.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Alicia Martínez	<b>Ficha N°:</b> 021
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/02/2012

<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<b>Descripción:</b> El cuero con papa se lo hace con cuero de chanco lavándolo bien, se lo pone a cocinar con sal, achiote y cebolla blanca. Este va con papa cocinada, para hacer se demora una hora. Se encuentra en el parque La Libertad de la ciudad de El Ángel, todos los días a cincuenta centavos y dólar.	
<b>Plato típico</b>  - Papas con cuero	<b>Ingredientes</b>  - cuero de chanco, sal, papas, achiote, cebolla blanca.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Alicia Martínez	<b>Ficha N°:</b> 022
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<b>Descripción:</b> La trucha, para hacerla utilizo sal, ajo y cebolla, también va con papas, ensalada de tomate y cebolla, y para preparar me tardo unos veinte a treinta minutos. Lo venden aquí en El Ángel y en el Gualchán. A tres y cuatro dólares.	
<b>Plato típico</b>  - Trucha	<b>Ingredientes</b>  - trucha, sal, cebolla, ajo y aceite.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Victoria Nazate	<b>Ficha N°:</b> 023
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 02/02/2012
<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	

<b>Descripción:</b>	
<p>Lo tradicional aquí en El Ángel es: el caldo de gallina, el hornado, las empanadas, el caldo de pata. Esto lo venden en el mercado los días de feria.</p> <p>Para preparar el caldo de pata se pone cebolla, sal, y se le deja que cocine, en otra olla se cocina el mote y las papas. Va con cilantro y cebolla, se demora de ocho a diez horas con leña. Lo venden todos los días y feriados, en los dos mercados de aquí. A tres dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de pata	- Patas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal, papas y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Victoria Nazate	<b>Ficha N°:</b> 024
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 02/02/2012
<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para hacer el caldo de gallina primero se pela, se lava y se pon a cocinar con arroz blanco, cebolla, culantro, zanahoria, alverja, papa nabo, orégano, sal, papas o yuca, aquí lo dan con papa en El Goaltal con yuca. Para esto empleo dos horas dependiendo de la gallina. Lo venden a dos dólares cincuenta.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de gallina	- gallina pelada, arroz blanco, cebolla blanca, culantro, zanahoria, papa nabo, orégano, sal, papas o yuca.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Victoria Nazate	<b>Ficha N°:</b> 025
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 02/02/2012

<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	
<b>Descripción:</b> El hornado, se lo prepara con: cebolla, sal, ajo, esos son los ingredientes que utilizo. Se lava bien el chanco, se raspa la piel, se desangra, y se lo sazona con los ingredientes, se lo pone en una lata para meterlo al horno de leña, durante unas ocho horas, va con mote, papa o tortilla de papa, lechuga y ají. Lo venden a tres dólares. Este lo venden en el Mercado central y 27 de Septiembre de aquí de El Ángel, los días que son feriados.	
<b>Plato típico</b>  - Hornado	<b>Ingredientes</b>  - chanco, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Cárdenas	<b>Ficha N°:</b> 026
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/02/2012
<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	
<b>Descripción:</b> Tradicional es: la fritada, el morocho, el choclo con queso, usted los puede encontrar en los mercados y también los venden en los restaurantes. Aquí en el mercado lo vendo los días de feria y en festivos también.  La fritada se la hace con la carne de chanco, poniéndole cebolla, sal, ajo y manteca, esto lo pongo en una paila para que se cocine durante una hora, pero tiene que estar meneando porque si no se le quema. Aquí se lo sirve con mote, papas, ají, y cuando hay con tostado. Este plato lo venden en el mercado central y 27 de septiembre a tres dólares.	
<b>Plato típico</b>  - Fritada	<b>Ingredientes</b>  - trozos de carne de chanco, cebolla roja, ajo, sal, manteca.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Cárdenas	<b>Ficha N°:</b> 027
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/02/2012
<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	
<b>Descripción:</b>	
<p>El morocho es un plato muy antiguo, si hay aquí en el mercado los feriados. Para el morocho le pongo leche y raspadura. Para que salga bien se deja en remojo el morocho por una noche, después se lo muele, se lo lava y se lo cierne en un tamiz, y se lo pone a cocinar para hacer todo esto me demoro cuatro horas. Hay en el mercado central y en el 27 de septiembre, se vende más los días de feria a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Morocho	- Morocho, Leche, raspadura, agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Cárdenas	<b>Ficha N°:</b> 028
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/02/2012
<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	
<b>Descripción:</b>	
<p>Las habas, los mellocos, con choclo y papas se los ponen en una olla a cocinar por unas dos horas dependiendo si estos son suaves o duros. Van con queso y ají. Podemos encontrar en el mercado central de El Ángel y 27 de Septiembre, los días de feria a un precio de dos dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Habas, mellocos con choclo y queso	- habas, mellocos, choclo, queso, papas, agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Cárdenas	<b>Ficha N°:</b> 029
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/02/2012

<b>Parroquia:</b> 27 de Septiembre	
<b>Descripción:</b> Otro plato que preparo son las tortillas de tiesto, estas se las hace de harina flor y de trigo, manteca, huevos, un poquito de leche, mantequilla, bicarbonato y miel de panela, mezclo todo esto y se hace la masa, se hacen las tortillas y se pone a tostar, esto se demora treinta minutos, estas se sirven con café, valen un dólar. Hay los días de feria que son los lunes y domingo.	
<b>Plato típico</b>  - Tortillas de tiesto	<b>Ingredientes</b>  - harina flor, harina de trigo, leche, manteca de chancho, huevos, mantequilla, bicarbonato, panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Raúl Castro	<b>Ficha N°:</b> 030
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 23/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<b>Descripción:</b> Mi especialidad es la panadería, pero la comida típica de aquí son las papas con cuero, la fritada con tostado, esto es algo tradicional y lo venden en el Parque La Libertad.  De lo que aprendí hacer el pan de maíz, se lo hace en horno de leña, utilizando el 50% de harina flor con harina de maíz, también se lo pone queso que le da un sabor especial al pan de maíz, huevos, mantequilla, se hace la masa y se lo pone al horno de leña, para hacer el pan se demora unos veinticinco a treinta minutos. Se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad del Ángel a unos veinte centavos.	
<b>Plato típico</b>  - Pan de harina de maíz	<b>Ingredientes</b>  - harina flor, harina de maíz, queso, mantequilla, huevos, levadura.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Raúl Castro	<b>Ficha N°:</b> 031
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 23/02/2012
<b>Parroquia:</b> El Ángel	
<b>Descripción:</b>	
<p>También preparo lo que son las empanadas, estas ahora se las rellena con queso rallado. Para esto utilizo harina flor, queso, azúcar, panela, mantequilla, royal. Se revuelve la harina con royal y mantequilla y agua de panela, amasamos y hacemos las empanadas y a estas las rellenos con el queso y las ponemos a la paila para que se frían, durante unos diez a veinte minutos, aquí lo dan con café se encuentra en los restaurantes y mercados, los festivos y feriados a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Empanadas	- harina flor, royal, mantequilla, queso, azúcar, panela, agua.

### 3.6.4.3. Cantón San Pedro de Huaca.

Fotografía 3: Cantón San Pedro de Huaca



Foto: Bolaños Ximena

## Información General

Se encuentra ubicado a 26km de la ciudad de Tulcán.

Su nombre se debe al lenguaje pasto "Guacán", que significa madre o pueblo antiguo, es el sexto cantón de la Provincia del Carchi, aquí habitaron los pastos, su cabecera cantonal es Huaca, con una población de 6.241 habitantes, se compone de dos parroquias: Huaca y La mariscal Sucre, con una población cantonal de 7.624 habitantes, una extensión geográfica de 73.10 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2.950 m.s.n.m. con una temperatura promedio de 12°C. Su economía se basa en la agricultura y la ganadería.

Su fecha de Cantonización es el 8 de Diciembre, del 7 de Enero al 2 de Febrero fiesta de la Purita de Huaca. Área de Turismo(2009).

### Fichas de tabulación de Entrevistas

Cantón San Pedro de Huaca	
<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Emperatriz Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 032
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/03/2012
<b>Parroquia:</b> Huaca	
<b>Descripción:</b>  En nuestro cantón hay el plato típico como representativo el cuy asado, también hay el caldo de gallina de campo, el queso amasado, el caldo de pata. Preparo el cuy asado, este es tradicional de aquí.  Para preparar el cuy, primero se debe pelar con agua hirviendo, se debe lavar y después se sazona con salsita y cebolla, se asa con carbón, poniéndole manteca de puerco para que no se le queme, se demora más o menos una hora y media, va con papa y ají. Venden todos los días en restaurantes que hay a la vía, y en el mercado solo los domingos. Lo venden a veinte dólares, según el cuy.	
<b>Plato típico</b>  - Cuy asado	<b>Ingredientes</b>  - cuyes pelados, cebolla, sal.



<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Emperatriz Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 033
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/03/2012
<b>Parroquia:</b> Huaca	
<b>Descripción:</b> <p>Para el caldo de patas, se pone cebolla, sal, se cocina bien la pata, en otra olla se pone el mote a cocinar y las papas. Esto se demora si es con leña unas siete horas y si es a cocina de gas es rápido. En el mercado si venden este plato los días de feria a tres dólares.</p>	
<b>Plato típico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo de pata de res</li> </ul>	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- patas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal y papas.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Emperatriz Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 034
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/03/2012
<b>Parroquia:</b> Huaca	
<b>Descripción:</b> <p>Otro plato que siempre se ha dado es el caldo de gallina de campo. Primero se pela la gallina, se lava con agua y se pone a cocinar en una olla con cebolla roja, cebolla blanca, cilantro, arroz blanco, sal, zanahoria, se demora unas tres horas. Lo venden en los restaurantes que están a la vía y en el mercado los domingos.</p>	
<b>Plato típico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo de gallina</li> </ul>	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, cilantro, arroz blanco, sal, zanahoria.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Cuásquer	<b>Ficha N°:</b> 035
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/03/2012
<b>Parroquia:</b> Mariscal Sucre	

<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos que son típicos aquí en el cantón Huaca con el cuy asado, el caldo de gallina, las tortillas, empanadas, el queso, el champús eso siempre ha sido tradicional.</p> <p>Para el queso primero se debe calentar la leche, se pone sal y el cuajo, se cierne y se lo muele. Se demora una hora. Se lo acompaña con papas enteras y choclo. Esto lo venden en el mercado de huaca los domingos, a dos dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Queso amasado	- Leche entera, cuajo y sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Cuásquer	<b>Ficha N°:</b> 036
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/03/2012
<b>Parroquia:</b> Mariscal Sucre	
<b>Descripción:</b>	
<p>El champús se lo hace en fiestas de la Virgen que es en febrero o lo hace cada familia en el mes de diciembre como tradición.</p> <p>La elaboración del champús es moler el morocho, se lo deja en agua unos de diez a quince días, se lo cierne y se lo pone a cocinar con canela, hoja de naranja, arrayán y cuando ya va a repartir se pone la miel de dulce. Para hacer se demora dos horas y media. Venden a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Champús	- hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, miel de dulce.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Fernando Sotto	<b>Ficha N°:</b> 037
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/03/2012
<b>Parroquia:</b> Mariscal Sucre	

<b>Descripción:</b>	
<p>Lo típico de nuestro cantón es: el caldo de pata, el cuy, las tortillas con café, el champús las empanadas. Preparo las tortillas de tiesto, en estas utilizo la harina de trigo, la revuelvo con miel de panela, leche, manteca de chancho, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato, amaso bien, y pongo en un tiesto, las hago con leña. Me demoro en hacer una hora, dependiendo de cuantas haga también, se sirve con café negro o en leche, en el mercado de Huaca las venden a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Tortillas de tiesto	- harina de trigo, miel de panela, leche, manteca de chancho, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Fernando Sotto	<b>Ficha N°:</b> 038
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/03/2012
<b>Parroquia:</b> Mariscal Sucre	
<b>Descripción:</b>	
<p>Las empanadas también se las elaboran aquí, se las hace con harina flor se revuelve con manteca, mantequilla y se rellenan con arroz, cuero, y se las fríe en aceite. Para hacer se demora una hora cuarto, las venden en el mercado de Huaca los días de feria. A un dólar con café.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Empanadas	- harina flor, mantequilla, arroz, cuero, manteca, panela, aceite de cocina.

#### **3.6.4.4. Cantón Tulcán.**

Fotografía 4: Cantón Tulcán



Foto: Bolaños Ximena

### Información General

Su nombre se deriva de Tulcanquer, es el primer Cantón de la provincia del Carchi y es la Capital de la Provincia , aquí habitaron los Pastos especialmente, su cabecera cantonal es Tulcán, con una población de 60.403 habitantes, cuenta con dos parroquias urbanas Tulcán y González Suárez, y nueve rurales El Carmelo, Julio Andrade, Maldonado, Chical, Pioter, Santa Marta de Cuba, Tufiño, Urbina, Y Tobar Donoso, su población cantonal es de 86.498 habitantes, una extensión geográfica de 1670,03 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2957m.s.n.m, con una temperatura promedio de 11° C, su economía se basa en actividades eminentemente agropecuarias, a excepción de Tulcán en donde su población se dedica al comercio con la república de Colombia en un 85% de su población. Su fecha de cantonización es el 11 de Abril. Área de Turismo(2009).

## Fichas de tabulación de Entrevistas

Cantón Tulcán	
<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Germán Chugá	<b>Ficha N°:</b> 039
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 05/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos típicos que se dan en el cantón Tulcán son: tortillas de papa con chorizo, caldo de gallina criolla, champús, cuy asado, empanadas, habas, queso, mellocos y choclo, cuero de chanco con papa, el hornado, morocho.</p> <p>Se ha especializado en la preparación y venta del caldo de gallina de campo, en esta lo que se utiliza para preparar son la gallina pelada, la zanahoria, la alverja, la sal, el arroz de castilla, esto se pone a cocinar en una olla grande durante una hora, este plato se lo acompaña con papita cocinada, cebolla picada, cilantro, canguil. Vendo todos los fines de semana aquí en mi local. También se lo puede encontrar en restaurantes y mercados de Tulcán vendo a dos dólares con cincuenta centavos y tres dólares, cuando la presa es grande.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de gallina	- gallina de campo, cebolla blanca, arroz de castilla, sal, alverja, zanahoria y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Germán Chugá	<b>Ficha N°:</b> 040
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 05/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>El tradicional Cuy Asado; también preparo el cuy primeramente pelando el cuy con agua hirviendo, después se lo lava con bastante agua, se le pone la sazón como la sal, con cebolla blanca, luego lo pongo en un almocafre para asarlo, el tiempo que yo utilizo para hacer este plato es de dos horas y media a tres, puede ir acompañado de papas cocinadas y ají. En mi restaurante usted puede encontrar este plato los fines de semana,</p>	

<p>también en los mercados y restaurantes de Tulcán. El precio en que se vende es de quinde dólares.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <p>- Cuy asado</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>- cuyes pelados, cebolla blanca, sal, papas.</p>

<p><b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Germán Chugá</p>	<p><b>Ficha N°:</b>041</p>
<p><b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños</p>	<p><b>Fecha:</b> 05/04/2012</p>
<p><b>Parroquia:</b> González Suárez</p>	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Otro plato es el de queso con mellocos, habas y con choclo, esto se lo hace poniendo en una olla con agua a cocinar por dos o tres horas dependiendo de la cantidad que se vaya hacer, su acompañado es con ají, en mi restaurante lo vendo los fines de semana, también lo venden en mercados, picanterías del Cantón todos los días, además, es elaborado por la gente de aquí, y se lo vende a dos dólares con cincuenta centavos.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <p>- Queso, habas, mellocos, choclo.</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>- choclo, queso, habas, mellocos, papas.</p>

<p><b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Germán Chugá</p>	<p><b>Ficha N°:</b>042</p>
<p><b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños</p>	<p><b>Fecha:</b> 05/04/2012</p>
<p><b>Parroquia:</b> González Suárez</p>	

<b>Descripción:</b>	
<p>Un plato más es el morocho con leche, este lleva el maíz blanco, la mantequilla, la manteca de chancho, la cebolla blanca y el bicarbonato. Primeramente se muele el maíz, y se lo pone a cocinar, con todos los ingredientes que son la manteca, cebolla, bicarbonato, para hacer esto me demoro una hora y media, lo sirvo con leche, y dulce. Usted los encuentra todos los fines de semana aquí, y en los mercados todos los días, a un precio de un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Morocho	- maíz blanco, panela, leche, mantequilla, manteca de chancho, cebolla blanca, bicarbonato y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mariana Isacaz	<b>Ficha N°:</b> 043
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 01/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tufiño	
<b>Descripción:</b>	
<p>Existen algunos platos tradicionales como: cuyes asados, caldo de gallina, humitas, caldo de pata, el hornado, el morocho, el champús, colada morada.</p> <p>Preparo los cuyes asados con cebolla larga, la sal, dependiendo de la cantidad; primero los pelo, los lavo con bastante agua, les pongo todos los aliños y pongo asar en el horno con carbón o también en el almocafre, para asar los cuyes me tardo tres horas, este va con papas, ají y zarza. En mi local los vendo todos los fines de semana y cuando hay pedidos, en la parroquia los días festivos a trece dólares. También lo hacen las familias de aquí.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Cuy asado	- cuyes pelados, cebolla blanca, sal, papas.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mariana Isacaz	<b>Ficha N°:</b> 044
---	----------------------

<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños		<b>Fecha:</b> 01/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tufiño		
<b>Descripción:</b>		
<p>La colada morada y las muñecas de pan es otro plato tradicional que se lo hace en el mes de Noviembre.</p> <p>Para hacer la colada morada se pone a cocinar el mortiño y la mora, se ponen a licuar y se revuelven con la harina y con el agua que se ha cocinado el limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo y el dulce y se pone a cocinar por cuarenta minutos. La colada se la sirve con las muñecas de pan, se lo encuentra en tiempo de finados en los mercados de Tulcán. Usted lo encuentra a un precio de dos dólares.</p>		
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>	
- Colada morada y muñecas de pan	- mortiño, mora, limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, harina flor, panela.	

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mariana Isacaz		<b>Ficha N°:</b> 043
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños		<b>Fecha:</b> 01/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tufiño		
<b>Descripción:</b>		
<p>En tiempo de semana santa en mi familia y también es tradicional de aquí es hacer la Fanesca. Para hacer este plato los ingredientes que utilizo son: lenteja, habas, mellocos, chocho, choclo, arveja, fréjol, zanahoria, zapallo, cebolla, pescado, maní, calabaza, sal, achiote, leche, cilantro y manteca.</p> <p>Pongo a cocinar todo lo que es granos como la lenteja, habas, mellocos, chocho, choclo, arveja, fréjol y zanahoria, después hago un refrito de la cebolla, le pongo leche y agua y esto lo revuelvo con los granos cocinados, pongo el pescado y dejo que se cocine, luego pongo el maní y el chocho licuados y se hace hervir.</p> <p>Puede ir con un acompañado de huevo, plátano, molo, lechuga, queso, choclo y ají, para hacer este plato desde que los granos ya están cocinados me demoro unas tres horas.</p>		



En restaurantes y mercados de Tulcán venden este plato en tiempo de semana santa. Su valor es de tres dólares con cincuenta centavos.

<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fanesca</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lenteja, habas, mellocos, chocho, choclo, arveja, fréjol, zanahoria, zapallo, cebolla, pescado, maní, calabaza, sal, achiote, leche, agua, cilantro y manteca.</li> </ul>
--	---

<p><b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Clemencia Guel</p>	<p><b>Ficha N°:</b>046</p>
<p><b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños</p>	<p><b>Fecha:</b> 13/04/2012</p>
<p><b>Parroquia:</b> Tufiño</p>	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>La comida típica de aquí de la parroquia es: el caldo de gallina, la trucha, habas con queso y quesillo con miel.</p> <p>Uno de los platos tradicionales que se encuentra aquí en la parroquia son la trucha, esta se la lava, se le saca las vísceras, se le pone la sal y se pone a freír el aceite, se cocina las papas y el arroz de seco, se pone la ensalada de tomate y cebolla, para hacer este plato me demoro quince minutos, lo podemos encontrar todos los días en el mercado Municipal de Tufiño y restaurantes de Tulcán a dos dólares cincuenta centavos. También es elaborado por las familias de la Parroquia.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trucha</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trucha, sal, aceite de cocina, agua.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Clemencia Guel	<b>Ficha N°:</b> 047
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 13/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tufiño	
<b>Descripción:</b> El quesillo con miel es otro plato típico, para hacer el quesillo se calienta la leche, se le pone el cuajo, se le deja cuarenta minutos, se le bate, hasta que asiente, se saca el suero y el quesillo se pone en el molde para servirlo con miel de panela, podemos encontrar todos los días en el mercado Municipal de Tufiño a sesenta centavos.	
<b>Plato típico</b>  - Miel de panela con quesillo	<b>Ingredientes</b>  - miel de panela y quesillo.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Chugá	<b>Ficha N°:</b> 048
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 02/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> La comida tradicional de nuestro Cantón son: el caldo de patas, el cuy asado, caldo de gallina de campo, habas con queso, mellocos y choclo, de estos platos el que elaboro es el caldo patas, este lo cocino con sal en bastante agua, en el fogón de leña, en otra olla cocino las papas, el mote; la cebolla y el cilantro picados estos también son el acompañado. Para hacer este plato me demoro de ocho a nueve horas por lo que es en el fogón de leña. Este plato lo venden en los mercados y restaurantes de Tulcán todos los días a dos y tres dólares.	
<b>Plato típico</b>  - Caldo de pata de res	<b>Ingredientes</b>  - patas de res, mote, papas, cebolla blanca, cilantro y sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Chugá	<b>Ficha N°:</b> 049
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 02/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>El cuy asado también preparo, hiervo agua, los pelo, se lava las tripas para hacer el guiso con maní; se los lava los cuyes y se los sala un día antes para al otro día asarlos en un almocafre con carbón, durante dos horas y para servirlo con papitas, la zarza y el ají. Este plato lo elaboro por pedido y también se lo encuentra en las picanterías los fines de semana y feriados a un costo de once y trece dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Cuy asado	- cuyes pelados, cebolla blanca, sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. María Chugá	<b>Ficha N°:</b> 050
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 02/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>En mi familia también hacemos el queso con mellocos, habas, choclo y papas. Esto se lo hace, en una olla con agua se pone a cocinar los mellocos, las habas, el choclo, y las papas, acompañado del queso, para hacer este plato me demoro dos horas. Se lo encuentra en los mercados y parroquias de Tulcán a un valor de dos dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Queso, habas, mellocos, choclo	- choclo, queso, habas, mellocos, papas.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Guillermo Mejía	<b>Ficha N°:</b> 051
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 04/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tulcán	
<b>Descripción:</b>	
<p>Las comidas típicas que se han preparado siempre y que seguirán prevaleciendo por años son: el cuy, el hornado, cuero con papas, el morocho, champús, la chicha que es infaltable en un compromiso social, esto aún se mantiene y se seguirá manteniendo.</p> <p>De estas comidas típicas yo me dedico a una comida típica que es el hornado pastuso, hay diferentes maneras de prepararlo, mi manera de preparar es usando el ajo, tomillo, la sal y lo más principal mucho amor para que salga todo bien. Primero lo matamos el chancho, lo chamuscamos con ramas de tamo, eucalipto o con el soplete, después se lo lava con bastante agua, raspándole la piel, desangrando, el chancho lo pongo en una lata para hornearlo, con todos los ingredientes que le mencioné, el horno es con leña, y dependiendo de la contextura del chancho: si el chancho no es muy viejo se demora de ocho a diez horas, pero si es lechón de ocho a quince meses se demora un poco más. Tradicionalmente va acompañado con la lechuga, mote, la papa con cáscara y un vasito de chicha. Usted puede encontrar este plato todos los días en mercados y restaurantes de Tulcán a un precio de tres dólares, en mi casi lo elaboro cuando tengo pedidos para fiestas.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Hornado	- chancho, ajo, tomillo, sal y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sr. Guillermo Mejía	<b>Ficha N°:</b> 052
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 04/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tulcán	
<b>Descripción:</b>	
<p>Otro de los platos típicos que yo elaboro son el cuero de chancho con papas, para hacer este plato utilizo cebolla larga, cebolla roja, la sal, el achiote y el maní, para su preparación primeramente corto el cuero de chancho para cocinarlo, lo mezclo con el maní licuado y le pongo la sal, el achiote, la cebolla y este se lo sirve con papas cocinadas picadas en tajás. Para hacer este plato me demoro unas dos horas a dos horas y media.</p>	

También se lo puede servir con tostado, el aguacate, el ají y unos pedacitos de chicharrón.

Se lo puede encontrar todos los días en los restaurantes y en los mercados de Tulcán a un valor de dos dólares.

<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papas con cuero</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- cuero de chancho, papas, cebolla blanca, cebolla roja, sal, achiote y maní.</li> </ul>
--	--

<p><b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Lidia Cadena</p>	<p><b>Ficha N°:</b>053</p>
<p><b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños</p>	<p><b>Fecha:</b> 01/04/2012</p>
<p><b>Parroquia:</b> González Suárez</p>	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Los platos típicos son el cuy, caldo de gallina, quimbolitos y humitas; las humitas son de choclo molido, se cierne y se revuelve con panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, queso, y royal. La mezcla se pone en hojas de choclo y se cocinan en una olla grande, en el fondo de la misma se ponen cañas para que las humitas no se hundan en el agua, porque si pasa esto se pierde el sabor; para hacer las humitas me tardo seis horas más o menos, se brinda con café. Se puede encontrar en restaurantes de Tulcán y también lo elaboran las familias de la Parroquia como tradición de nuestros abuelos, este plato vale un dólar.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Humitas</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choclo, panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, queso, royal.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 054
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 06/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>La comida tradicional que hay aquí es: la fritada, el champús, el cuy, caldo de gallina, hornado, el tostado con dulce, las habas con dulce, el dulce de calabaza, el dulce de leche, la chicha.</p> <p>Los platos que yo elaboro son la fritada aquí le pongo cebolla, ajo, manteca, pimienta, sal y un poco de agua, para hacer corto la carne de chanco, la lavo y la pongo en una paila con la cebolla, el ajo, la manteca, el pimienta, y la sal y la dejo que se cocine por una hora y media. Este va con papas cocinadas, con ají, con tostado, con choclo y queso también. Hay todos los días en los mercados y en los restaurantes a dos dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Fritada	- carne de chanco, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, manteca, pimienta, sal, agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 055
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para hacer las tortillas de tiesto revuelvo la harina flor, la harina de trigo, los huevos, la leche, la mantequilla, la manteca de chanco, y la panela.</p> <p>Luego de amasarla hago pedazos y con el bolillo le doy la forma de tortilla para luego ponerlas al tiesto a que se doren. En esto me demoro dos horas.</p> <p>La gente compra para tomarlas con café. Ahora venden en los mercados y restaurantes de Tulcán a un dólar.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Tortillas de tiesto	- harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla, manteca de chancho, panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 056
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 06/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>También el champús, este plato se lo hace con el morocho blanco, este se lo muele, se lo pone a fermentar por unos ocho días, después de eso se lo cierne y se lo pone a cocinar con hojas de arrayán, hojas de naranja, con canela y se lo sirve con la miel de dulce, en esto yo me demoro unas tres horas, esto lo venden en los mercados en diciembre, y sabe valer un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Champús	- morocho blanco, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela, mote.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 057
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 06/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>El tostado con dulce sabíamos hacer antes, este se lo hace con panela, para hacer primero se pone a tostar el maíz en un tiesto en el fogón, se menea para que no se queme el tostado y cuando ya esté, en otro perol se pone en pedazos pequeños a desleír la panela y se pone los tostados ahí, hay que mear para que el dulce se pegue en todo el tostado, y me demoro unas dos horas, la gente ya no lo vende lo preparan las personas de aquí.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Tostado enconfitado	- Maíz, panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 058
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 06/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>Las habas con dulce también se hace, estas se las tuesta igual como el tostado, a estas se les saca la cáscara y después de revuelve con el dulce desleído, me demoro en hacer esto unas dos horas, este plato también la hacen las personas de aquí.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Habas enconfitadas	- Habas, panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 059
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>El dulce de calabaza, para hacer esto se quita la cáscara y las pepas que tiene la calabaza, después se pica y se pone en un perol con agua para que cocine y después de un buen rato cuando no tenga mucha agua se pone el dulce o clavo de olor y se menea para que no se ahúme. Se puede servir con quesillo o pan, para esto me demoro unas dos horas.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Dulce de calabaza	- una calabaza o zambo, panela, agua.



<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 060
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> El dulce de leche, este nos sabían dar en las fiestas. Yo lo hago poniendo la leche y agua en un perol, con la panela, la canela y con harina de maíz para que espese, mientras se está cocinando se bate para que no se queme durante una hora. Se coge una taza con agua y se le pone un poco de dulce de leche y si éste se asienta entonces ya está. Este se lo sirve con quesillo o pan. Este dulce se lo hace en Semana Santa.	
<b>Plato típico</b>  - Dulce de leche	<b>Ingredientes</b>  - leche, panela, canela, harina de maíz y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 061
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> Los camotes con leche, para hacer se pone en un perol a cocinar los camotes y la leche se la hierva y ya está listo para servir, en esto me demoro una hora, aquí la gente si hace este plato todavía.	
<b>Plato típico</b>  - Camotes con leche	<b>Ingredientes</b>  - leche, camotes y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 062
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>Las ocas con leche, es igual como se hace los camotes; se pone a cocinar las ocas bien lavadas y se da con un vaso de leche hervida, y en este también se demora en hacer una hora.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Ocas con leche	- leche, ocas y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá	<b>Ficha N°:</b> 063
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 07/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>El aco este se hace con cebada y panela, primero se pone a tostar la cebada, después se la taca en un caquero, la cernimos y la aventamos, después se la muele y se la cierce. Si usted quiere aco entonces ya está listo, pero si quiere pinol solo se la vuelve a moler con el dulce. Se puede dar con leche y en hacer esto me demoro unas seis horas, porque más me demoro en tacar y moler, aquí la gente lo hace de vez en cuando.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Aco o pinol	- cebada y panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Chugá		<b>Ficha N°:</b> 064
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños		<b>Fecha:</b> 08/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez		
<b>Descripción:</b>		
<p>Los buñuelos, se los hace en navidad, yo le pongo la harina flor revolviéndola con las yemas de los huevos, el royal y azúcar. Después pongo aceite en la paila y cuando esté bien caliente pongo con una cuchara la masa, volteando, volteando para que no se quemen, me demoro en hacer cuarenta minutos, se lo sirve con miel de panela o con café negro.</p> <p>Esto se vende en La plaza central del buen vivir a un dólar con cincuenta centavos.</p>		
<b>Plato típico</b>		<b>Ingredientes</b>
- Buñuelos		- harina flor, huevos, azúcar o sal, royal y aceite de freír.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Clemencia Imbacuán		<b>Ficha N°:</b> 065
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños		<b>Fecha:</b> 16/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez		
<b>Descripción:</b>		
<p>Conozco algunos platos típicos de lo que mi mamá me ha enseñado como son: el caldo de gallina, el champús, las humitas, los quimbolitos, las papitas asadas, que esto desde mi bisabuela y más antes se ha asado las papas, esto antes se comía con sal, agua sal, ahora es que se las prepara con tripa mishqui.</p> <p>Hace diez años vendo la papa asada con la tripa mishqui, para este plato como ingrediente principal son las papas rojas, la tripa la compro en el camal, la lavo bien, y la aliño con sal, cebolla, ajo, pimiento, y cuando ya está asada le pongo concho de manteca de chanco, y me demoro en prepararlo una hora. Se lo acompaña con ají. También vendo la papa asada con cuero de chanco, vendo este plato todos los días, también lo venden en el Club 70, a costo de un dólar con cincuenta.</p>		

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Papa asada con tripa mishqui	- tripa de res, papas, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimienta, sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Martha González	<b>Ficha N°:</b> 066
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 17/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	

**Descripción:**

Aquí en Tulcán si hay algunos platos que se los hace todavía como los de antes, como por ejemplo: las tortillas de papa, el caldo de gallina runa, los quimbolitos y el hornado.

Me dediqué hacer los quimbolitos para la venta, esto me enseñó mi mamá hacer y ahora los vendo desde hace cuatro años y me va bien, a la gente si le gusta, hasta la gente colombiana me compra. Para hacer los quimbolitos le pongo la harina, ésta la mezclo con mantequilla, huevos, y también le pongo azúcar, una vez que esté bien hecho la masa pongo en hojas de achira para que se cocinen a vapor. Aquí se vende el quimbolitos con café negro o en leche, aromática y para preparar me demoro una hora.

Aquí usted puede encontrar el quimbolitos con café todos los días a un dólar y también en otros restaurantes de aquí de Tulcán.

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Quimbolitos	- harina, mantequilla, huevos, azúcar y pasas.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Martha Guzmán	<b>Ficha N°:</b> 067
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 18/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	

**Descripción:**

Las empanadas, sabía preparar mi abuelita, luego mi mamá y ahora las prepara yo, esta tradición ha sido durante mucho tiempo; para preparar las empanadas, se mezcla harina flor con manteca de chanco, banano, mantequilla, se exprime una naranja, se hace la masa y se rellena con guiso de arroz y trozos de cuero de chanco cocidos con cebolla blanca, luego se da la forma de empanada y se pone a cocer en una paila de bronce con

aceite de cocina. Para hacer las empanadas me demoro una hora con quince minutos, usted puede encontrar los fines de semana en mi puesto de venta, en restaurantes de Tulcán todos los días y festivos, va acompañado con café negro, a un precio de un dólar.

<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Empanadas</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harina flor, banano, manteca de chancho, mantequilla, naranja, arroz, cuero de chancho, cebolla blanca, aceite de cocina.</li> </ul>
--	--

<p><b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Marina Isuastig</p>	<p><b>Ficha N°:</b>068</p>
<p><b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños</p>	<p><b>Fecha:</b> 15/04/2012</p>
<p><b>Parroquia:</b> Tulcán</p>	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Lo que conozco es el hornado, las empanadas, los delicados, los rosquetes, y las tortillas. Hasta ahora si se hace estos platos porque desde mi abuelita le enseñó a mi mamá, ella a mí y yo a mis hijas.</p> <p>Uno de los platos que nuestros abuelos elaboran es La Pringa Pata, esta se hace pelando el morocho con ceniza, se lo lava bien y después se muele y se pone a cocinar, para hacer este plato me demoro una hora y media, también se le pone leche y panela. Las familias de aquí hacen este plato, también usted lo puede encontrar en el mercado central a un dólar.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pringa Pata</li> </ul>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- morocho, panela, leche y agua.</li> </ul>

<p><b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Marina Isuastig</p>	<p><b>Ficha N°:</b>069</p>
<p><b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños</p>	<p><b>Fecha:</b> 15/04/2012</p>
<p><b>Parroquia:</b> Tulcán</p>	

<b>Descripción:</b>	
<p>Los delicados también hago, para esto utilizo la harina de maíz, panela, leche y huevos. Para esto se mezcla la harina de maíz con panela, huevos y leche, se hace la masa y luego se coloca en el horno a temperatura baja.</p> <p>Este se sirve con leche, yogurt, o también se puede hacer colada, el tiempo de preparación es de una hora. Esto se encuentra en todos los mercados y tiendas. El plato vale cincuenta centavos.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Delicados	- harina de maíz, panela, leche, huevos.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Mercedes Rosero	<b>Ficha N°:</b> 070
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 15/04/2012
<b>Parroquia:</b> Tulcán	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos que se dan aquí son el morocho, champús, caldo de gallina hornado, cuy asado, rosquetes, quimbolitos. Para preparar los rosquetes, pongo la harina flor, la harina de trigo, huevos, la leche, la mantequilla, esto lo revuelvo y lo amaso bien, después se mete al horno hasta que estén tostaditos, los paso por miel de azúcar y enseguida azúcar pulverizada. Me demoro en hacer una hora y media.</p> <p>Usted puede encontrar los rosquetes en los mercados todos los días a quince centavos cada uno.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Rosquetes	- harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Marlene Rosero	<b>Ficha N°:</b> 071
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/04/2012
<b>Parroquia:</b> Chical	

<p><b>Descripción:</b></p> <p>La comida típica de acá de Chical y Maldonado son: las balas de verde, el caldo de gallina con yuca, el quesillo con miel, el ceviche de palmito, la morcilla, el hornado con yuca.</p> <p>Para preparar las balas de verde, se hace con plátano verde cocido con sal y hecho puré, luego la masa se hace en forma de bolas y se fríen con aceite, para hacer de demora una hora, va acompañado con arroz, huevo frito.</p> <p>Se puede encontrar en las Parroquias de Maldonado y Chical en los restaurantes los días de feria o chenta centavos cada bolita.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <p>- Balas de verde</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>- plátano verde, aceite de cocina, sal.</p>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Marlene Rosero	<b>Ficha N°:</b> 072
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/04/2012
<b>Parroquia:</b> Chical	
<p><b>Descripción:</b></p> <p>Otro plato es la morcilla, está compuesta por arroz, cebolla, pedazos de repollo, esta se coloca en un sartén a freír. Se sirve con papas, su tiempo de elaboración es de una hora. En las parroquias de Maldonado y Chical este plato va acompañado de yuca, y arroz. A un precio de un dólar con cincuenta centavos.</p>	
<p><b>Plato típico</b></p> <p>- Morcilla</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <p>- arroz, cebolla, repollo.</p>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Marlene Rosero	<b>Ficha N°:</b> 073
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/04/2012
<b>Parroquia:</b> Chical	

<b>Descripción:</b>	
<p>El palmito, es tradicional en Maldonado y Chical, con este se puede preparar ceviche y refrito, para el ceviche, el palmito se lo coce con poca sal, se corta en cuadros, con el tomate riñón se hace el jugo, se pica la cebolla y el cilantro, se acompaña con limón y canguil, para hacer se demora una hora y media, usted lo puede encontrar en las Parroquias de Maldonado, Chical y en Tulcán en las ferias gastronómicas a un dólar con cincuenta.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Ceviche de palmito	- palmito, tomate riñón, cebolla roja, cilantro, limón, sal, canguil.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Arteaga	<b>Ficha N°:</b> 074
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 19/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>En mi rama de panificadora conozco los platos típicos como: los tamales, el pan de mote, el pan de maíz, los delicados, el pan de cuajada, las tortillas de tiesto, esto lo vendo en mi local y de manera ambulante. Estos platos aún se mantienen, se han remodelado un poquito, pero las tortillas de tiesto son de la misma manera como hacían mis padres. En este trabajo estoy ya diez años. El pan de mote lo hago con mote, sal y quesillo.</p> <p>Una vez que tengo los ingredientes pelo el mote con ceniza, después lo lavo bien y lo dejo en remojo por un día, lo muelo y lo revuelvo con quesillo y sal, se amasa y se pone en hojas de achira y se lo lleva al horno de leña. El tiempo de elaboración es de dos horas.</p> <p>Este pan se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir de la ciudad de Tulcán todos los días a un valor de diez centavos cada pan.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Pan de mote	- mote, sal, quesillo.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Arteaga	<b>Ficha N°:</b> 075
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 19/04/2012



<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> Elaboro los tamales tradicionalmente conocidos, la masa es de harina de maíz, mantequilla, huevos cocinados, sal o azúcar y vienen rellenos de pedazos de pollo, con cuero de chanco, para hacer esto me demoro dos horas depende de la cantidad que me pidan, los hago en la tamalera, van acompañados de café negro, los tamales generalmente se encuentran en diciembre, pero sobre pedido el día que usted me solicite, se pueden encontrar en los restaurantes, se vende a sesenta y setenta centavos de acuerdo al tamaño.	
<b>Plato típico</b>  - Tamales	<b>Ingredientes</b>  - harina de maíz, mantequilla, huevos, sal o azúcar, pechuga de pollo, cuero de chanco, huevos cocidos y hojas de achira.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Arteaga	<b>Ficha N°:</b> 076
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 19/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> Para el pan de maíz le pongo harina de maíz, sal, levadura, huevos y cuajada, mezclo estos ingredientes y se obtiene una masa, a esta le tapo con un mantel y lo dejo reposar por una hora, después lo llevo al horno de leña.  El tiempo que utilizo para hacer el pan es de unas dos horas. Por lo general va acompañado de café o jugo. Y se lo puede encontrar en el mercado central todos los días a veinte centavos.	
<b>Plato típico</b>  - Pan de maíz	<b>Ingredientes</b>  - harina de maíz, sal, levadura, huevos, cuajada.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosa Arteaga	<b>Ficha N°:</b> 077
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 19/04/2012

<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b> <p>Los ingredientes del pan de cuajada son: cuajada, huevos harina, mantequilla, sal, azúcar, se lo prepara de manera artesanal, mezclando los ingredientes se obtiene una masa suave y al horno lo llevamos durante treinta minutos.</p> <p>Lo prepara para vender en forma ambulante, lo prepara tres veces en semana, lo vendo a veinte centavos, usted también lo puede encontrar en las panaderías todos los días.</p>	
<b>Plato típico</b>  - Pan de cuajada	<b>Ingredientes</b>  - cuajada, huevos, harina, mantequilla, sal, azúcar.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Guillermina Chingal	<b>Ficha N°:</b> 078
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 20/04/2012
<b>Parroquia:</b> Julio Andrade	
<b>Descripción:</b> <p>La comida que se da aquí es: la fritada, el caldo de gallina, el hornado, la chicha, desde hace mucho tiempo y hasta ahora.</p> <p>Para hacer la chicha le pongo arroz blanco, agua, limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla, congona, las cocino y después la pongo en una olla de barro o de aluminio para dejar que madure con la naranjilla, maracuyá, naranja, piña, caña de azúcar, raspadura, panela y se cierne.</p> <p>Si usted desea le puede poner solo la comida o solo la cáscara de las frutas, se sirve en las fiestas que realizan las familias, en los mercados su tiempo de elaboración es de tres días y cuatro horas. Tiene un valor de cincuenta centavos.</p>	
<b>Plato típico</b>  - Chicha	<b>Ingredientes</b>  - arroz blanco, agua, limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla, congona, naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Elsa Pavón	<b>Ficha N°:</b> 079
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 20/04/2012
<b>Parroquia:</b> González Suárez	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos de acá de Tulcán son: el hornado y los cumbalazos.</p> <p>Trabajo aquí desde los doce años preparando el cumbalazo, de lo que trabajo aquí son cuarenta años vendiendo los cumbalazos, antes trabajaba con mi mamá.</p> <p>La preparación de esta bebida es por el hielo que lo llaman de Cumbal, le pongo tamarindo o piña, depende de lo que pide el cliente, le pongo azúcar y hielo, antes el hielo se lo traía del cerro Cumbal, pero ahora se lo hace en la nevera. También los granizados. Para hacer el cumbalazo no se demora, eso es rápido solo está listo en diez minutos y vale sesenta centavos. Esta bebida se la puede encontrar todos los días aquí en la entrada al Cementerio de Tulcán, en el mercado central, San Miguel y Cepia.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Cumbalazo	- Tamarindo o piña, azúcar, hielo y agua.

### 3.6.4.5. Cantón Bolívar.

Fotografía 5: Cantón Bolívar



Foto: Bolaños Ximena

## Información General

Se encuentra ubicado a 70km de la ciudad de Tulcán.

Antes de la llegada de los españoles, lleva el nombre de su principal precursor Martín Puntal, bautizado posteriormente con el nombre cristiano de Nuestra Señora de la Purificación, en la actualidad como Cantón Bolívar.

Aquí habitaron los pastos, su cabecera cantonal es Bolívar, su población es de 5.206 habitantes, y su población cantonal es de 14.347 habitantes, sus parroquias son: Bolívar, Los Andes, Monte Olivo, San Rafael, San Vicente de Pusir y García Moreno.; con una extensión 329.03 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2.503 m.s.n.m. con una temperatura que va desde los 12°C. Hasta los 22°C. Su economía es eminentemente agrícola.

Su fecha de Cantonización es el 12 de Noviembre, del 15 de Octubre al 14 de Noviembre fiesta del Señor de la Buena Esperanza. Área de Turismo(2009).

### Ficha de tabulación de Entrevistas.

Cantón Bolívar	
<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Luz Pantoja	<b>Ficha N°:</b> 080
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 16/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>  La comida típica del cantón son: el caldo de gallina, caldo de patas, papas con cuero, el hornado, los rosquetes, los bizcochuelos, esto venden en el mercado y en los días de fiesta.  Los bizcochuelos se lo prepara con harina flor, se mezcla con huevos, azúcar, se hace la masa, se da la forma y se coloca en el horno, se demora una dos horas, se acompaña con café, jugo, lo venden en las panaderías todos los días a tres dólares la funda de seis bizcochuelos.	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Bizcochuelos	- harina flor, huevos, azúcar.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Luz Pantoja	<b>Ficha N°:</b> 081
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 16/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para elaborar las tortillas de tiesto, utilizamos el 80% de harina de maíz, y el 20% de harina flor, se mezcla la harina con huevos, bicarbonato, mantequilla, y se pone en el tiesto, depende de la cantidad que se elabore, me demoro una hora y media, va acompañado con café negro o en leche, aromática, se vende a un precio de veinticinco centavos la tortilla.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Tortillas de tiesto	- harina de maíz, harina flor, huevos, bicarbonato, mantequilla.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Luz Pantoja	<b>Ficha N°:</b> 082
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 16/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>El pan de maíz también se hace aquí, venden en las panaderías, este se lo hace revolviendo harina de maíz, con un poquito de sal, levadura, huevos y cuajada, se masa bien con las manos, y se pone al horno de leña, esto las familias de antes lo hacían con horno de leña, ahora con ya ha ido cambiando ya lo hacen en cocina de gas, pero el sabor queda bien si usted lo hace en el horno de leña.</p> <p>Este pan se puede servir con café negro o agüita de yerbas, para hacer el pan se demora una hora y media. Tiene un valor de un dólar la funda.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Pan de maíz	- harina de maíz, huevos, sal, cuajada, levadura.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Luz Pantoja	<b>Ficha N°:</b> 083
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 16/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para el caldo de patas, primero tiene que lavarlas, después de que estén bien lavadas se pone a cocinar con cebolla, sal y si quiere le pone a cocinar ahí mismo el mote, las papas se cocinan aparte, también va con las hierbas. Si lo cocina con leña se demora unas ocho horas, pero si es en olla presión unas dos o tres horas. En el mercado si encuentra es te plato pero solo los días de feria, lo venden a dos o tres dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de patas	- patas de res, mote, cebolla blanca, sal, cilantro y papas.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Luz Pantoja	<b>Ficha N°:</b> 084
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 16/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Y por último el champús, este plato se lo hace con morocho molido, se pone a fermentar por quince días, después, se cierce para cocinarlo en una olla con hojas de arrayán, hojas de naranja, canela, su acompañado es la panela y el mote cocinado, para elaborar este plato se tarda unas tres horas y media, aparte de los días de fermentación, este plato es vendido en el mercado, central en diciembre a un dólar cincuenta.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Champús	- morocho molido, mote cocido, hojas de arrayán, hojas de naranja, canela, panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Leonila Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 085
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos que tenemos son: el cuy, caldo de pata, de gallina, el quesillo con miel, esos son los platos que le puedes decir. Estos platos han sido desde siempre, aquí en el mercado la gente los prepara, pero se vende más en los días que hay la feria que son los días miércoles y viernes.</p> <p>Preparo lo que es el cuy asado, una vez que el cuy esté pelado y bien lavado, le pongo los ingredientes como cebolla blanca, sal y lo asamos en el azadón, aquí se demora dos horas. Se vende entre quince y dieciocho dólares, depende del tamaño del cuy. Va con aguacate, papas, tomate riñón, lechuga, ají y tostado.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Cuy asado	- cuyes pelados, cebolla blanca, sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Leonila Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 086
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para la elaboración del caldo de gallina de campo, usted debe pelar la gallina con agua dura, se la lava con bastante agua, se le saca toda la menudencia, y se pone a que cocine en una olla grande, si quiere la puede poner entera o también en pedazos, esta se cocina con cebolla, zanahoria, arroz del blanco, se le pone cilantro y también esta se da con yuca o papa. Para cocinar se demora dos horas. Venden en los mercados los días de feria, depende de la presa vale dos dólares y otros tres dólares.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de gallina	- una gallina criolla despresada, agua, yuca, cilantro, cebolla blanca, arroz blanco y zanahoria.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Leonila Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 087
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Elaboro también la fritada, todo esto me lo enseñó mi madre.</p> <p>Para preparar la fritada, primero se corta la carne de cerdo en pedazos, se hace un licuado de ajo, cebolla blanca, sal, pimienta, después la entreveramos con la carne y la ponemos a cocinar en la paila, para hacer este plato se demora una hora, va con papas cocinadas y el ají. Esto hay en los mercados a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Fritada	- carne de cerdo en pedazos, ajo, cebolla blanca, papas, sal, pimienta, agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Leonila Chamorro	<b>Ficha N°:</b> 088
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 14/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>El cuero con papa es otro plato muy sabroso de aquí, este se lo hace con cuero de cerdo, este se lo cocina con sal, se le pone maní, pero licuado, se le agrega leche, achiote y después se le pone las papas en pedazos pequeños, se demora una hora.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Papas con cuero	- cuero de cerdo, papas, maní, leche, sal, achiote.



<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Beatriz Chacón	<b>Ficha N°:</b> 089
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 15/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los platos típicos que se dan en nuestro cantón son: el caldo de gallina con yuca, las papas con cuero, el hornado, el morocho, las tortillas, los rosquetes, los bizcochuelos, estos platos, se han mantenido siempre, esta es la tradición de aquí.</p> <p>Uno de los platos que preparo es el chanco hornado, para hacer utilizo: ajo, sal, pimienta, se hornea el chanco con estos ingredientes en el horno de leña y aparte se cocina el mote, las yucas o las papas, como desee servirlo, para esto se demora unas ocho horas. Usted puede encontrar en el mercado central los feriados, aquí venden este plato a tres dólares con cincuenta.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Hornado	- chanco, papas o yuca, ajo, pimienta, mote, sal y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Beatriz Chacón	<b>Ficha N°:</b> 090
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 15/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>El morocho con leche, también lo venden en el mercado los días de feria y cuando hay fiesta, estas fiestas duran quince días. Para la elaboración del morocho, se lava bien el morocho, para se salga esa pluma que sabe tener, se cierne y se cocina con manteca de chanco y bicarbonato, se deja que cocine por unas dos horas, se brinda con leche y panela. Aquí venden a un dólar la taza.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Morocho	- morocho, manteca de chanco, bicarbonato, leche, panela y agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Beatriz Chacón	<b>Ficha N°:</b> 091
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 15/05/2012
<b>Parroquia:</b> Bolívar	
<b>Descripción:</b>	
<p>Quesillo con miel de panela, se lo prepara de la siguiente manera, a la leche caliente se le agrega cuajo y un poquito de sal, se asienta hasta que quede sin suero y está listo el quesillo solo demora veinte minutos, se lo brinda con miel de panela. Aquí la gente lo prepara en sus casas.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Miel de panela con quesillo	- miel de panela, cuajo, leche y sal.

### 3.6.4.6. Cantón Mira.

Fotografía 6: Cantón Mira



Foto: Bolaños Ximena

### Información General:

Se encuentra ubicado a 98km de la ciudad de Tulcán. Inicialmente se denominó Chontahuasi; Su nombre se debe a que los Caciques tenían sus apellidos terminados en Mira, posteriormente fue bautizado por los párrocos como San Nicolás de Mira, también llamado en la actualidad como Balcón de los Andes, es el sexto cantón de la Provincia del Carchi.

Su cabecera cantonal es Mira, con una población de 5.994 habitantes, su población cantonal es de 12.180 habitantes, se compone con cuatro parroquias, Mira, La Concepción, Juan Montalvo y Jijón y Caamaño, con una extensión geográfica de 581,69 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2.100 m.s.n.m. con una temperatura promedio de 18° C. su economía se basa en actividades agrícolas, turismo, tejidos en lana.

Su fecha de Cantonización es el 18 de Agosto, el 2 de Febrero fiesta de la Virgen de la Caridad. Área de Turismo(2009).

### Fichas de tabulación de Entrevistas

Cantón Mira	
<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 092
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>  Los platos típicos que representan a nuestro cantón son: las paspas, la fritada, la chicha, los buñuelos de yuca, los delicados, el caldo de pata, caldo de gallina con yuca o también se vende con papa, el hornado, el champús, el morocho, esos son los platos que conozco, estos todavía hay, aquí vendo hace treinta años.  Me especializo en hacer el caldo de pata de res, e con mote cocinado, yuca o papa cocinada con hierbas picadas. Se emplea cinco horas, se encuentra en el Mercado Municipal de Mira los días de feria y festivos, se vende a un dólar con cincuenta.	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Caldo de pata de res	- pata de res chamuscada, mote, papas, cebolla blanca, cilantro, sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 093
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	

**Descripción:**

El hornado es otro plato que se prepara, para hacerlo se necesita un chanco pelado y despostado, se lo aliña con la cebolla blanca, la cebolla roja, el ajo, cilantro, orégano y la sal licuados, luego se pone en una y dejamos reposar por doce horas, después lo horneamos en un horno de leña. Aquí lo sirven con mote, papas, lechuga, encurtido de cebolla, tomate con vaso de chicha de arroz, su tiempo de elaboración es de 18 horas. Se encuentra los días feriados y festivos.

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Hornado	- un chanco pelado y despostado, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, cilantro, orégano y sal.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 094
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	

**Descripción:**

El sango también se hace aquí, este es preparado por las familias.

Para hacer el sango se mezcla en una paila de bronce la manteca de chanco, el achiote, la sal y la cebolla picada, luego se pone la leche, el queso desmenuzándolo y se lo deja cocinar, agregando poco a poco la harina mezclando en la paila, durante una hora y si quiere el sango de dulce no le pone la sal y el achiote, le pone miel de dulce, se sirven con café o leche.

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Sango	- harina de maíz tostada, queso, manteca de chanco, leche, achiote, sal, cebolla.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 095
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para la fritada se la hace con: carne de chanco, papas, ajo, la cebolla roja, pimiento, la cebolla blanca, sal y chicha. Todos los ingredientes se licuan con la chicha y se mezclan con la carne y se pone en una paila a cocinar por una hora y media, las papas se cocinan aparte y va con ají. Se vende aquí en el Mercado todos los días, a un dólar con cincuenta.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Fritada	- carne de chanco en trozos, papas, ajo, cebolla roja, pimiento, cebolla blanca, sal, chicha.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 096
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los tamales se hace de la harina de maíz, se mezcla con panela diluida, cuando esté la masa se le agrega manteca de chanco. Se cocina aparte carne de chanco, pechuga de pollo todo esto con sal y cebolla. Se cocinan los huevos, se hace un refrito con cebolla, sal y con todo esto se rellena el tamal, se lo envuelve en hojas de achira.</p> <p>Se cocina en una paila, en el fondo debe ir varas de carrizo, paja y agua, el agua no debe sobrepasar la paja, los tamales se los pone ahí y se tapa con hojas de achira. Se sirve con café, el tiempo para hacer es de cuatro horas aproximadamente. Se lo hace en diciembre y se vende a un dólar.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Tamales	- harina de maíz, manteca de chanco, panela, carne de chanco, pechuga de pollo, huevos, sal, leche, hojas de achira.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 097
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>	
<p>Preparo el champús, primero muelo el morocho, le pongo a fermentar por diez a doce días, se cierne y se pone a cocinar con hojas de naranja, el arrayán, la canela en una paila, se sirve con el mote cocinado y miel. Esto se demora unas tres horas aparte de los días que se puso a fermentar. Aquí hacen este plato en diciembre. En el mercado venden a un dólar.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Champús	- morocho blanco, mote, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Gabriela Sánchez	<b>Ficha N°:</b> 098
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 03/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>	
<p>Los delicados también es tradicional aquí, se los hace con: harina de maíz, panela molida y huevos, se mezcla todo esto y se pone a hornear por una hora, hasta que ya estén, se sirve con leche.</p>	

<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Delicados	- harina de maíz, panela y huevos.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Isabel torres	<b>Ficha N°:</b> 099
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 08/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>	
<p>Lo típico de aquí es el maíz, los platos se elaboran a base de esto como el morocho, el champús, el sango, los tamales, el pan de maíz, el tostado enconfitado.</p> <p>El morocho con leche se lo prepara de la siguiente manera, primero, el morocho pelado y quebrado, se pone cocinar en una olla con canela y con el agua en que se lo remoja, se deja cocinar por dos horas, hasta que esté suave. Se le pone leche y dulce. Venden en el mercado de Mira a un dólar con veinticinco centavos.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Morocho	- morocho pelado y quebrado, leche, panela, agua, azúcar y canela.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Isabel torres	<b>Ficha N°:</b> 100
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 08/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b>	
<p>Para hacer el tostado con dulce o enconfitado, primero se pone el maíz a tostar en fogón de leña, aparte en una olla se coloca panela a derretir, una vez que el maíz ya esté tostado, se mezcla con la panela y se menea hasta que esté listo. Para esto se demora una hora y media.</p>	
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>
- Tostado enconfitado	- panela y maíz.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Isabel torres	<b>Ficha N°:</b> 101
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 08/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b> Las tortillas de tiesto se venden en la Asociación de artesanos y son elaboradas por las familias, el proceso para hacerlas es, se amasa la harina de trigo, con la harina flor, el dulce de panela, los huevos, una poquito de royal, la mantequilla y la manteca, se hacen las tortillas y se ponen al tiesto, hay que estar volteándoles para que no se quemen, y estas también se dan con café.	
<b>Plato típico</b>  - Tortillas de tiesto	<b>Ingredientes</b>  - panela, manteca de chanco, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, royal, agua.

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Isabel torres	<b>Ficha N°:</b> 102
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 08/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b> Las paspas también se hacen con harina de maíz, un poco de harina flor, huevos, un poquito de sal, de royal y queso, se hace la masa de harina de maíz con harina flor, con los huevos, el royal, la sal y el queso, se amasa bien y se hacen las bolas, después se ponen en el horno de leña, hasta que doren, su tiempo de elaboración es de tres horas aproximadamente. Si las venden en las panaderías de aquí de Mira.	
<b>Plato típico</b>  - Paspas	<b>Ingredientes</b>  - harina de maíz, harina flor, huevos, sal, royal y queso.



<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Isabel torres	<b>Ficha N°:</b> 103
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 08/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b> <p>Con el maíz, también se elabora el pan, para este proceso se hace una masa de harina de maíz tostada con huevos, un poquito de sal, y se le añade cuajada, se amasa bien, este únicamente se lo hace en el horno de leña, va con café negro, el tiempo para hacer es de una hora y media a dos horas. Venden en las panaderías.</p>	
<b>Plato típico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan de maíz</li> </ul>	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- harina de maíz tostada, cuajada, sal y huevos.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Isabel torres	<b>Ficha N°:</b> 104
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños	<b>Fecha:</b> 08/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira	
<b>Descripción:</b> <p>Los buñuelos de yuca se hace con: huevos, royal y aceite, primero se cocinan las yucas, hasta que estén suaves, se las hace puré y se le pone huevos, royal y se mezcla, se pone porciones pequeñas a freír, se lo sirve con miel de panela, su tiempo de elaboración es de una hora.</p>	
<b>Plato típico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buñuelos de yuca</li> </ul>	<b>Ingredientes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yuca, huevos, royal y aceite.</li> </ul>

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosario Díaz		<b>Ficha N°:</b> 105
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños		<b>Fecha:</b> 17/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira		
<b>Descripción:</b> <p>La comida tradicional que se ha dado siempre es el hornado, el sango, el caldo de gallina criolla y la chicha. Lo que vendo es el caldo de gallina se cocina hasta que esté suave, se lo cocina con alverja, zanahoria, cilantro, cebolla blanca, sal, papas o yuca, para hacer me demoro dos horas y media, depende de la cantidad. Vendo a dos dólares cincuenta.</p>		
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>	
- Caldo de gallina	- gallina criolla, papas, agua, alverja, zanahoria amarilla, cilantro, cebolla blanca y sal.	

<b>Nombre Entrevistado:</b> Sra. Rosario Díaz		<b>Ficha N°:</b> 106
<b>Nombre Entrevistador:</b> Ximena Bolaños		<b>Fecha:</b> 17/06/2012
<b>Parroquia:</b> Mira		
<b>Descripción:</b> <p>Para hacer la chicha de maíz, en una olla se cocina la harina de maíz con: manzanilla, cedrón, congona, después de haberla cocinado, esta se hace enfriar y en otra olla se pone a madurar con piña, chilacuán, naranjilla, caña de azúcar, panela y si falta dulce se le pone azúcar. Se deja madurar por seis días.</p>		
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>	
- Chicha de maíz	- harina de maíz, manzanilla, cedrón, congona, caña de azúcar, piña, chilacuán, naranjilla, panela.	

### 3.7. PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

#### 3.7.1. Procesamiento de Información de la Encuesta

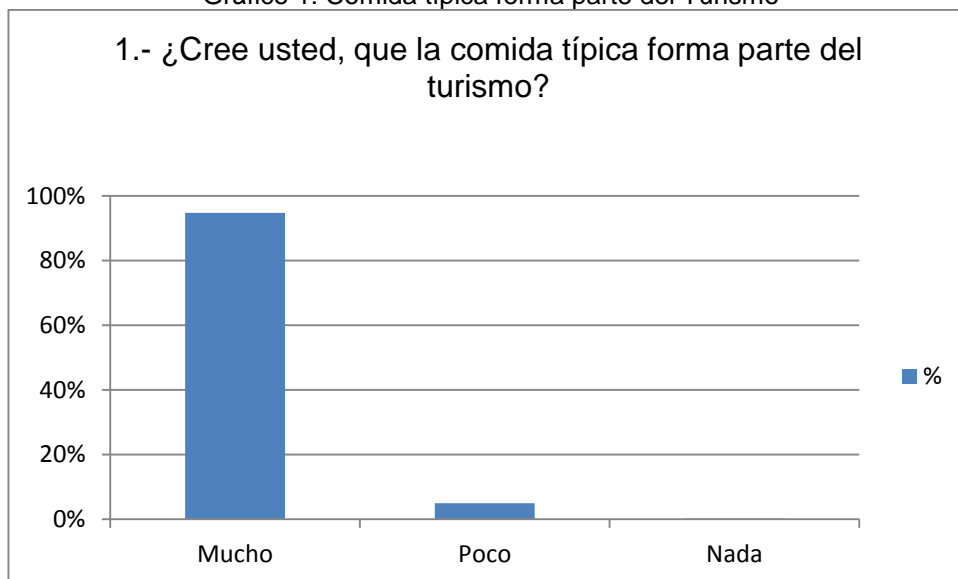
1.- ¿Cree usted, que la comida típica forma parte del turismo?

Tabla 1: Comida típica forma parte del Turismo

Variable	%
Mucho	95%
Poco	5%
Nada	0%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 1: Comida típica forma parte del Turismo



Elaborado por: Bolaños Ximena

Encuesta realizada a la población de la Provincia del Carchi de la muestra tomada, la mayor parte de la población opinan que, la comida Típica forma parte del turismo, una mínima parte opina que forma parte del turismo en un porcentaje menor, lo que demuestra que la gastronomía es fundamental en el turismo.

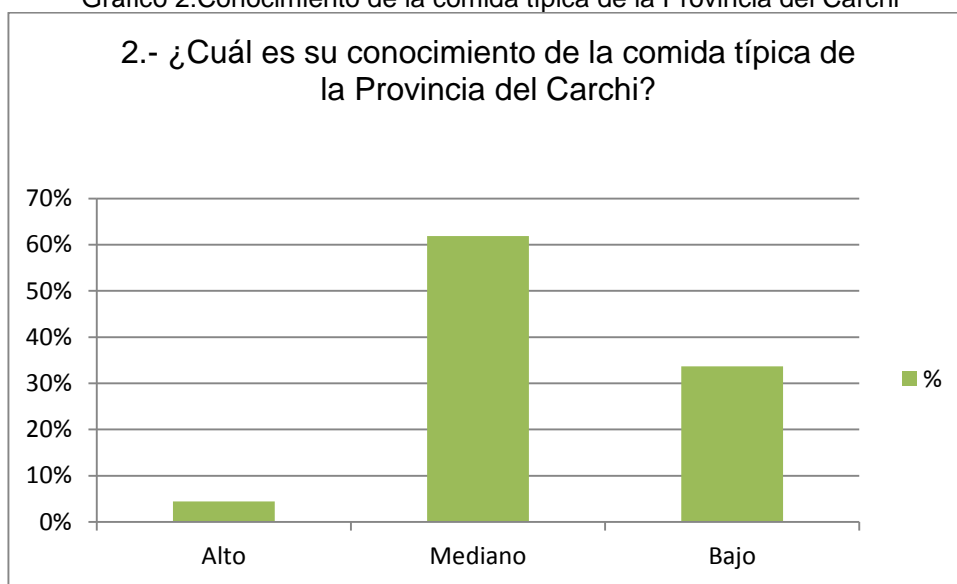
## 2.- ¿Cuál es su conocimiento de la comida típica de la Provincia del Carchi?

Tabla 2: Conocimiento de la comida típica de la Provincia del Carchi

Variable	%
Alto	4%
Mediano	62%
Bajo	34%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 2: Conocimiento de la comida típica de la Provincia del Carchi



Elaborado por: Bolaños Ximena

Una mínima parte de la población de los seis Cantones, dicen que su conocimiento acerca de la comida típica ancestral de la Provincia del Carchi es de nivel alto, la mayor parte opinan que tienen un conocimiento de nivel medio acerca de la comida típica y una menor parte tiene un conocimiento bajo en cuanto a la comida típica carchense. Es decir que se considera importante que por medio del manual se den a conocer los platos típicos más representativos de cada cantón.

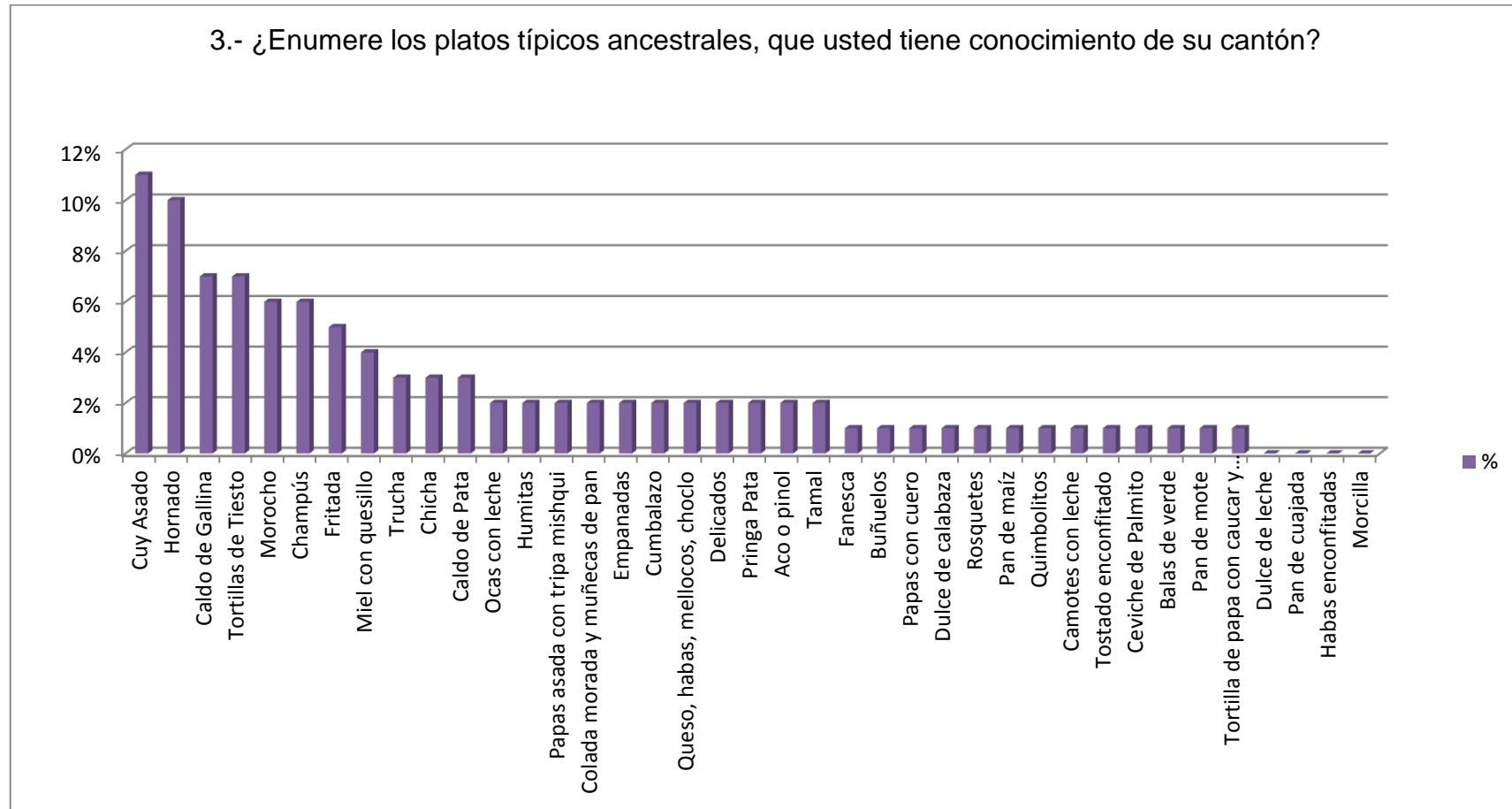
3.- ¿Enumere los platos típicos ancestrales, que usted tiene conocimiento de su cantón?

Tabla 3: Platos típicos ancestrales del Cantón Tulcán

<b>Cantón Tulcán</b>	<b>%</b>
Cuy Asado	11%
Hornado	10%
Caldo de Gallina	7%
Tortillas de Tiesto	7%
Morocho	6%
Champús	6%
Fritada	5%
Miel con quesillo	4%
Trucha	3%
Chicha	3%
Caldo de Pata	3%
Ocas con leche	2%
Humitas	2%
Papas asada con tripa mishqui	2%
Colada morada y muñecas de pan	2%
Empanadas	2%
Cumbalazo	2%
Queso, habas, mellocos, choclo	2%
Delicados	2%
Pringa Pata	2%
Aco o pinol	2%
Tamal	2%
Fanesca	1%
Buñuelos	1%
Papas con cuero	1%
Dulce de calabaza	1%
Rosquetes	1%
Pan de maíz	1%
Quimbolitos	1%
Camotes con leche	1%
Tostado enconfitado	1%
Ceviche de Palmito	1%
Balas de verde	1%
Pan de mote	1%
Tortilla de papa con caucara	1%
Dulce de leche	0%
Pan de cuajada	0%
Habas enconfitadas	0%
Morcilla	0%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena.

Gráfico 3: Platos típicos ancestrales del Cantón Tulcán



Elaborado por: Bolaños Ximena

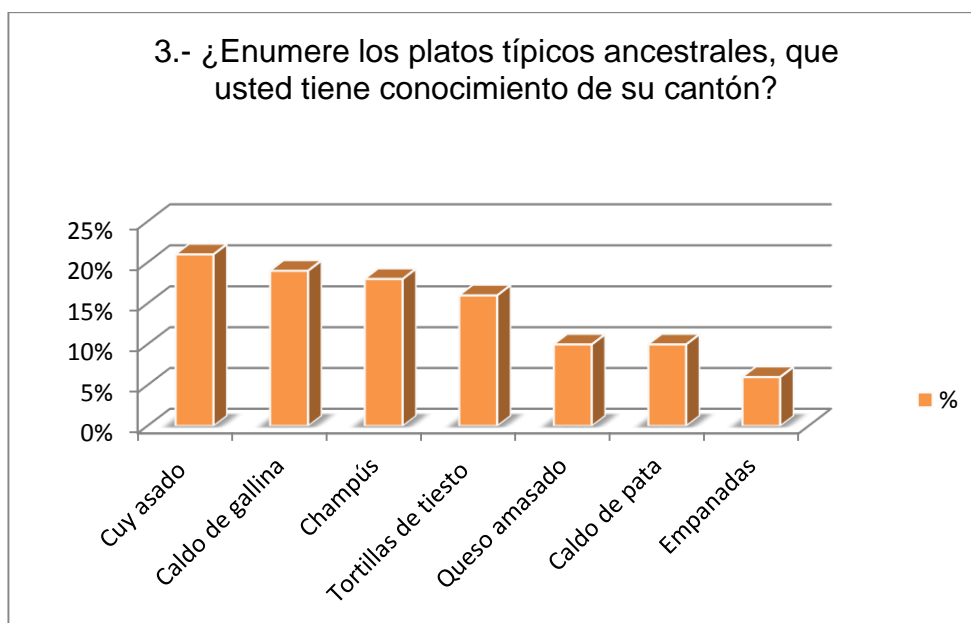
La encuesta aplicada a la población del cantón Tulcán, muestran los platos típicos ancestrales que son de mayor importancia y que aún se siguen preparando ya sea por las personas que expenden en los mercados, restaurantes y por las familias del cantón, en la tabla y en el gráfico, se encuentran ubicados los platos típicos ancestrales desde el plato que tiene mayor porcentaje hasta el plato que tiene un porcentaje mínimo, de acuerdo como los identificaron en la encuesta.

Tabla 4: Platos típicos ancestrales del Cantón San Pedro de Huaca

<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>	<b>%</b>
Cuy asado	21%
Caldo de gallina	19%
Champús	18%
Tortillas de tiesto	16%
Queso amasado	10%
Caldo de pata	10%
Empanadas	6%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 4: Platos típicos ancestrales del Cantón San Pedro de Huaca



Elaborado por: Bolaños Ximena

La encuesta aplicada a la población del cantón San Pedro de Huaca, muestran los platos típicos ancestrales que son de mayor importancia y que se siguen preparando por las personas que venden en los mercados, restaurantes y también por las familias del cantón, en la tabla y en el gráfico se encuentran ubicados los platos típicos ancestrales.

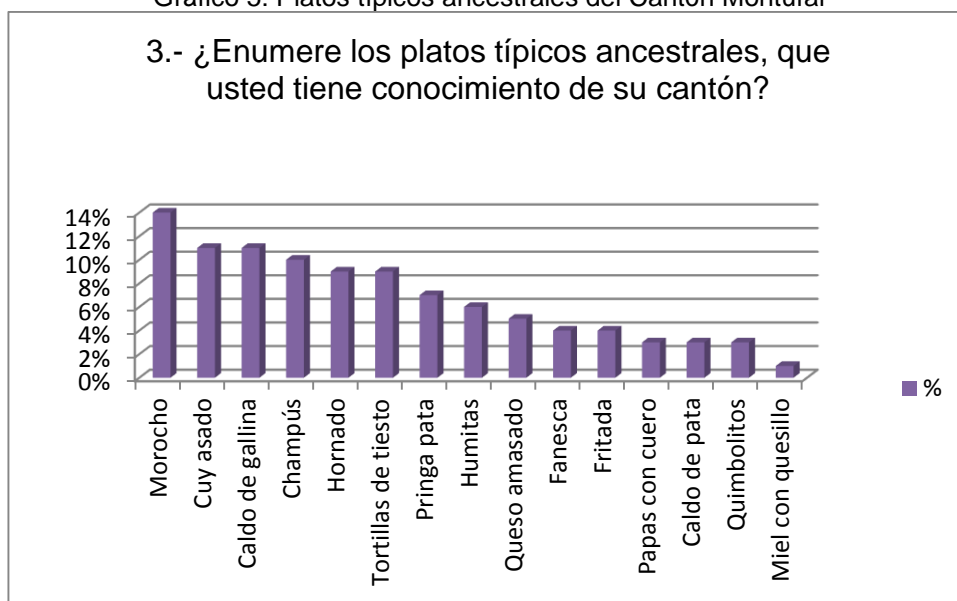
Tabla 5: Platos típicos ancestrales del Cantón Montufar

<b>Cantón Montufar</b>	<b>%</b>
Morocho	14%
Cuy asado	11%
Caldo de gallina	11%
Champús	10%
Hornado	9%
Tortillas de tiesto	9%
Pringa pata	7%
Humitas	6%
Queso amasado	5%
Fanesca	4%
Fritada	4%
Papas con cuero	3%
Caldo de pata	3%
Quimbolitos	3%
Miel con quesillo	1%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena



Gráfico 5: Platos típicos ancestrales del Cantón Montufar



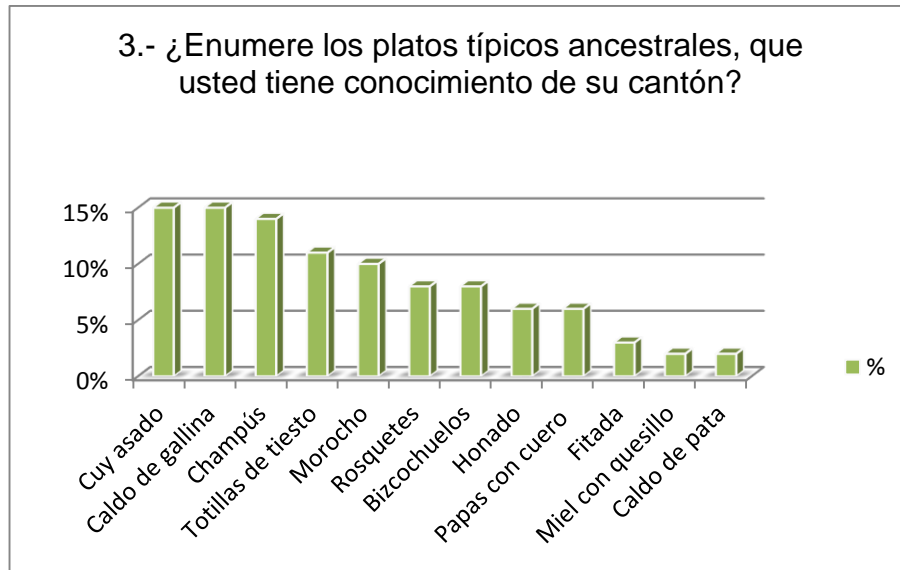
La encuesta realizada indica cuáles son los platos típicos ancestrales más representativos y que son elaborados por las personas de los mercados, restaurantes y familias del cantón Montufar, de la misma manera los platos se mencionan de acuerdo al porcentaje en que fueron mencionados en la encuesta.

Tabla 6: Platos típicos ancestrales del Cantón Bolívar

<b>Cantón Bolívar</b>	<b>%</b>
Cuy asado	15%
Caldo de gallina	15%
Champús	14%
Totillas de tiesto	11%
Morocho	10%
Rosquetes	8%
Bizcochuelos	8%
Hornado	6%
Papas con cuero	6%
Fritada	3%
Miel con quesillo	2%
Caldo de pata	2%
<b>Total</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 6: Platos típicos ancestrales del Cantón Bolívar



Elaborado por: Bolaños Ximena

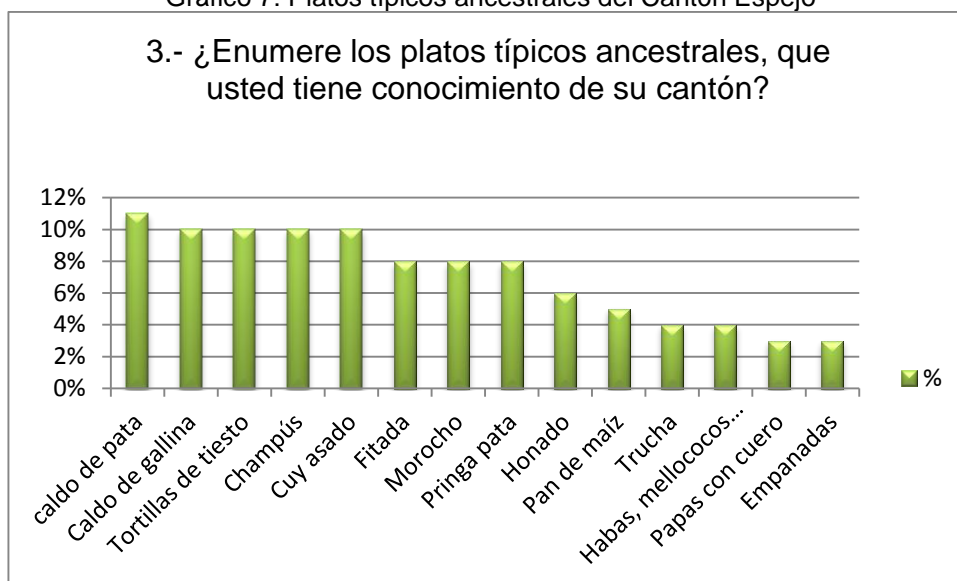
El resultado de las encuestas aplicadas en el cantón Bolívar, dan a conocer los platos típicos ancestrales que representan al mismo, estos todavía son elaborados por las personas que trabajan en los mercados, por aquellas que tienen restaurantes y por sus familias, del porcentaje más alto al porcentaje más bajo están ubicados cada plato típico.

Tabla 7: Platos típicos ancestrales del Cantón Espejo

Cantón Espejo	%
caldo de pata	11%
Caldo de gallina	10%
Tortillas de tiesto	10%
Champús	10%
Cuy asado	10%
Fritada	8%
Morocho	8%
Pringa pata	8%
Hornado	6%
Pan de maíz	5%
Trucha	4%
Habas, mellocos con choclo y queso	4%
Papas con cuero	3%
Empanadas	3%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 7: Platos típicos ancestrales del Cantón Espejo



Elaborado por: Bolaños Ximena

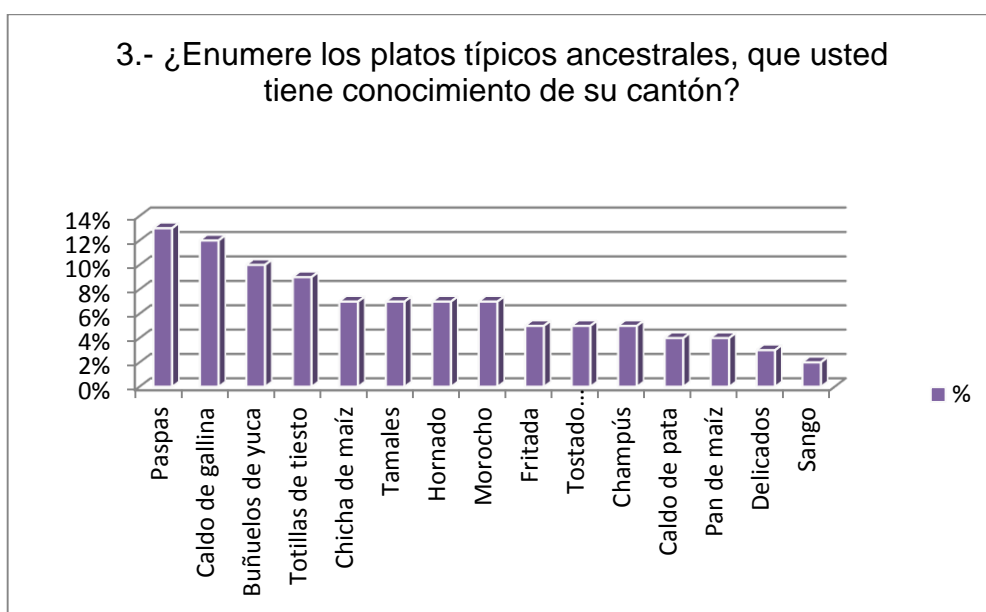
En el cantón Espejo, mediante las encuestas aplicadas a la población se han ubicado los platos más representativos del sitio, los cuales están ubicados de manera descendente de acuerdo al porcentaje que tiene cada plato, estos son expendidos en los mercados y elaborados por las familias del cantón.

Tabla 8: Platos típicos ancestrales del Cantón Mira

<b>Cantón Mira</b>	<b>%</b>
Paspas	13%
Caldo de gallina	12%
Buñuelos de yuca	10%
Totillas de tiesto	9%
Chicha de maíz	7%
Tamales	7%
Hornado	7%
Morocho	7%
Fritada	5%
Tostado enconfitado	5%
Champús	5%
Caldo de pata	4%
Pan de maíz	4%
Delicados	3%
Sango	2%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 8: Platos típicos ancestrales del Cantón Mira



Elaborado por: Bolaños Ximena

En el cantón Mira, a través de las encuestas aplicadas a la población se han ubicado los platos que representan del lugar, los cuales se encuentran situados de acuerdo al porcentaje que tiene cada uno de los platos, los cuales todavía son elaborados en el cantón.

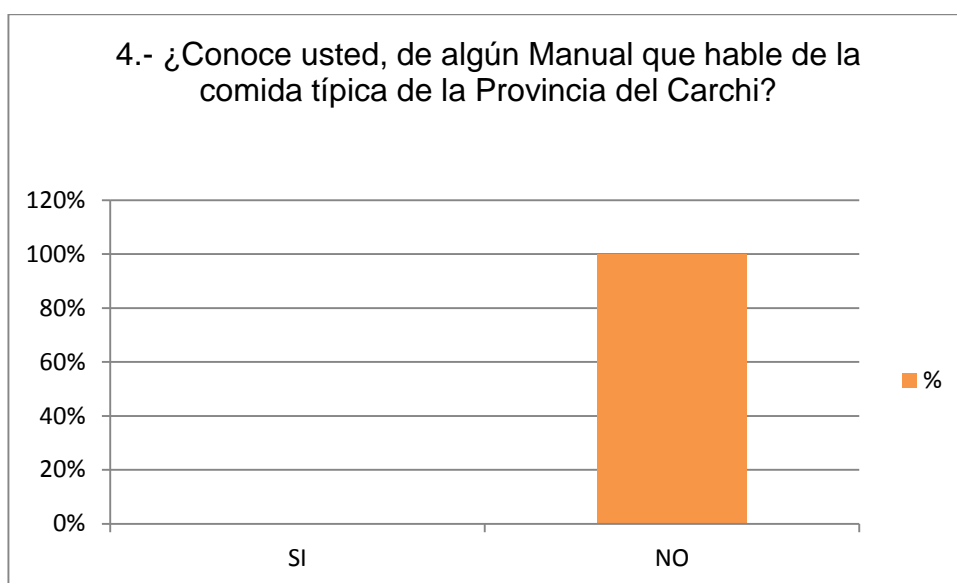
4.- ¿Conoce usted, de algún Manual que hable de la comida típica de la Provincia del Carchi?

Tabla 9: Existe un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi

Variable	%
SI	0%
NO	100%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 9: Existe un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi



Elaborado por: Bolaños Ximena

La mayor parte de las personas encuestadas opinan que no existe un manual que hable sobre la Comida típica de la Provincia del Carchi, en donde manifiestan que debería existir este documento y salir al expendio para poder orientarse en el mismo.

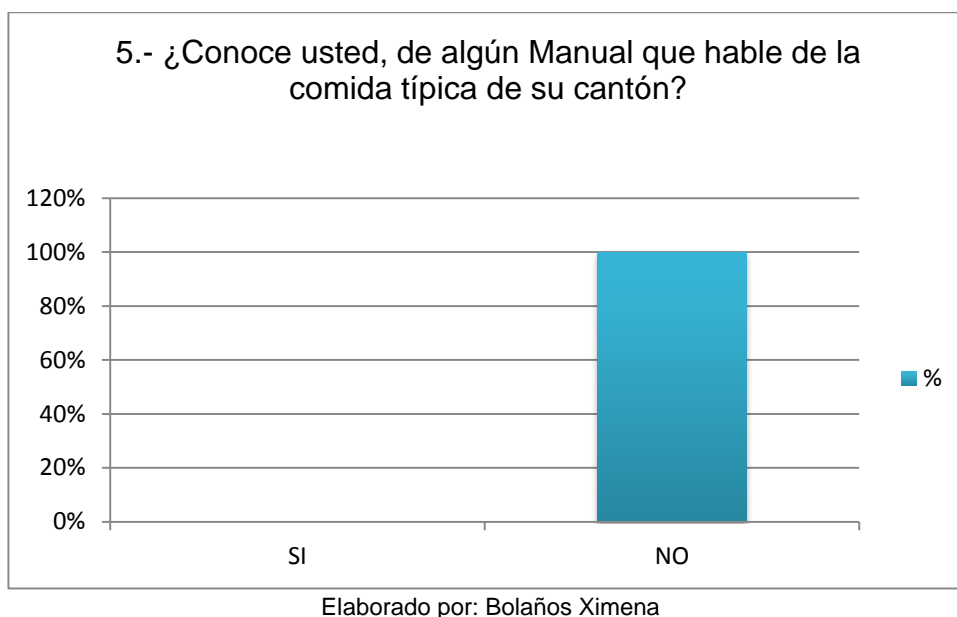
5.- ¿Conoce usted, de algún Manual que hable de la comida Típica de su Cantón?

Tabla 10: Existe un Manual de comida típica de cada Cantón

Variable	%
SI	0%
NO	100%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 10: Existe un Manual de comida típica de cada Cantón



En la encuesta realizada, la mayoría de los habitantes opinan que no existe un manual que hable sobre la comida típica de su cantón, consideran que de existir un manual ayudaría a mantener la tradición en el lugar.

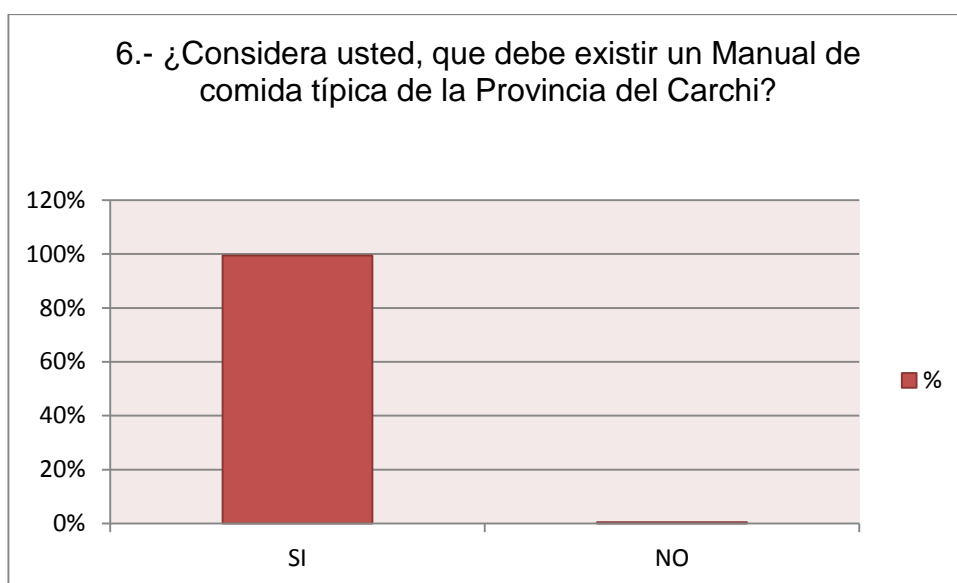
6.- ¿Considera usted, que debe existir un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi?

Tabla 11: Debe existir un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi

Variable	%
SI	99%
NO	1%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 11: Debe existir un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi



Elaborado por: Bolaños Ximena

Se puede manifestar que la mayor parte de las personas opinan que sí debe existir un Manual que hable sobre la comida típica de la Provincia del Carchi, aluden que de existir una manual, este ayudaría a orientar y guiar acerca de la comida que existe en la región.

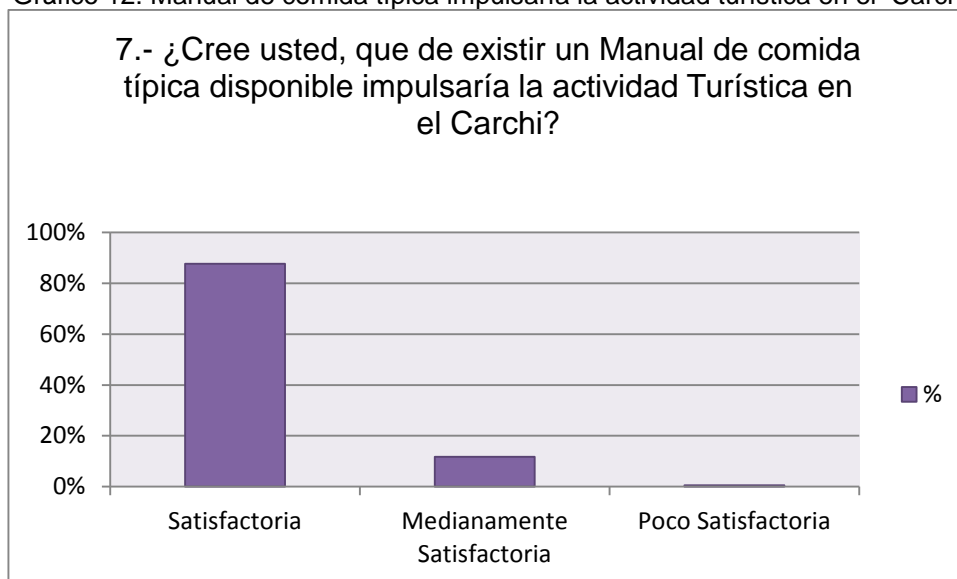
7.- ¿Cree usted, que de existir un Manual de comida típica disponible impulsaría la actividad Turística en el Carchi?

Tabla 12: Manual de comida típica impulsaría la actividad turística en el Carchi

Variable	%
Satisfactoria	88%
Medianamente Satisfactoria	12%
Poco Satisfactoria	1%
Total	100%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Gráfico 12: Manual de comida típica impulsaría la actividad turística en el Carchi



Elaborado por: Bolaños Ximena

La gran mayoría de la población opina que de existir una Manual de comida típica, este si ayudaría a impulsar la actividad turística en el Carchi, debido a que la gastronomía ancestral de un lugar forma parte del turismo y existen viajeros que se trasladan a otro lugar únicamente por degustar lo típico de esa región. Una mínima parte dicen que ayudaría de menor manera, debido a que hay turistas que viajan no solo por la comida sino por otras actividades.

Conclusión: de los análisis gráficos correspondientes, se concluye que es importante la elaboración de un " Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi".

### 3.7.2. Procesamiento de Información de la Entrevista

Cantón	N° Entrevistas
Tulcán	16
San Pedro de Huaca	3
Montufar	6
Bolívar	3
Espejo	4
Mira	3

Elaborado por: Bolaños Ximena.



Para aplicar las entrevistas en cada uno de los cantones se tomó en cuenta que “En una investigación cualitativa no hay parámetros definidos para el tamaño de la muestra, la decisión del número de casos que conformen la muestra es del investigador”. Hernández Fernández & Baptista (2010), (págs. 394-395).

En el tipo de estudio Etnográfico, teoría fundamentada, entrevistas, observaciones, se toma en cuenta de 30 a 50 casos, en este caso se han aplicado 35 entrevistas que han sido dirigidas a los adultos mayores, de acuerdo al número de platos que existen en cada cantón.

Cuadro 5: Matriz General de Resultados de las entrevistas seleccionadas

<b>Cantón Montufar</b>								
Plato típico	Ingredientes	Preparación	Tiempo de Preparación	Lugar y días de expendio	Costo	Acompañamiento	Informante	Fecha de Entrevista
Caldo de pata	Mote, cebolla, sal, patas de res y papas.	Lavar las patas de res, se pone en una olla a cocer, con sal, cebolla, hasta que esté bien cocida.	Ocho a diez horas.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel, los días sábados de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Mote y papas cocidas.	Sra. Magdalena Molino.	10/01/2012
Caldo de gallina.	Gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, arroz blanco, sal, papa nabo, zanahoria, alverja.	Se pone cocer la gallina, con cebolla, sal, papa nabo y arroz blanco. Aparte se coce la zanahoria y alverja.	Dos a tres horas.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias todos los días en restaurantes.	Dos a tres dólares.	Papas cocidas y canguil.	Sra. Magdalena Molino.	10/01/2012
Papas con cuero	Cuero de chanco, papas, maní, cebolla, sal y achiote.	Se lava el cuero, se pone a cocer, con sal, achiote, cebolla, todo esto preparado en salsa de maní, este plato se lo acompaña con papas, aguacate, tostado.	Una hora a una hora con treinta minutos.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel, restaurantes y en sus parroquias en días de fiesta.	Un dólar con cincuenta a dos dólares.	Papas, aguacate y tostado.	Sra. Magdalena Molino.	10/01/2012
Hornado	Chanco, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.	Una vez faenado el chanco, se lava y se raspa la piel, se desangra, luego se coloca el chanco en una lata de hornear con todos los ingredientes. Se asa en horno de leña de eucalipto.	Ocho horas.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel diariamente, en restaurantes y en sus parroquias los días festivos.	Dos dólares cincuenta a tres dólares.	Mote, papa, lechuga y ají.	Sra. María Luna.	11/01/2012

Cuy asado	Cuyes pelados, cebolla, sal.	Se pela el cuy, se lava bien, se pone a escurrir, se sazona con cebolla, sal y se asa a la brasa de carbón con manteca.	Dos a dos horas treinta minutos.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel los días de fiesta y en picanterías todos los días.	Quince y veinte dólares.	Papas cocidas y ají.	Sra. Magdalena Molino.	11/01/2012
Fritada	Trozos de carne de chanco, cebolla roja, cebolla blanca, sal, ajo, manteca, pimiento y agua.	Se corta pedazos de carne de chanco, se lava bien, se pone a cocer en una paila de bronce, con agua, cebolla, sal, ajo y manteca.	Una a una hora treinta minutos.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel, y en picanterías todos los días.	Tres a tres dólares con cincuenta centavos.	Papas cocidas, tostado, mote y ají.	Sra. Martha Montenegro.	17/01/2012
Fanesca	Fréjol, arveja verde, arveja blanca, lenteja, Zapallo, habas, mellocos, chocho, maní, choclo, zambo, pescado, cebolla blanca, cebolla roja, zanahoria, sal, achiote, manteca, pimiento, leche, culantro, agua.	Se sancocha fréjol blanco, fréjol rojo, arveja verde, arveja blanca, lenteja, Zapallo, habas, mellocos, chocho, choclo, zambo, zanahoria, pescado; aparte refrito de la cebolla blanca y roja con manteca, pimiento, enseguida leche, un poco de agua, colocar todos los granos cocidos y pelados, el pescado, dejar hervir por bastante tiempo y luego colocar chocho y maní licuados y dejar hervir.	Dos horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en mercados, parroquias y restaurantes en época de Semana Santa.	Tres a tres dólares con cincuenta centavos.	Aguacate, rodajas de plátano frito, rodajas de huevo cocido, rodajas de camote, trozos de harina fritos, ají.	Sra. Guillermina Ayala.	18/01/2012

Champús	Canela, hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, mote, miel de dulce.	El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en una tinaja de barro con agua por tres días, luego de este tiempo se cierne en cedazo, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayan, canela, se pone un plato de mote, y al momento de repartir se pone miel de dulce.	Dos a dos horas treinta minutos aproximadamente.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel en el mes de Diciembre.	Un dólar a un dólar cincuenta centavos.	Miel de dulce.	Sra. María Luna.	11/01/2012
Morocho	Cebolla, bicarbonato, leche, panela y morocho.	El morocho se remoja, se muele, se cierne en el cedazo para sacar la harina y luego se lava para sacar la pluma, se lo pone en agua a cocer, cuando ya está cocido se le pone nuevamente la harina cernida, una pizca de bicarbonato, cebolla blanca, un pedazo de panela, se deja hervir y cuando ya esté listo se lo sirve con leche y panela.	Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel.	Un dólar.	Leche y panela.	Sra. Carmen Túquerrez.	11/01/2012
Pringa Pata	Mote pelado, leche, panela, agua.	Pelar el maíz con ceniza, se lava bien, dejar una noche en agua, moler en un molino manual y poner en una olla a cocer.	Dos a dos horas treinta minutos.	Este plato ya no se vende al público, pero se continúa preparando en los hogares del Cantón.		Panela y leche.	Sra. Martha Montenegro.	17/01/2012
Queso amasado	Leche entera, cuajo y sal.	Se calienta la leche, se agrega el cuajo, se cierne, se pone sal y se lo muele.	Veinte minutos.	Este plato se lo puede encontrar en tiendas, mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias los días de feria.	Un dólar y tres dólares con cincuenta centavos.	Pan, papas enteras, habas, choclos.	Sra. Magdalena Molino.	10/01/2012

Quimbolitos	Harina maíz, harina flor, mantequilla, huevos y azúcar.	Se hace la masa con harina de maíz, harina flor, con bastantes huevos, mantequilla y un poco de azúcar o panela, la masa se coloca en hojas de achira y se cocen a vapor en una paila.	Una hora con treinta minutos.	Todos los días en el Mercado de San Gabriel y en sus restaurantes.	Un dólar con cincuenta centavos.	Taza de café.	Sra. Martha Montenegro.	17/01/2012
Humitas	Maíz, miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de maíz, mantequilla, manteca de chancho y agua.	se deshoja el maíz, se desgrana, en un molino de mano se muele, se cierne, se coloca miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de maíz, mantequilla, manteca de chancho, se mezcla bien, después se coloca en las hojas del maíz se envuelve, se coloca en una olla , el agua y los envueltos, en el fogón de leña.	Cuatro a cinco horas.	Mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias es elaborado en las familias.	Setenta centavos y un dólar.	Taza de café negro.	Sra. Martha Montenegro.	17/01/2012
Miel de panela con quesillo.	Quesillo y miel de dulce.	Se sirve en porciones compuestas de miel con quesillo.	Diez minutos.	En la parroquia La Paz.	Ochenta centavos y un dólar.	Miel de dulce.	Sra. Guillermina Ayala.	18/01/2012
Tortillas de tiesto.	Miel de panela, leche, manteca de chancho, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato, royal.	Desleír el dulce, mezclar con huevos, harina de trigo y harina flor, leche, bicarbonato, royal, manteca de chancho y mantequilla, mezclar bien la masa, hacer las tortillas, en un tiesto colocar las tortillas hasta que estén doradas.	Una hora con treinta minutos.	Mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel.	Ochenta centavos a un dólar.	Taza de café.	Sra. María Montenegro.	17/01/2012
Empanadas	Harina flor, manteca de chancho, mantequilla,	se bate harina flor con manteca de chancho, mantequilla, se hace la masa y se rellena con arroz, alverja, huevo cortado en	Dos horas.	Mercado Municipal de la ciudad de San Gabriel, en restaurantes todos	Un dólar.	Café.	Sra. María Montenegro.	17/01/2012

	arroz, cuero de chancho, alverja, huevo cocido, cebolla blanca, aceite de cocina.	trocitos y cuero de chancho cocidos con cebolla blanca, luego se da la forma de empanada y se pone a cocer en una paila de bronce con aceite de cocina.		los días y en las parroquias los días festivos.				
<b>Cantón Espejo</b>								
Caldo de pata	Patatas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal, papas y agua.	Lavar las patas de res, se pone en una olla a cocer, con sal, cebolla blanca, hasta que esté bien cocida.	Ocho a diez horas.	Mercados central y 27 de Septiembre de la ciudad de El Ángel, los días domingos y lunes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Este plato se lo acompaña con mote, papas, cilantro y cebolla blanca.	Sra. Victoria Nazate.	02/02/2012
Cuy asado	Cuy pelado, ajo, cebolla y sal.	Se pela el cuy, se lava, se sazona con cebolla, ajo, sal y se asa a la brasa de carbón en horno o en azadón, untando manteca.	Dos horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en la ciudad de El Ángel, bajo pedido.	Diez y quince dólares.	El cuy asado va acompañado con papas, zarza y ají, su tiempo de elaboración es de dos horas aproximadamente.	Sra. Alicia Martínez.	03/02/2012
Caldo de gallina de campo.	Gallina pelada, arroz blanco, cebolla blanca, culantro, zanahoria, papa nabo, orégano, sal, papas y yuca.	Se pela la gallina con agua caliente, se lava, sacando toda la menudencia, se pone a cocer con arroz blanco, sal, papa nabo y orégano con zanahoria y alverja.	Dos horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de El Ángel, en el Mercado 27 de Septiembre y en los restaurantes de la parroquia el Goaltal.	Dos a dos dólares con cincuenta centavos.	Se lo sirve con papas cocidas en las parroquias de El Ángel y 27 de Septiembre y se lo sirve con yuca en la parroquia el Goaltal.	Sra. Victoria Nazate.	02/02/2012

Trucha	Trucha, sal, cebolla, ajo y aceite.	Se descama la trucha en abundante agua, se retira las vísceras, se sazona con cebolla, ajo, sal y se la fríe en aceite.	Veinte minutos.	Restaurantes y mercados de la ciudad de El Ángel y en comedores de la Parroquia El Goaltal.	Tres a cuatro dólares.	La trucha va acompañada con papas, ensalada de cebolla roja, tomate riñón y limón.	Sra. Alicia Martínez.	03/02/2012
Hornado	Chancho, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.	Faenado el chancho, se lava bien y se raspa la piel, se desangra, luego se coloca el chancho en una lata de hornear con todos los ingredientes. Se aza en horno de leña.	Ocho horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central y 27 de Septiembre de la ciudad El Ángel.	Dos dólares cincuenta a tres dólares.	Va acompañado de mote, papa, lechuga y ají, en otras presentaciones va acompañado de aguacate, tortilla de papa.	Sra. Victoria Nazate.	02/02/2012
Papas con Cuero	Cuero de chancho, sal, papas, achiote, cebolla blanca.	Se lava el cuero, se pone a cocer, se pone sal, achiote, cebolla.	Una hora aproximadamente.	Parque La Libertad de la ciudad de El Ángel, todos los días.	Cincuenta a centavos y un dólar.	Este plato se lo acompaña con papas cocidas.	Sra. Alicia Martínez.	03/02/2012
Fritada	Trozos de carne de chancho, cebolla roja, ajo, sal, manteca.	Carne de chancho en trozos, se pone a cocer en una paila de bronce, con agua, cebolla roja, sal, ajo y manteca.	Una hora aproximadamente.	Mercado central de la ciudad de El Ángel, mercado 27 de Septiembre, y en los días de fiesta.	Tres a tres dólares con cincuenta centavos.	Va acompañado con papas cocidas, tostado, mote y ají.	Sra. Rosa Cárdenas.	07/02/2012
Champús	Hoja de naranja, hoja de arrayán, morocho blanco, miel de dulce.	El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en agua por ocho días, luego de este tiempo se cierne, y se pone a cocinar en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayán, se pone un plato de mote, y miel de dulce.	Dos a dos horas treinta minutos aproximadamente.	Mercado central de la ciudad de El Ángel, en el mes de Diciembre, también es elaborado por las familias del Cantón.	Un dólar a un dólar cincuenta centavos.	Mote y miel de dulce.	Sra. Alicia Martínez.	03/02/2012

Morocho	Morocho, Leche, raspadura, agua.	Remojar el morocho por una noche, molerlo en un molino manual, lavar y cernir en un tamiz, poner a cocer a fuego alto.	Cuatro horas aproximadamente.	Mercado central de El Ángel y en el Mercado 27 de Septiembre, los días domingos y lunes de feria.	Un dólar.	Este plato va acompañado de leche y raspadura.	Sra. Rosa Cárdenas.	07/02/2012
Pringa Pata	Mote pelado, canela, raspadura, leche, agua.	Pelar el maíz con cal o ceniza, lavar el mote, dejar una noche en agua, moler y poner en una olla a cocer.	Dos horas.	Este plato es elaborado en las familias de este Cantón		Este plato va acompañado de leche y raspadura.	Sra. Alicia Martínez	03/02/2012
Habas, mellocos con choclo y queso	Habas, mellocos, choclo, queso, papas, agua.	Se pone a cocer en una olla los choclos, mellocos y las papas, aparte se coloca las habas, todo esto con el agua y se deja hervir bastante tiempo.	Dos horas.	Mercado central de El Ángel y 27 de Septiembre, los días Domingo y lunes de feria y es elaborado de manera cotidiana en las familias del cantón.	Un dólar cincuenta a dos dólares.	Este plato se lo puede acompañar con una taja de queso, papas, y ají.	Sra. Rosa Cárdenas	07/02/2012
Pan de harina de maíz.	Harina flor, harina de maíz, queso, mantequilla, huevos, levadura.	La harina flor y de maíz se mezcla con la levadura, huevos, mantequilla y queso, una pizca de sal, una vez que esta la masa se deja reposar por una hora, para luego la masa en forma de pan colocarla en una lata y ponerla al horno de leña.	Treinta minutos.	Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad del Ángel.	Veinte centavos de dólar cada pan.	Este pan va acompañado de café.	Sr. Raúl Castro.	23/02/2012
Empanadas	Harina flor, royal, mantequilla, queso, azúcar, panela, agua.	Se mezcla harina flor con mantequilla, royal, y agua de panela hasta formar una masa consistente, luego confeccionamos las empanadas y las rellenos con queso rallado. Se fríe en aceite hasta que doren.	Una hora y treinta minutos aproximadamente.	Mercado de El Ángel y 27 de Septiembre, en restaurantes y puestos de venta los días de feria y festivos.	Un dólar.	Se las sirve espolvoreadas de azúcar y se acompaña con una taza de café.	Sr. Raúl Castro.	23/02/2012



Tortillas de tiesto	Harina flor, harina de trigo, leche, manteca de chancho, huevos, mantequilla, bicarbonato, panela.	Mezclar la harina flor y harina de trigo con huevos, leche, bicarbonato, manteca de chancho, mantequilla y panela, de la masa dar la forma a las tortillas y en un tiesto colocar hasta que estén doradas.	Dos horas con treinta minutos.	Mercados los días domingos y lunes de feria de la ciudad de El Ángel y en sus parroquias.	Setenta centavos a un dólar.	Va acompañado de una taza de café de colar.	Sra. Rosa Cárdenas.	07/02/2012
<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>								
Cuy asado	Cuyes pelados, cebolla, sal.	Se pela el cuy, se lava bien, se sazona con cebolla, sal, se asa a la brasa de carbón y manteca de chancho.	Una hora treinta minutos.	Picanterías ubicadas en la Panamericana todos los días y los días domingos en el Mercado Municipal de Huaca.	Quince y veinte dólares.	Papas cocidas, zarza y ají.	Sra. Emperatriz Chamorro.	07/03/2012
Caldo de pata de res	Patatas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal y papas.	Lavar las patas de res, se pone en una olla a cocer en fogón de leña, con sal, hasta que esté bien cocida.	Cinco a siete horas.	Mercado municipal de Huaca, en los días de fiesta y en los días de feria viernes y domingo.	Dos y tres dólares.	Mote y papas cocidas.	Sra. Emperatriz Chamorro.	07/03/2012
Caldo de gallina	Gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, cilantro, arroz blanco, sal, zanahoria.	Se coce la gallina, con cebolla, sal, zanahoria, arroz blanco.	Dos y tres horas.	Picanterías ubicadas en la Panamericana que rodea Huaca y los días domingos en el Mercado Municipal,	Dos y tres dólares.	Papas cocidas, cebolla blanca y cilantro.	Sra. Emperatriz Chamorro	07/03/2012

Queso amasado	Leche entera, cuajo y sal.	Se calienta la leche, se agrega el cuajo, se cierne, se pone sal y se lo muele.	Una hora.	Diariamente en las Picanterías ubicadas en la Panamericana que rodea Huaca y los días domingos en el Mercado Municipal,	Un dólar y dos dólares.	Papas enteras, choclos.	Rosa Cuásquer.	17/03/2012
Champús	Hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, miel de dulce.	El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en agua por quince días, luego de este tiempo se cierne en un tamiz, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayan.	Dos horas con treinta minutos.	En los días de fiesta de la Virgen de la Purificación en el mes de Febrero.	Cincuent a centavos a un dólar.	Mote y miel de dulce.	Sra. Rosa Cuásquer.	17/03/2012
Tortillas de tiesto	Harina de trigo, miel de panela, leche, manteca de chancho, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato.	Desleír el dulce, mezclar con huevos, harina de trigo, harina flor, leche, bicarbonato, royal, manteca de chancho y mantequilla, mezclar bien la masa, hacer las tortillas en un tiesto de arcilla en fogón de leña, hasta que estén doradas.	Una hora.	Mercado Municipal de Huaca los días viernes y domingos de feria.	Ochenta centavos y un dólar.	Taza de café.	Sr. Fernando Sotto.	17/03/2012
Empanadas	Harina flor, mantequilla, arroz, cuero, manteca, panela, aceite de cocina.	Se mezcla harina flor con manteca, mantequilla, agua de panela, se rellena con arroz, cuero de chancho refrito con cebolla blanca y huevo cocido, y se fríe en aceite.	Una hora con quince minutos.	Mercado municipal de Huaca los días de feria.	Un dólar.	Una taza de café negro.	Sr. Fernando Sotto.	17/03/2012

**Cantón  
Tulcán**

Cuy asado	Cuy pelado, sal, cebolla blanca.	Pelar el cuy con agua hirviendo, lavar con abundante agua y poner el aliño.	Tres horas.	Restaurantes y picanterías los fines de semana y en parroquias los días festivos.	Quince y dieciocho dólares.	Papas cocidas, zarza y ají.	Sra. Mariana Isacaz.	01/04/2012
Caldo de pata de res	Patatas de res, mote, cebolla, blanca, cilantro, sal y papas.	Lavar con abundante agua las patatas de res, en una olla cocer con los ingredientes.	Ocho y nueve horas, en fogón de leña.	Mercados de la ciudad de Tulcán todos los días, en las parroquias los días festivos.	dos y tres dólares	Papas cocidas, cilantro y cebolla blanca picados.	Sra. María Chugá.	02/04/2012
Hornado	Chancho, ajo, tomillo, sal y agua.	Faenado el chancho se lava y raspa la piel y se lava bien, colocar el chancho en una lata de hornear con los ingredientes.	Ocho y diez horas.	Mercados, restaurantes de la ciudad de Tulcán todos los días y mercados de las parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares con cincuenta centavos.	Lechuga, mote, papa, vaso de chicha o tortilla de papa, remolacha, zanahoria o yuca.	Sr. Guillermo Mejía.	04/04/2012
Papas con Cuero	Cuero de chancho, papas, cebolla blanca, cebolla roja, sal, achiote, maní,	Cortar en pedazos el cuero de chancho, lavar y poner a cocer en una olla, licuar maní y mezclarlo, añadir cebolla blanca y roja, sal, achiote.	Dos horas.	Restaurantes de la ciudad de Tulcán y en las parroquias los días festivos.	Dos dólares.	Aguacate, tostado, chicharrón y ají.	Sr. Guillermo Mejía.	04/04/2012
Caldo de gallina	Gallina pelada zanahoria, alverja, sal, arroz de castilla.	Poner a cocer en una olla grande durante todos los ingredientes.	dos y tres horas	"Restaurante San Daniel", Fines de semana. Mercados de la ciudad de Tulcán todos los días.	dos y tres dólares	Papa cocinada Cebolla y cilantro picado, canguil y en Maldonado-Chical con yuca.	Sr. Germán Chugá.	05/04/2012
Tortillas de papa con caucara y chorizo	Papa, chorizo, carne de res, lechuga, sal, aguacate, aceite y achiote.	Se coce las papas con sal, en el momento q este fría se maja hasta hacer puré, se hace las bolas en forma de tortilla y se fríe en aceite de color, el chorizo y caucara se sofríe conjuntamente.	Dos horas.	Mercados de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados en las parroquias.	Dos dólares.	Aguacate, lechuga y ají.	Sr. Germán Chugá.	05/04/2012

Fanesca	Lenteja, habas, mellocos, chocho, choclo, arveja, fréjol, zanahoria, zapallo, cebolla, pescado, maní, calabaza, sal, achiote, leche, agua, cilantro y manteca.	Se cocen todos los granos; se fríe la cebolla con manteca, leche y agua, se mezclan con los granos cocidos, el pescado y se deja cocer y luego se coloca chocho y maní licuados y se dejar hervir.	Tres horas.	Este plato se lo puede encontrar en todas las parroquias, restaurantes y Mercados del cantón Tulcán, en época de Semana Santa.	Tres dólares con cincuenta centavos.	rodajas de huevo, plátano frito, puré de papa, lechuga, queso, choclo, ají,	Sra. Mariana Isacaz.	01/04/2012
Fritada	carne de chanco, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, manteca, pimiento, sal, agua	Carne de chanco, se lava bien, se pone a cocer en una paila, con agua, manteca, cebolla blanca y cebolla roja, sal, ajo y pimiento.	Una hora y treinta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados en las parroquias, todos los días.	Dos y tres dólares.	Papas cocidas, ají, tostado, choclo, queso.	Sra. Mercedes Chugá.	06/04/2012
Trucha	Trucha, sal, aceite de cocina, agua.	Lavar la trucha con agua, sacando la escama y las vísceras, se aliña con sal y luego se coloca en un sartén aceite de freír, para freír la trucha.	Quince minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados en las parroquias, todos los días.	Dos dólares con cincuenta centavos.	papas cocidas, ensalada de tomate riñón y cebolla roja, arroz de seco	Sra. Clemencia Guel.	13/04/2012
Queso, mellocos, habas y choclo.	Queso, mellocos, habas y choclo y agua.	En una olla poner a cocer el queso, las habas, mellocos y el choclo.	Dos y tres horas.	"Restaurante San Daniel", Fines de semana, mercados de la ciudad y picanterías a diario.	Dos dólares con cincuenta centavos.	Ají.	Sr. Germán Chugá.	05/04/2012

Champús	Morocho blanco, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela, mote.	El morocho blanco se muele en molino de mano, fermentar en agua por ocho días, cernir y poner a cocer en paila de bronce, con los ingredientes. En una taza se coloca champús, mote, al momento de repartir se pone miel de panela en cada porción.	Tres horas, aparte de los días de fermentación .	Mercados de la ciudad de Tulcán y parroquias, en época de Semana Santa.	Un dólar con cincuenta centavos.	Mote y miel de panela.	Sra. Mercedes Chugá.	06/04/2012
Ceviche de Palmito	Palmito, tomate riñón, cebolla roja, cilantro, limón, sal, canguil.	Se coce el palmito con poca sal, luego se enfría y se lo corta en cuadros pequeños, con tomate riñón hacemos un jugo, la cebolla y cilantro se pican, se une todos estos ingredientes.	Una hora y treinta minutos.	Mercados de las parroquias de Maldonado y Chical y en Tulcán en ferias gastronómicas.	Un dólar con cincuenta centavos.	Jugo de limón y canguil.	Sra. Marlene Rosero.	14/04/2012
Morocho	Maíz blanco, panela, leche, mantequilla, manteca de chancho, cebolla blanca, bicarbonato y agua.	El maíz blanco se muele en un molino de mano, se pone a cocer, se coloca bicarbonato, mantequilla, manteca de chancho, cebolla blanca.	Una hora y treinta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán y en sus parroquias en los diferentes mercados y picanterías los fines de semana.	Un dólar.	Panela y leche.	Sr. Germán Chugá.	05/04/2012
Pringa Pata	Morocho, panela, leche y agua.	Se pela el morocho con ceniza, se lava con abundante agua, se muele en molino de mano, se pone en una olla con agua a cocer.	Una hora y treinta minutos.	Este plato es elaborado por las familias del cantón Tulcán.		Panela y leche.	Sra. Marina Isuastig.	15/04/2012
Papas asadas con tripa mishqui	Tripa de res, papas, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimiento, sal.	Se lava con abundante agua el menudo, se pone a escurrir, se coloca cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimiento, y sal; en una parrilla con carbón se pone asar el menudo y papas.	Una hora.	Este plato se lo puede encontrar en los diferentes puestos de venta en la ciudad de Tulcán todos los días.		concho de fritada y ají	Sra. Clemencia Imbacuán.	16/04/2012

Miel de panela con quesillo	Miel de panela y quesillo.	Se coloca en porciones pequeñas de miel de dulce y quesillo.		Mercado Municipal de la parroquia de Tufiño del cantón Tulcán todos los días.	Sesenta centavos de dólar.		Sra. Clemencia Guel.	13/04/2012
Colada morada y muñecas de pan.	Mortiño, mora, limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, harina flor, panela.	Se coce el mortiño y la mora, se licuan, se mezclan con harina, con el agua que se cocen el limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, se coloca dulce y se pone a cocer.	Cuarenta minutos.	Este plato es elaborado en el mes de Noviembre, en la época de finados, se lo puede encontrar en los Mercados de la ciudad de Tulcán y en las Parroquias.	Dos dólares.	Muñecas de pan.	Sra. Mariana Isacaz.	01/04/2012
Morcilla	Arroz, cebolla, repollo.	La morcilla está compuesta de arroz, cebolla blanca, pedazos de repollo, esta se coloca en un sartén a freír.	Una hora.	Mercados y restaurantes en las parroquias del cantón Tulcán.		Papas o yuca y arroz.	Sra. Marlene Rosero.	14/04/2012
Tostado enconfitado	Maíz, panela.	El maíz se coloca a toscar en un tiesto en fogón de leña, una vez que ya esté listo, en una olla se coloca panela con un poquito de agua para desleír la panela, cuando esté, se la mezcla con el maíz tostado.	Dos horas.	Este plato es preparado por las familias Tulcaneñas.			Sra. Mercedes Chugá.	06/04/2012
Habas enconfitadas	Habas y panela.	Tostar las habas en un tiesto en fogón de leña, quitar la cáscara y en una olla colocar panela y desleír con un poco de agua, una vez que las habas estén doradas mezclar con la panela derretida.	Dos horas con treinta minutos.	Este plato es elaborado en las familias del cantón Tulcán.			Sra. Mercedes Chugá.	06/04/2012

Dulce de calabaza	Una calabaza o zambo, panela, agua.	Retirar la cáscara y las semillas de la calabaza, picar la calabaza en una olla y con un poco de agua poner a cocer, una vez que el agua se haya seco, colocar pedazos de panela, clavo de olor y batir hasta que esté listo.	Dos horas.	Este plato es elaborado en las familias del Cantón Tulcán.		pedazo de quesillo o pan de casa	Sra. Mercedes Chugá.	07/04/2012
Dulce de leche.	Leche, panela, canela, harina de maíz y agua.	En una olla se coloca la leche y un poco de agua, panela en trozos pequeños, canela, harina de maíz se bate en un poco de leche, se cierne y se coloca en la olla, se menea en todo el proceso de cocción.	Una hora.	Este plato es elaborado en las familias del Cantón Tulcán en época de Semana Santa.		pedazo de quesillo	Sra. Mercedes Chugá.	07/04/2012
Camotes con leche	Leche, camotes y agua.	Lavar los camotes con abundante agua y cocer por bastante tiempo, hervir leche y servir.	Una hora.	Este plato es elaborado en las familias del cantón Tulcán.		vaso de leche	Sra. Mercedes Chugá.	07/04/2012
Ocas con leche.	Ocas, leche y agua.	En una olla se hierve leche, se lava las ocas y se coce hasta que esté bien suave.	Una hora.	Este plato es elaborado por las familias del Cantón Tulcán.		Vaso de leche.	Sra. Mercedes Chugá.	07/04/2012
Aco o Pinol	Cebada y panela.	En un tiesto se coloca a tostar la cebada, luego poner la cebada en un caquero y tacar, después se cierne y se avienta, en un molino de mano se coloca a moler y posteriormente cuando esté molida se cierne en un cedazo. Se muele el aco con panela en el molino de mano y queda listo el pinol.	Seis horas.	Este plato es elaborado en las familias del Cantón Tulcán.		Vaso de leche.	Sra. Mercedes Chugá.	07/04/2012

Humitas	Choclo, panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, quesillo, royal.	Se desgrana el choclo, se muele en molino de mano, se cierne en un harnero, se coloca panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, quesillo y royal y se mezcla, en hojas de choclo se pone cucharadas de masa se envuelve y en una olla con poca agua se cocen a vapor.	Seis horas.	Este plato se lo puede encontrar diariamente en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y de las Parroquias.	Un dólar.	Taza de café.	Sra. Lidia Cadena.	01/04/2012
Quimbolitos	Harina, mantequilla, huevos, azúcar y pasas.	Se mezcla harina con huevos, mantequilla y azúcar, una vez que esté hecha la masa se coloca en hojas de achira con pasas y se cocen a vapor.	una hora	Este plato se lo puede encontrar todos los días en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y restaurantes en las Parroquias.	Un dólar.	Taza de café.	Sra. Martha González.	17/04/2012
Tortillas de tiesto	Harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla, manteca de chancho, panela.	Se mezcla harina flor, harina de trigo con leche, mantequilla, huevos y manteca de chancho, se amasa, y se hacen pedazos en forma de tortillas para luego colocarlas en el tiesto.	Dos horas.	Mercados de la ciudad de Tulcán los días jueves y domingo de feria, en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y en sus parroquias.	Ochenta centavos de dólar.	Taza de café.	Sra. Mercedes Chugá.	07/04/2012
Empanadas	Harina flor, banano, manteca de chancho, mantequilla, naranja, arroz, cuero de chancho, cebolla blanca, aceite de cocina.	Se mezcla harina flor con manteca de chancho, banano, mantequilla, se exprime una naranja, se hace la masa y se rellena con guiso de arroz y trozos de cuero de chancho cocidos con cebolla blanca, luego se da la forma de empanada y se pone a cocer en una paila de bronce con aceite de cocina.	Una hora con quince minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, en restaurantes todos los días y en las parroquias los días festivos.	Un dólar.	Taza de café.	Sra. Martha Guzmán.	18/04/2012



Rosquetes	Harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla.	Se mezcla la harina flor, harina de trigo con huevos, leche, mantequilla, se amasa bien, se coloca en el horno y una vez que estén tostados, se pone miel de azúcar y azúcar polvorizada.	Una hora con treinta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán los días de feria, en las panaderías de la ciudad y sus parroquias todos los días.	Quince centavos cada uno.		Sra. Mercedes Rosero.	15/04/2012
Balas de verde	Plátano verde, aceite de cocina, sal.	se coce el verde, hasta que esté suave, se le agrega sal, luego se lo maja en una piedra plana, hasta formar una masa, y hacemos en forma de bolas grandes, para luego freírlas en aceite.	Una hora.	Este plato se lo puede encontrar en las Parroquias de Maldonado y Chical en los restaurantes los días de feria.	Un dólar con cincuenta centavos.	Arroz, huevo frito.	Sra. Marlene Rosero.	14/04/2012
Tamales	Harina de maíz, mantequilla, huevos, sal o azúcar, pechuga de pollo, cuero de chancho, huevos cocidos y hojas de achira.	La masa es de harina de maíz, se mezcla con mantequilla, huevos, sal o azúcar y vienen rellenos de pedazos de pollo, con cuero de chancho, huevos cocidos, se elaboran en la tamalera.	Dos horas.	Se lo puede encontrar en restaurantes de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias, en época de Navidad, o sobre pedido.	Un dólar.	taza de café	Sra. Rosa Arteaga.	19/04/2012
Buñuelos	Harina flor, huevos, azúcar, sal, royal y aceite de freír.	En una olla se coloca las yemas de huevo, se bate y se coloca de dos a tres claras de huevo, se pone harina flor, azúcar o sal al gusto, una paila con aceite de freír se la pone en el fogón de leña y una vez que esté bien caliente, con una cuchara se pone la mezcla en porciones pequeñas.	Cuarenta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, en sus parroquias en los diferentes mercados, en época de Navidad. También es elaborado por las familias del cantón Tulcán y sus	Un dólar con cincuenta centavos.	Miel de panela o taza de café.	Sra. Mercedes Chugá.	08/04/2012

				parroquias.				
Delicados	Harina de maíz, panela, leche, huevos.	Se mezcla harina de maíz, panela, huevos y leche, se hace la masa y luego se coloca en el horno a fuego bajo.	Una hora.	Mercados de la ciudad de Tulcán los días jueves y domingo de feria.	Cincuenta centavos de dólar.	Vaso de leche.	Sra. Marina Isuastig.	15/04/2012
Pan de mote	Mote, sal, queso.	El mote se pela con ceniza, se lava bien y se deja desaguando por un día, luego se muele el mote en un molino de mano, a esta masa se coloca queso y sal, se coloca la masa en hojas de achira en el horno de leña.	Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir de la ciudad de Tulcán todos los días.	Diez centavos de dólar cada pan.		Sra. Rosa Arteaga.	19/04/2012
Pan de maíz.	Harina de maíz, sal, levadura, huevos, cuajada.	La harina de maíz se mezcla con la levadura, huevos, cuajada y una pizca de sal, una vez que se obtiene la masa se tapa con un mantel y se deja reposar por una hora, para luego la masa en forma de pan se pone al horno de leña.	Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias.	Veinte centavos de dólar cada pan.	Taza de café.	Sra. Rosa Arteaga.	19/04/2012
Pan de cuajada.	Cuajada, huevos, harina, mantequilla, sal, azúcar.	Se mezcla la harina, con cuajada, huevos, mantequilla, una pizca de sal y azúcar, se amasa, se da la forma de pan se coloca en una lata para colocar en el horno de leña.	Treinta a cuarenta minutos.	Este plato se lo puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir de la ciudad de Tulcán, panaderías y en sus Parroquias.	Veinte centavos de dólar cada pan.		Sra. Rosa Arteaga.	19/04/2012

Chicha	Arroz blanco, agua, limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla, congona, naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela.	En una olla con agua se coloca a hervir el arroz blanco, luego se pone limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla y congona, se deja hervir, cuando ya esté se saca a enfriar y se pone en una olla de barro o de aluminio para madurar, se coloca la naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela y se deja madurar por tres o cuatro días. Una vez que ya haya madurado se cierne y se sirve.	Cuatro horas aparte de los días de fermentación .	Esta bebida se la puede encontrar diariamente en La Plaza Central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y en las parroquias los días de fiesta.	Cincuenta a centavos de dólar.		Sra. Guillermina Chingal.	20/04/2012
Cumbalazo	Tamarindo o piña, azúcar, hielo y agua.	En cierta cantidad de agua, se hace el refresco de tamarindo o piña, se agrega azúcar, hielo del cerro el Cumbal y está listo para servirse.	Diez minutos.	Esta bebida se la puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y Mercado de Cepia de la ciudad de Tulcán.	Sesenta centavos de dólar.		Sra. Elsa Pavón.	20/04/2012
<b>Cantón Bolívar</b>								
Cuy Asado	Cuyes pelados, cebolla blanca, sal.	Una vez pelado el cuy, se lava con abundante agua, sacando el menudo, se pone a escurrir, se pone cebolla blanca, sal y se asa a la brasa de carbón o en un azadón.	Dos horas.	Mercado Municipal de la ciudad de Bolívar los días de feria y en sus parroquias los días festivos, en picanterías todos	Quince y dieciocho dólares.	Aguacate, papas cocidas, tomate riñón, lechuga, ají y maíz tostado.	Sra. Leonila Chamorro.	14/05/2012

				los días.				
Caldo de gallina	Una gallina criolla despresada, agua, yuca, cilantro, cebolla blanca, arroz blanco y zanahoria.	Se coce la gallina en poco agua con sal, arroz blanco y zanahoria, aparte se cocen las yucas en trozos, se pica el cilantro y la cebolla blanca.	Dos horas aproximadamente.	Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Se sirve con la yuca, el cilantro y la cebolla blanca.	Sra. Leonila Chamorro.	14/05/2012
Hornado	Chancho, papas o yuca, ajo, pimienta, mote, sal y agua.	Una vez lavado el chancho, se lo coloca en una lata de hornear con ajo, pimienta, sal. En el horno de leña, se deja que se asa por bastante tiempo.	Ocho horas aproximadamente.	Mercado Central de Bolívar, en restaurantes y mercados de sus parroquias, los días de feria y festivos.	Tres dólares con cincuenta centavos.	Mote, papa o yuca y ají.	Sra. Beatriz Chacón.	15/05/2012
Fritada	Carne de cerdo en pedazos, ajo, cebolla blanca, papas, sal, pimienta, agua.	Licuamos la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal, luego colocamos en una paila conjuntamente con la carne de cerdo a fuego medio, hasta que dore.	Una hora aproximadamente.	Mercado Mayorista y Central de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Un dólar.	Papas cocidas y ají.	Sra. Leonila Chamorro.	14/05/2012
Caldo de patas de res	Patatas de res, mote, cebolla blanca, sal, cilantro y papas.	Lavar con abundante agua las patas de res, en una olla se colocan a cocer, con sal, cebolla blanca, cilantro, por bastante tiempo.	Ocho a nueve horas aproximadamente.	Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Mote y papas cocidas.	Sra. Luz Pantoja.	16/05/2012

Papas con Cuero	Cuero de cerdo, papas, maní, leche, sal, achiote.	Cortamos en cuadritos el cuero de cerdo y lo cocimos en abundante agua con sal, una vez que esté suave agregamos el maní licuado en leche, el achiote. Agregamos las papas y dejamos cocer hasta que las papas estén suaves.	Una hora y treinta minutos aproximadamente.	Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos dólares.	Se sirve acompañado de ají.	Sra. Leonila Chamorro.	14/05/2012
Morocho	Morocho, manteca de chanco, bicarbonato, leche, panela y agua.	El morocho se lava y se saca la pluma, se cierne, la harina que sale del morocho cernido, luego se la coloca en una olla en donde está cociendo el morocho con bicarbonato y manteca de chanco.	Dos horas.	Mercado central y Mayorista de la ciudad de Bolívar los días de feria, festivos y en sus parroquias los días festivos.	Un dólar.	Leche y panela.	Sra. Beatriz Chacón.	15/05/2012
Champús	Morocho molido, mote cocido, hojas de arrayán, hojas de naranja, canela, panela.	Colocar el morocho molido a fermentar en agua por quince días, se cierne y se pone a cocer en una olla, con canela, hojas de arrayán, hojas de naranja y se deja cocer.	Tres horas y treinta minutos aproximadamente.	Días festivos en el Mercado central de Bolívar y en sus Parroquias. También es elaborado en las familias del cantón Bolívar con una tradición en el mes de Diciembre.	Un dólar con cincuenta centavos.	Mote cocido y un poco de miel de panela.	Sra. Luz Pantoja.	16/05/2012
Rosquetes	Harina flor, sal, dulce, huevos.	Se mezcla harina flor con huevos, miel de panela, una pizca de sal y huevos, se amasa, se da la forma de rosquillas, se colocan en el horno, se remoja en agua, se deja reposar y se coloca azúcar impalpable.	Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar solo en panaderías.	Tres dólares.		Sra. Luz Pantoja	16/05/2012

Bizcochuelos	Harina flor, huevos, azúcar.	Se mezcla harina flor con huevos, azúcar, se amasa, se da la forma y se coloca en el horno.	Dos horas.	Se vende en las panaderías de Bolívar todos los días.	Tres dólares.	El bizcochuelo va acompañado de café, jugo.	Sra. Luz Pantoja.	16/05/2012
Tortillas de tiesto	Harina de maíz, harina flor, huevos, bicarbonato, mantequilla.	Se mezcla harina de maíz, harina flor con huevos, bicarbonato, mantequilla, se amasa, se da la forma de tortilla y se coloca en el tiesto.	Una hora y treinta minutos.	Mercado de Bolívar los días de feria.	Un dólar.	Café, aromática.	Sra. Luz Pantoja.	16/05/2012
Miel con quesillo	Miel de panela, cuajo, leche y sal.	En una olla se coloca a calentar leche, se pone el cuajo y una pizca de sal, luego se empieza a asentar, poco a poco se va escurriendo el suero se coloca en un molde el quesillo hasta que esté sin suero.	Veinte minutos aproximadamente.	Este plato es preparado por las familias del Cantón Bolívar.		Este se sirve con miel de panela.	Sra. Beatriz Chacón.	15/05/2012
Pan de harina de maíz.	Harina de maíz, huevos, sal, cuajada, levadura.	Se mezcla harina de maíz con huevos, levadura, cuajada, un poco de sal, cuando esté la masa, se da forma de pan se pone al horno.	Una hora y treinta minutos.	Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de Bolívar y en sus Parroquias.	Un dólar.	Va acompañado con café.	Sra. Luz Pantoja.	16/05/2012
<b>Cantón Mira</b>								
Caldo de pata de res	Pata de res chamuscada, mote, papas, cebolla blanca, cilantro, sal, agua.	Se coce la pata en pedazos y abundante agua, se coce las papas previamente peladas, se coce el mote en abundante agua, se pica la cebolla y el cilantro finamente. Se sirve caliente conjuntamente con el mote y las papas.	Cinco a ocho horas aproximadamente.	Mercado Municipal de Mira los días domingos de feria y festivos.	Un dólar con cincuenta centavos.	Mote y papas cocidas.	Sra. Gabriela Sánchez.	03/06/2012

Fritada	Carne de chancho en trozos, papas, ajo, cebolla roja, pimiento, cebolla blanca, sal, chicha.	Colocamos la carne de chancho en una paila, luego colocamos el resto de ingredientes previamente licuados con la chicha, se deja cocer hasta que dore.	Dos horas.	Mercado Municipal de Mira todos los días.	Un dólar con cincuenta centavos.	Va acompañado con papas cocidas y ají.	Sra. Gabriela Sánchez.	03/06/2012
Sango de sal y dulce	Harina de maíz tostada, queso, manteca de chancho, leche, achiote, sal, cebolla.	En una paila de bronce, se coloca manteca de chancho, achiote, sal y cebolla picada finamente, luego se agrega leche, queso desmenuzado y se deja cocer, agregando poco a poco harina, mezclando en la paila. Para el sango de dulce, se utiliza los mismos ingredientes a excepción de sal y achiote, agregándole miel de panela.	Una hora.	Este plato es elaborado en los hogares mireños.		El sango de sal se lo sirve con café y el sango de dulce con leche.	Sra. Gabriela Sánchez.	03/06/2012
Caldo de gallina	Gallina criolla, papas, agua, alverja, zanahoria amarilla, cilantro, cebolla blanca y sal.	Se coce la gallina en pedazos con sal, hasta que esté suave, se coce la alverja y zanahoria amarilla, las papas cocidas y peladas, se pica el cilantro y la cebolla blanca. Se sirve caliente con papas, hierbas, alverja y zanahoria.	Dos horas treinta minutos.	Mercado Municipal de Mira todos los días.	Dos dólares con cincuenta centavos.	Se la acompaña con ají.	Sra. Rosario Díaz.	17/06/2012
Hornado	Un chancho pelado y despostado, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, cilantro, orégano y sal.	Una vez lavado el chancho lo colocamos en una lata con todos los ingredientes licuados y dejamos reposar por doce horas, luego lo horneamos en un horno de leña.	Dieciocho horas.	Mercado Municipal de la ciudad de Mira, los días Domingos de feria y festivos.	Dos dólares.	Se lo sirve con mote, papas, lechuga, encurtido de cebolla, tomate y con un vaso de chicha de maíz.	Sra. Gabriela Sánchez	03/06/2012

Champús	Morocho blanco, mote, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela.	El morocho blanco se muele, luego lo ponemos a fermentar en agua por diez días, luego se ciente y se pone a cocer en paila, con las hojas de arrayán y de naranja, canela. En un recipiente se coloca el champús y se agrega el mote, al momento de servirse se agrega miel de panela.	tres horas aparte del tiempo de fermentación	Mercado Municipal de Mira, en el mes de Diciembre.	Un dólar.	Agrega mote y miel de panela.	Sra. Gabriela Sánchez.	03/06/2012
Morocho	Morocho pelado y quebrado, leche, panela, agua, azúcar y canela.	Cuando el agua esté hirviendo, se agrega el morocho remojado con el agua del remojo y se cocina con canela, hasta que el grano esté suave.	Dos horas aproximadamente.	Mercado Municipal de la ciudad de Mira.	Un dólar con veinte y cinco centavos.	Se sirve con leche y panela.	Sra. Isabel Torres.	08/06/2012
Paspas	Harina de maíz, harina flor, huevos, sal, royal y queso.	Se amasa harina de maíz con harina flor, huevos, una pizca de royal, una pizca de sal y queso, se amasa y se le da forma de bolas, se colocan en el horno de leña, hasta que doren.	Tres horas aproximadamente.	Las paspas se pueden encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira todos los días.	Un dólar.	Este plato va acompañado con café	Sra. Isabel Torres.	08/06/2012
Tamales	Harina de maíz, manteca de chancho, panela, carne de chancho, pechuga de pollo, huevos, sal, leche, hojas de achira.	Se diluye por completo la panela, cuando esté hirviendo se agrega la harina poco a poco y se mezcla, se hace la masa y se retira del fuego, la masa se debe tapar para que no endurezca y cuando ya esté fría se coloca manteca de chancho y se amasa. Para el relleno se refríe cebolla, sal y un poco de leche. Se cocen la carne de chancho y carne de pollo con sal y cebolla, se cocen los huevos y se cortan en	Cuatro horas aproximadamente.	Mercado Municipal de la ciudad de Mira en el mes de Diciembre, también es elaborado en las familias del Cantón Mira.	Un dólar con cincuenta centavos.	El tamal va acompañado de una taza de café.	Sra. Gabriela Sánchez.	03/06/2012



		pedazos pequeños. De la masa se hace una tortilla delgada y se coloca en la hoja de achira, se rellena con el refrito de la cebolla, la carne de chanco y pollo y los pedazos de huevo cocido, se envuelve el tamal, en el fondo de la paila debe ir varas de carrizo, paja y agua, el agua no debe sobrepasar la paja, se colocan los tamales y se deben cubrir con hojas de achira, el tamal está listo cuando las hojas estén de color verde oscuro.						
Buñuelos de yuca	Yuca, huevos, royal y aceite.	Una vez cocida la yuca, se hace puré, se agrega huevos, y se bate hasta obtener la masa, colocar en una paila con abundante aceite, colocamos porciones de masa, hasta que se dore.	Una hora.	Este plato es elaborado en los hogares Mireños.		Se lo sirve con miel de panela.	Sra. Isabel Torres.	08/06/2012
Tostado enconfitado	Panela y maíz.	Se pone el maíz a tostar en fogón de leña, aparte en una olla se coloca panela a derretir, una vez que el maíz ya esté tostado, este se mezcla con la panela derretida y está listo.	Una hora treinta minutos aproximadamente.	Este plato es preparado por las familias del Cantón Mira.			Sra. Isabel Torres.	08/06/2012
Delicados	Harina de maíz, panela y huevos.	Una vez molido el dulce, se coloca en un recipiente los huevos, la harina y se hace una masa, se hace los delicados con la mano y se va colocando en una lata para meter al horno, hasta que se doren.	Se lo sirve con leche, su tiempo de elaboración es de una hora y quince minutos.	Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira diariamente.	Un dólar con veinte y cinco centavos.	Se lo sirve con leche, su tiempo de elaboración es de una hora y quince minutos.	Sra. Gabriela Sánchez.	03/06/2012

Chicha de maíz	Harina de maíz, manzanilla, cedrón, congona, caña de azúcar, piña, chilacuán, naranjilla, panela.	En una olla con agua se coloca manzanilla, cedrón, congona, se hace hervir y se coloca harina de maíz mezclando, se saca y en el momento que esté frío se añade la fruta como piña, chilacuán, naranjilla, caña de azúcar, panela. Se deja madurar por seis días.	Dos horas, sin tomar en cuenta los días para madurar.	Este plato es preparado por las familias del Cantón Mira.			Sra. Rosario Díaz.	17/06/2012
Pan de harina de maíz	Harina de maíz tostada, cuajada, sal y huevos.	Se hace una masa de harina de maíz tostada con huevos, un poco de sal, y se le añade cuajada, se amasa bien y en pedazos pequeños forma el pan y se coloca en el horno.	De una hora y treinta minutos a dos horas.	Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira todos los días.	Veinte centavos de dólar cada pan.	Se puede acompañar con café negro.	Sra. Isabel Torres.	08/06/2012
Tortillas de tiesto	Panela, manteca de chancho, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, royal, agua.	Se amasa harina de trigo, con harina flor, dulce de panela, huevos, una pizca de royal, mantequilla y manteca, se hacen las tortillas y se colocan al tiesto.	Dos horas.	Es elaborado por la Asociación de Artesanos y por las familias de la ciudad de Mira.		Este plato va acompañado con café.	Sra. Isabel Torres.	08/06/2012

Elaborado por: Bolaños Ximena

### 3.8. JERARQUIZAR LOS PLATOS TÍPICOS

#### 3.8.1. Procedimiento de Selección por Criterios

Criterios Personales.- estos criterios fueron establecidos por la autora de la investigación, sustentados en la observación en el proceso de la encuesta, tomando en cuenta los requerimientos de las personas encuestadas como por ejemplo conversaciones y contestaciones realizadas en la encuesta.

Cuadro 6: Criterios Personales

N°	Descripción criterio	Código
1	Coincidencia en encuestas	CE
2	Facilidad de investigación	FD
3	Perduración del plato	PD
4	Representación del plato en el cantón.	RD
5	Conocimiento del plato en la población.	CD
6	Mayor tiempo de conocimiento del plato.	MT

Elaborado por: Bolaños Ximena

Criterios Profesionales.- para la selección de criterios se la realizó a través de una conversación con varios profesionales en la rama Turismo y Gastronomía en la Provincia del Carchi, en donde se dio a conocer el objetivo de la investigación y sobre la manera como ellos seleccionarían un plato típico ancestral para introducirlo al Manual de comida típica.

Cuadro 7: Criterios Profesionales

N°	Descripción criterio	Código
1	Aporte al Turismo Gastronómico.	AT
2	Representación del plato en cada cantón.	RP
3	Calidad del producto.	CD
4	Accesibilidad al lugar de expendio de la comida típica.	AL
5	Infraestructura Turística en el lugar de expendio de los platos típicos.	IT
6	Aporte a la población.	AP

Elaborado por: Bolaños Ximena

Criterios de la Comunidad.- en el proceso de la investigación se estableció una relación directa con la población de cada uno de los cantones de la Provincia del Carchi, en donde se manifestó el objetivo del proyecto y posteriormente se preguntó acerca del porqué elegirían un plato típico.

Cuadro 8: Criterios de la Comunidad

N°	Descripción criterio	Código
1	Platos más conocidos.	PC
2	Platos que representan al cantón.	PR
3	Costo.	CS
4	Sabor.	SB
5	Cantidad y calidad.	CC
6	Lugar de expendio.	LE

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 9: Matriz de criterio Personal Cantón Tulcán

Cantón Tulcán	Criterios Personales							Total	%
	CE	FD	PD	RD	CD	MT			
Platos Típicos									
Cuy Asado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Hornado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Caldo de Gallina	4	5	5	5	5	5	29	97%	
Tortillas de Tiesto	3	5	5	4	5	5	27	90%	
Morocho	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Champús	5	4	5	5	5	5	29	97%	
Fritada	4	5	5	5	5	4	28	93%	
Miel con quesillo	3	5	5	4	5	5	27	90%	
Trucha	2	5	5	3	5	4	24	80%	
Chicha	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Caldo de Pata de res	3	4	5	4	5	4	25	83%	
Ocas con leche	2	5	3	4	4	5	23	77%	
Humitas	3	4	5	4	5	5	26	87%	
Papas asada con tripa mishqui	3	5	5	5	5	5	28	93%	
Colada morada y muñecas de pan	3	4	5	5	5	5	27	90%	
Empanadas	3	5	5	5	5	5	28	93%	
Cumbalazo	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Queso, habas, mellocos, choclo	3	5	5	5	5	5	28	93%	
Delicados	2	4	3	3	4	5	21	70%	
Pringa Pata	2	5	3	3	5	5	23	77%	
Aco o pinol	3	5	4	3	5	5	25	83%	
Tamal	4	5	5	5	5	5	29	97%	
Fanesca	3	5	5	5	5	5	28	93%	

Buñuelos	2	5	5	5	5	5	27	90%
Papas con cuero	2	4	5	4	4	4	23	77%
Dulce de calabaza	2	5	2	3	4	5	21	70%
Rosquetes	3	5	5	4	5	5	27	90%
Pan de maíz	1	5	5	4	5	5	25	83%
Quimbolitos	1	5	5	4	5	4	24	80%
Camotes con leche	1	3	2	2	3	4	15	50%
Tostado enconfitado	1	5	3	3	5	5	22	73%
Ceviche de Palmito	2	5	5	3	4	4	23	77%
Balas de verde	2	5	5	3	4	5	24	80%
Pan de mote	1	5	5	5	4	5	25	83%
Tortilla de papa con caucara y chorizo	3	5	5	4	5	4	26	87%
Dulce de leche	1	5	2	2	3	5	18	60%
Pan de cuajada	1	5	5	4	4	4	23	77%
Habas enconfitadas	1	5	4	3	5	4	22	73%
Morcilla	1	3	4	3	4	4	19	63%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 10: Matriz de criterio Profesional Cantón Tulcán

Cantón Tulcán	Criterios Profesionales							Total	%
	AT	RP	CD	AL	IT	AP			
Cuy Asado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Hornado	5	5	5	5	4	5	29	97%	
Caldo de Gallina	5	5	5	4	4	4	27	90%	
Tortillas de Tiesto	4	4	5	3	4	4	24	80%	
Morocho	4	4	5	4	4	5	26	87%	
Champús	5	5	5	4	4	5	28	93%	
Fritada	4	4	5	3	4	4	24	80%	
Miel con quesillo	5	4	4	4	5	4	26	87%	
Trucha	4	4	5	3	4	4	24	80%	
Chicha	4	5	5	4	5	5	28	93%	
Caldo de Pata de res	3	4	4	3	4	4	22	73%	
Ocas con leche	3	3	4	5	5	5	25	83%	
Humitas	4	4	4	5	5	5	27	90%	
Papas asada con tripa mishqui	5	5	4	4	5	4	27	90%	
Colada morada y muñecas de pan	5	5	4	4	3	5	26	87%	
Empanadas	3	4	4	4	5	5	25	83%	
Cumbalazo	5	5	5	4	4	5	28	93%	
Queso, habas, mellocos, choclo	5	5	5	3	5	5	28	93%	
Delicados	4	3	4	3	4	3	21	70%	
Pringa Pata	3	3	4	3	4	4	21	70%	
Aco o pinol	3	3	4	3	4	5	22	73%	
Tamal	5	5	5	2	4	5	26	87%	

Fanesca	5	5	5	3	4	5	27	90%
Buñuelos	5	5	5	3	4	4	26	87%
Papas con cuero	4	4	4	5	3	4	24	80%
Dulce de calabaza	3	3	3	3	3	4	19	63%
Rosquetes	4	3	4	3	4	5	23	77%
Pan de maíz	3	4	4	3	3	3	20	67%
Quimbolitos	3	4	4	3	3	4	21	70%
Camotes con leche	3	3	3	2	3	3	17	57%
Tostado enconfitado	3	4	3	3	3	3	19	63%
Ceviche de Palmito	4	3	3	4	4	4	22	73%
Balas de verde	4	3	4	3	4	5	23	77%
Pan de mote	3	4	3	3	3	3	19	63%
Tortilla de papa con caucara y chorizo	4	4	4	3	4	4	23	77%
Dulce de leche	3	3	3	2	3	3	17	57%
Pan de cuajada	3	3	4	3	3	4	20	67%
Habas enconfitadas	3	3	3	2	3	4	18	60%
Morcilla	3	3	3	2	3	3	17	57%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 11: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón Tulcán

Cantón Tulcán	Criterios de la Comunidad							Total	%
	PC	PR	CS	SB	CC	LE			
Platos Típicos									
Cuy Asado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Hornado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Caldo de Gallina	5	5	4	5	5	5	29	97%	
Tortillas de Tiesto	5	5	4	4	5	4	27	90%	
Morocho	5	5	4	5	5	5	29	97%	
Champús	5	5	4	5	5	5	29	97%	
Fritada	4	4	4	3	5	3	23	77%	
Miel con quesillo	4	4	3	4	4	4	23	77%	
Trucha	4	4	4	4	5	5	26	87%	
Chicha	5	5	4	5	5	5	29	97%	
Caldo de Pata de res	3	5	3	5	4	5	25	83%	
Ocas con leche	5	3	3	5	5	3	24	80%	
Humitas	5	5	3	5	4	5	27	90%	
Papas asada con tripa mishqui	5	5	3	5	5	4	27	90%	
Colada morada y muñecas de pan	5	5	4	5	5	5	29	97%	
Empanadas	5	4	3	5	5	5	27	90%	
Cumbalazo	5	5	4	5	5	5	29	97%	
Queso, habas, mellocos, choclo	5	5	3	5	4	4	26	87%	
Delicados	5	2	4	5	4	3	23	77%	
Pringa Pata	5	5	3	5	3	4	25	83%	
Aco o pinol	5	5	3	5	5	4	27	90%	

Tamal	5	5	4	5	5	5	29	97%
Fanesca	5	5	4	5	5	5	29	97%
Buñuelos	5	5	4	5	5	4	28	93%
Papas con cuero	5	4	3	5	4	3	24	80%
Dulce de calabaza	5	4	4	4	4	4	25	83%
Rosquetes	5	4	4	5	5	4	27	90%
Pan de maíz	5	5	4	5	5	5	29	97%
Quimbolitos	5	5	4	5	5	5	29	97%
Camotes con leche	5	2	3	5	4	4	23	77%
Tostado enconfitado	5	3	4	5	4	3	24	80%
Ceviche de Palmito	5	3	5	5	5	4	27	90%
Balas de verde	5	3	5	5	5	5	28	93%
Pan de mote	5	5	3	5	4	2	24	80%
Tortilla de papa con caucara y chorizo	5	5	2	5	4	4	25	83%
Dulce de leche	5	3	3	5	4	3	23	77%
Pan de cuajada	5	5	3	5	4	2	24	80%
Habas enconfitadas	5	5	3	4	3	3	23	77%
Morcilla	5	4	2	5	4	4	24	80%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 12: Matriz general de resultados por criterios Cantón Tulcán

<b>Cantón Tulcán</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>Criterios Personales</b>	<b>Criterios Profesionales</b>	<b>Criterios Comunidad</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy Asado	30	30	30	90	100%
Hornado	30	29	30	89	99%
Caldo de Gallina	29	27	29	85	94%
Tortillas de Tiesto	27	24	27	78	87%
Morocho	30	26	29	85	94%
Champús	29	28	29	86	96%
Fritada	28	24	23	75	83%
Miel con quesillo	27	26	23	76	84%
Trucha	24	24	26	74	82%
Chicha	30	28	29	87	97%
Caldo de Pata de res	25	22	25	72	80%
Ocas con leche	23	25	24	72	80%
Humitas	26	27	27	80	89%
Papas asada con tripa mishqui	28	27	27	82	91%
Colada morada y muñecas de pan	27	26	29	82	91%
Empanadas	28	25	27	80	89%
Cumbalazo	30	28	29	87	97%
Queso, habas, mellocos, choclo	28	28	26	82	91%
Delicados	21	21	23	65	72%
Pringa Pata	23	21	25	69	77%
Aco o pinol	25	22	27	74	82%



Tamal	29	26	29	84	93%
Fanesca	28	27	29	84	93%
Buñuelos	27	26	28	81	90%
Papas con cuero	23	24	24	71	79%
Dulce de calabaza	21	19	25	65	72%
Rosquetes	27	23	27	77	86%
Pan de maíz	25	20	29	74	82%
Quimbolitos	24	21	29	74	82%
Camotes con leche	15	17	23	55	61%
Tostado enconfitado	22	19	24	65	72%
Ceviche de Palmito	23	22	27	72	80%
Balas de verde	24	23	28	75	83%
Pan de mote	25	19	24	68	76%
Tortilla de papa con caucara y chorizo	26	23	25	74	82%
Dulce de leche	18	17	23	58	64%
Pan de cuajada	23	20	24	67	74%
Habas enconfitadas	22	18	23	63	70%
Morcilla	19	17	24	60	67%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 13: Platos típicos seleccionados Cantón Tulcán

<b>Cantón Tulcán</b>
Platos Típicos
Cuy Asado
Hornado
Chicha
Cumbalazo
Champús
Caldo de Gallina
Morocho
Tamal
Fanesca
Papas asada con tripa mishqui
Colada morada y muñecas de pan
Queso, habas, mellocos, choclo
Buñuelos
Humitas
Empanadas
Tortillas de Tiesto
Rosquetes
Miel con quesillo
Fritada
Balas de verde
Trucha
Aco o pinol
Pan de maíz
Quimbolitos
Tortilla de papa con caucara y chorizo
Caldo de Pata de res
Ocas con leche
Ceviche de Palmito

Elaborado por: Bolaños Ximena

Los platos típicos seleccionados, se los eligió a través del proceso y análisis que se realizó anteriormente como la selección de criterios personal, profesional, de la comunidad y se tomó en cuenta los platos que tienen el porcentaje más alto es decir desde el 80% en adelante de cada uno.

Cuadro 14: Matriz de criterio Personal san Pedro de Huaca

<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>	<b>Criterios Personales</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>CE</b>	<b>FD</b>	<b>PD</b>	<b>RD</b>	<b>CD</b>	<b>MT</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	4	5	5	5	5	5	29	97%
Champús	4	4	5	4	5	5	27	90%
Tortillas de tiesto	3	3	3	4	5	5	23	77%
Queso amasado	4	5	5	5	5	5	29	97%
Caldo de pata de res	4	4	4	4	5	4	25	83%
Empanadas	3	3	3	3	5	3	20	67%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 15: Matriz de criterio Profesional Cantón San Pedro de Huaca

<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>	<b>Criterios Profesionales</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>AT</b>	<b>RP</b>	<b>CD</b>	<b>AL</b>	<b>IT</b>	<b>AP</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	5	4	5	5	29	97%
Champús	4	5	5	3	5	5	27	90%
Tortillas de tiesto	3	5	5	3	5	5	26	87%
Queso amasado	5	5	5	4	4	5	28	93%
Caldo de pata de res	3	5	5	3	4	5	25	83%
Empanadas	3	4	4	3	4	5	23	77%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 16: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón San Pedro de Huaca

<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>	<b>Criterios de la Comunidad</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>PC</b>	<b>PR</b>	<b>CS</b>	<b>SB</b>	<b>CC</b>	<b>LE</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	3	5	4	3	25	83%
Champús	5	5	4	5	4	4	27	90%
Tortillas de tiesto	5	5	3	5	5	4	27	90%
Queso amasado	5	5	4	5	5	5	29	97%
Caldo de pata de res	5	5	2	5	4	3	24	80%
Empanadas	5	4	2	4	4	2	21	70%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 17: Matriz general de resultados por criterios Cantón San Pedro de Huaca

<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>Criterios Personales</b>	<b>Criterios Profesionales</b>	<b>Criterios Comunidad</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	30	30	30	90	100%
Caldo de gallina	29	29	25	83	92%
Champús	27	27	27	81	90%
Tortillas de tiesto	23	26	27	76	84%
Queso amasado	29	28	29	86	96%
Caldo de pata de res	25	25	24	74	82%
Empanadas	20	23	21	64	71%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 18: Platos típicos seleccionados Cantón San Pedro de Huaca

<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>
Platos Típicos
Cuy asado
Queso amasado
Caldo de gallina
Champús
Tortillas de tiesto
Caldo de pata de res

Elaborado por: Bolaños Ximena

Los platos típicos seleccionados de la anterior tabla del cantón San Pedro de Huaca son los más representativos en el lugar y se lo ha realizado mediante proceso de la selección de criterios, se han escogido los platos típicos que tienen del 80% en adelante.

Cuadro 19: Matriz de criterio Personal Cantón Montufar

<b>Cantón Montufar</b>	<b>Criterios Personales</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>CE</b>	<b>FD</b>	<b>PD</b>	<b>RD</b>	<b>CD</b>	<b>MT</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Morocho	5	5	5	5	5	5	30	100%
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	4	5	5	5	5	4	28	93%
Champús	4	4	5	5	5	5	28	93%
Hornado	4	4	5	4	5	4	26	87%
Tortillas de tiesto	4	3	3	4	5	5	24	80%
Pringa pata	3	4	3	5	5	5	25	83%
Humitas	3	5	5	4	5	5	27	90%
Queso amasado	4	4	5	5	5	5	28	93%
Fanesca	2	2	4	4	3	4	19	63%
Fritada	3	4	5	4	5	4	25	83%
Papas con cuero	3	3	5	4	5	4	24	80%
Caldo de pata	3	5	5	5	5	4	27	90%
Quimbolitos	2	3	5	4	5	5	24	80%
Miel con quesillo	2	2	2	2	3	3	14	47%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 20: Matriz de criterio Profesional Cantón Montufar

<b>Cantón Montufar</b>			<b>Criterios Profesionales</b>						
<b>Platos Típicos</b>	<b>AT</b>	<b>RP</b>	<b>CD</b>	<b>AL</b>	<b>IT</b>	<b>AP</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	
Morocho	4	5	5	5	5	5	29	97%	
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Caldo de gallina	5	5	4	3	4	5	26	87%	
Champús	5	5	5	3	4	5	27	90%	
Hornado	5	5	5	3	4	3	25	83%	
Tortillas de tiesto	5	5	4	4	4	5	27	90%	
Pringa pata	3	5	3	3	3	4	21	70%	
Humitas	4	5	5	4	4	3	25	83%	
Queso amasado	4	5	5	4	4	4	26	87%	
Fanesca	5	5	5	4	4	5	28	93%	
Fritada	3	4	5	3	4	4	23	77%	
Papas con cuero	4	5	5	4	4	3	25	83%	
Caldo de pata	5	5	4	3	4	3	24	80%	
Quimbolitos	5	5	5	3	4	4	26	87%	
Miel con quesillo	3	4	5	3	4	4	23	77%	

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 21: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón Montufar

<b>Cantón Montufar</b>			<b>Criterios de la Comunidad</b>						
<b>Platos Típicos</b>	<b>PC</b>	<b>PR</b>	<b>CS</b>	<b>SB</b>	<b>CC</b>	<b>LE</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	
Morocho	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Caldo de gallina	5	5	3	5	4	4	26	87%	
Champús	5	4	4	5	4	4	26	87%	
Hornado	5	4	3	5	4	3	24	80%	
Tortillas de tiesto	5	5	4	4	5	4	27	90%	
Pringa pata	5	5	3	5	5	4	27	90%	
Humitas	5	5	3	5	5	4	27	90%	
Queso amasado	5	5	4	5	5	4	28	93%	
Fanesca	5	4	2	4	4	3	22	73%	
Fritada	5	4	2	3	4	3	21	70%	
Papas con cuero	4	5	3	4	4	3	23	77%	
Caldo de pata	5	4	3	3	4	4	23	77%	
Quimbolitos	5	5	3	5	5	5	28	93%	
Miel con quesillo	5	4	3	3	3	3	21	70%	

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 22: Matriz general de resultados por criterios Cantón Montufar

<b>Cantón Montufar</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>Criterios Personales</b>	<b>Criterios Profesionales</b>	<b>Criterios Comunidad</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Morocho	30	29	30	89	99%
Cuy asado	30	30	30	90	100%
Caldo de gallina	28	26	26	80	89%
Champús	28	27	26	81	90%
Hornado	26	25	24	75	83%
Tortillas de tiesto	24	27	27	78	87%
Pringa pata	25	21	27	73	81%
Humitas	27	25	27	79	88%
Queso amasado	28	26	28	82	91%
Fanesca	19	28	22	69	77%
Fritada	25	23	21	69	77%
Papas con cuero	24	25	23	72	80%
Caldo de pata	27	24	23	74	82%
Quimbolitos	24	26	28	78	87%
Miel con quesillo	14	23	21	58	64%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 23: Platos típicos seleccionados Cantón Montufar

<b>Cantón Montufar</b>
Platos Típicos
Cuy asado
Morocho
Queso amasado
Champús
Caldo de gallina
Humitas
Tortillas de tiesto
Quimbolitos
Hornado
Caldo de pata
Pringa pata
Papas con cuero

Elaborado por: Bolaños Ximena

En el cantón Montufar se ha seleccionado los platos típicos que identifican al lugar, los cuales se los ha elegido mediante la selección de los criterios, en donde se muestran los platos que tiene mayor porcentaje desde el 80% en adelante.

Cuadro 24: Matriz de criterio Personal Cantón Bolívar

<b>Cantón Bolívar</b>	<b>Criterios Personales</b>							<b>Total</b>	<b>%</b>
	<b>CE</b>	<b>FD</b>	<b>PD</b>	<b>RD</b>	<b>CD</b>	<b>MT</b>			
<b>Platos Típicos</b>	<b>CE</b>	<b>FD</b>	<b>PD</b>	<b>RD</b>	<b>CD</b>	<b>MT</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>	
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Caldo de gallina	5	5	5	5	5	4	29	97%	
Champús	3	4	5	4	5	5	26	87%	
Totillas de tiesto	3	5	3	3	5	5	24	80%	
Morocho	3	4	4	5	5	5	26	87%	
Rosquetes	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Bizcochuelos	5	5	5	5	5	5	30	100%	
Hornado	3	4	5	4	5	5	26	87%	
Papas con cuero	4	4	3	4	5	4	24	80%	
Fritada	2	4	4	4	3	4	21	70%	
Miel con quesillo	1	5	4	3	4	4	21	70%	
Caldo de pata	2	4	4	3	4	3	20	67%	

Elaborado por: Bolaños Ximena



Cuadro 25: Matriz de criterio Profesional Cantón Bolívar

<b>Cantón Bolívar</b>			<b>Criterios Profesionales</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>AT</b>	<b>RP</b>	<b>CD</b>	<b>AL</b>	<b>IT</b>	<b>AP</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	5	3	5	4	27	90%
Champús	4	5	5	4	5	5	28	93%
Tortillas de tiesto	4	4	5	4	5	5	27	90%
Morocho	4	5	5	4	4	5	27	90%
Rosquetes	5	5	5	5	5	5	30	100%
Bizcochuelos	5	5	5	5	5	5	30	100%
Hornado	4	4	5	3	4	5	25	83%
Papas con cuero	5	5	5	3	5	4	27	90%
Fritada	4	4	5	3	4	5	25	83%
Miel con quesillo	3	4	4	3	5	4	23	77%
Caldo de pata	3	4	4	3	5	3	22	73%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 26: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón Bolívar

<b>Cantón Bolívar</b>			<b>Criterios de la Comunidad</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>PC</b>	<b>PR</b>	<b>CS</b>	<b>SB</b>	<b>CC</b>	<b>LE</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	4	5	4	5	28	93%
Champús	5	5	4	5	4	4	27	90%
Tortillas de tiesto	5	4	3	5	5	4	26	87%
Morocho	5	4	4	5	5	4	27	90%
Rosquetes	5	5	5	5	5	5	30	100%
Bizcochuelos	5	5	5	5	5	5	30	100%
Hornado	5	5	3	5	4	4	26	87%
Papas con cuero	5	4	3	5	4	5	26	87%
Fritada	5	4	3	5	4	4	25	83%
Miel con quesillo	5	4	2	4	4	5	24	80%
Caldo de pata	5	5	2	5	4	3	24	80%

Elaborado por: Bolaños Ximena



Cuadro 27:Matriz general de resultados por criterios Cantón Bolívar

<b>Cantón Bolívar</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>Criterios Personales</b>	<b>Criterios Profesionales</b>	<b>Criterios Comunidad</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Cuy asado	30	30	30	90	100%
Caldo de gallina	29	27	28	84	93%
Champús	26	28	27	81	90%
Tortillas de tiesto	24	27	26	77	86%
Morocho	26	27	27	80	89%
Rosquetes	30	30	30	90	100%
Bizcochuelos	30	30	30	90	100%
Hornado	26	25	26	77	86%
Papas con cuero	24	27	26	77	86%
Fritada	21	25	25	71	79%
Miel con quesillo	21	23	24	68	76%
Caldo de pata	20	22	24	66	73%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 28: Platos típicos seleccionados Cantón Bolívar

<b>Cantón Bolívar</b>
Platos Típicos
Cuy asado
Rosquetes
Bizcochuelos
Caldo de gallina
Champús
Morocho
Tortillas de tiesto
Hornado
Papas con cuero

Elaborado por: Bolaños Ximena

En la tabla anterior se encuentran seleccionados los platos típicos que representan al cantón Bolívar, los cuáles se los ha selecto mediante la selección de criterios y están ubicados del 80% en adelante.

Cuadro 29: Matriz de criterio Personal Cantón Espejo

<b>Cantón Espejo</b>	<b>Criterios Personales</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>CE</b>	<b>FD</b>	<b>PD</b>	<b>RD</b>	<b>CD</b>	<b>MT</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Caldo de pata	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	5	5	5	4	29	97%
Tortillas de tiesto	3	5	4	4	5	5	26	87%
Champús	3	4	5	4	5	5	26	87%
Cuy asado	4	5	4	4	5	5	27	90%
Fritada	2	4	5	4	5	4	24	80%
Morocho	2	5	4	4	5	5	25	83%
Pringa pata	3	5	3	5	5	5	26	87%
Hornado	4	5	5	4	5	5	28	93%
Pan de maíz	4	5	4	5	5	5	28	93%
Trucha	3	5	5	4	5	4	26	87%
Habas, mellocos con choclo y queso	3	5	5	5	5	5	28	93%
Papas con cuero	2	5	5	5	5	4	26	87%
Empanadas	1	3	3	3	5	3	18	60%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 30: Matriz de criterio Profesional Cantón Espejo

<b>Cantón Espejo</b>			<b>Criterios Profesionales</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>AT</b>	<b>RP</b>	<b>CD</b>	<b>AL</b>	<b>IT</b>	<b>AP</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Caldo de pata	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	5	5	5	5	30	100%
Tortillas de tiesto	5	5	5	4	4	5	28	93%
Champús	5	5	5	5	5	5	30	100%
Cuy asado	5	5	5	4	4	5	28	93%
Fritada	5	5	5	3	4	4	26	87%
Morocho	4	5	5	4	5	4	27	90%
Pringa pata	3	5	5	3	4	3	23	77%
Hornado	5	4	5	4	5	4	27	90%
Pan de maíz	4	5	4	3	5	4	25	83%
Trucha	4	5	5	4	5	5	28	93%
Habas, mellocos con choclo y queso	5	5	5	4	5	5	29	97%
Papas con cuero	5	5	5	4	4	4	27	90%
Empanadas	4	3	4	3	4	4	22	73%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 31: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón Espejo

<b>Cantón Espejo</b>			<b>Criterios de la Comunidad</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>PC</b>	<b>PR</b>	<b>CS</b>	<b>SB</b>	<b>CC</b>	<b>LE</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Caldo de pata	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	5	5	5	5	5	30	100%
Tortillas de tiesto	5	5	4	5	4	5	28	93%
Champús	5	5	5	5	5	5	30	100%
Cuy asado	5	5	5	5	5	5	30	100%
Fritada	4	4	3	5	5	4	25	83%
Morocho	5	5	4	5	5	5	29	97%
Pringa pata	4	4	3	3	3	3	20	67%
Hornado	5	5	4	5	3	5	27	90%
Pan de maíz	5	5	4	5	5	4	28	93%
Trucha	5	4	5	5	4	5	28	93%
Habas, mellocos con choclo y queso	5	5	3	5	4	3	25	83%
Papas con cuero	5	4	3	5	3	4	24	80%
Empanadas	5	4	2	4	3	3	21	70%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 32:Matriz general de resultados por criterios Cantón Espejo

<b>Cantón Espejo</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>Criterios Personales</b>	<b>Criterios Profesionales</b>	<b>Criterios Comunidad</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Caldo de pata	30	30	30	90	100%
Caldo de gallina	29	30	30	89	99%
Tortillas de tiesto	26	28	28	82	91%
Champús	26	30	30	86	96%
Cuy asado	27	28	30	85	94%
Fritada	24	26	25	75	83%
Morocho	25	27	29	81	90%
Pringa pata	26	23	20	69	77%
Hornado	28	27	27	82	91%
Pan de maíz	28	25	28	81	90%
Trucha	26	28	28	82	91%
Habas, mellocos con choclo y queso	28	29	25	82	91%
Papas con cuero	26	27	24	77	86%
Empanadas	18	22	21	61	68%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 33: Platos típicos seleccionados Cantón Espejo

<b>Cantón Espejo</b>
Platos Típicos
Caldo de pata
Caldo de gallina
Champús
Cuy asado
Tortillas de tiesto
Hornado
Trucha
Habas, mellocos con choclo y queso
Morocho
Pan de maíz
Papas con cuero
Fritada

Elaborado por: Bolaños Ximena

Los platos típicos anteriormente nombrados, son los que representan al cantón Espejo y se los ha elegido mediante la selección de criterios, se ha seleccionado los platos que tienen mayor porcentaje desde del 80% hacia adelante.

Cuadro 34: Matriz de criterio Personal Cantón Mira

<b>Cantón Mira</b>	<b>Criterios Personales</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>CE</b>	<b>FD</b>	<b>PD</b>	<b>RD</b>	<b>CD</b>	<b>MT</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Paspas	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	4	5	5	4	5	4	27	90%
Buñuelos de yuca	4	5	5	5	5	4	28	93%
Totillas de tiesto	3	4	3	4	5	5	24	80%
Chicha de maíz	4	5	5	5	5	5	29	97%
Tamales	4	4	5	5	5	5	28	93%
Hornado	3	2	3	3	4	3	18	60%
Morocho	3	4	3	4	5	5	24	80%
Fritada	3	2	3	3	5	4	20	67%
Tostado enconfitado	2	3	3	4	5	5	22	73%
Champús	2	3	3	4	5	5	22	73%
Caldo de pata	2	2	3	3	5	3	18	60%
Pan de maíz	2	2	3	4	5	5	21	70%
Delicados	1	3	4	4	5	5	22	73%
Sango	1	3	2	5	5	4	20	67%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 35: Matriz de criterio Profesional Cantón Mira

<b>Cantón Mira</b>	<b>Criterios Profesionales</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>AT</b>	<b>RP</b>	<b>CD</b>	<b>AL</b>	<b>IT</b>	<b>AP</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Paspas	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	4	5	4	5	5	28	93%
Buñuelos de yuca	5	5	5	4	5	5	29	97%
Totillas de tiesto	5	5	5	4	5	4	28	93%
Chicha de maíz	5	5	5	4	5	5	29	97%
Tamales	5	5	5	3	4	5	27	90%
Hornado	5	4	5	3	4	4	25	83%
Morocho	5	5	5	3	5	4	27	90%
Fritada	4	4	5	3	4	4	24	80%
Tostado enconfitado	4	5	5	3	4	5	26	87%
Champús	5	5	5	3	5	5	28	93%
Caldo de pata	4	4	5	3	4	4	24	80%
Pan de maíz	4	5	5	4	4	4	26	87%
Delicados	4	5	5	4	5	4	27	90%
Sango	4	5	5	3	4	4	25	83%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 36: Matriz de criterio de la Comunidad Cantón Mira

<b>Cantón Mira</b>	<b>Criterios de la Comunidad</b>							
<b>Platos Típicos</b>	<b>PC</b>	<b>PR</b>	<b>CS</b>	<b>SB</b>	<b>CC</b>	<b>LE</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Paspas	5	5	5	5	5	5	30	100%
Caldo de gallina	5	4	3	5	5	5	27	90%
Buñuelos de yuca	5	5	5	5	5	4	29	97%
Totillas de tiesto	5	5	3	5	4	3	25	83%
Chicha de maíz	5	5	4	5	5	4	28	93%
Tamales	5	5	4	5	5	4	28	93%
Hornado	5	4	2	4	3	3	21	70%
Morocho	5	5	3	5	4	4	26	87%
Fritada	5	4	2	4	3	3	21	70%
Tostado enconfitado	5	5	3	5	4	3	25	83%
Champús	5	5	3	5	5	4	27	90%
Caldo de pata	5	4	2	4	4	3	22	73%
Pan de maíz	5	5	1	4	3	3	21	70%
Delicados	5	5	3	5	5	4	27	90%
Sango	5	5	3	4	4	4	25	83%

Elaborado por: Bolaños Ximena



Cuadro 37: Matriz general de resultados por criterios Cantón Mira

<b>Cantón Mira</b>					
<b>Platos Típicos</b>	<b>Criterios Personales</b>	<b>Criterios Profesionales</b>	<b>Criterios Comunidad</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
Paspas	30	30	30	90	100%
Caldo de gallina	27	28	27	82	91%
Buñuelos de yuca	28	29	29	86	96%
Totillas de tiesto	24	28	25	77	86%
Chicha de maíz	29	29	28	86	96%
Tamales	28	27	28	83	92%
Hornado	18	25	21	64	71%
Morocho	24	27	26	77	86%
Fritada	20	24	21	65	72%
Tostado enconfitado	22	26	25	73	81%
Champús	22	28	27	77	86%
Caldo de pata	18	24	22	64	71%
Pan de maíz	21	26	21	68	76%
Delicados	22	27	27	76	84%
Sango	20	25	25	70	78%

Elaborado por: Bolaños Ximena

Cuadro 38: Platos típicos seleccionados Cantón Mira

<b>Cantón Mira</b>
Platos Típicos
Paspas
Buñuelos de yuca
Chicha de maíz
Tamales
Caldo de gallina
Tortillas de tiesto
Morocho
Champús
Delicados
Tostado enconfitado

Elaborado por: Bolaños Ximena

En la tabla situada se encuentran ubicados los platos típicos seleccionados que representan al cantón Mira, mediante la selección de criterios, se ha tomando en cuenta los platos típicos que tienen del 80% en adelante.

**Cuadro 39: Matriz General de Entrevistas de los platos típicos seleccionados**  
**Información para el Manual**

<b>Cantón Tulcán</b>							
<b>Plato típico</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Preparación</b>	<b>Acompañamiento</b>	<b>Tiempo de Preparación</b>	<b>Lugar y días de expendio</b>	<b>Costo</b>	<b>Informante</b>
Cuy asado	Cuy pelado, sal, cebolla blanca.	Pelar el cuy con agua hirviendo, lavar con abundante agua y poner el aliño.	Papas cocidas, zarza y ají.	Tres horas.	Restaurantes y picanterías los fines de semana y en parroquias los días festivos.	Quince y dieciocho o dólares.	Sra. Mariana Iscaz.
Hornado	Chanco, ajo, tomillo, sal y agua.	Faenado el chanco se lava y raspa la piel y se lava bien, colocar el chanco en una lata de hornear con los ingredientes.	Lechuga, mote, papa, vaso de chicha o tortilla de papa, remolacha, zanahoria o yuca.	Ocho y diez horas.	Mercados, restaurantes de la ciudad de Tulcán todos los días y mercados de las parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares con cincuenta centavos.	Sr. Guillermo Mejía.
Chicha	Arroz blanco, agua, limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla, congona, naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela.	En una olla con agua se coloca a hervir el arroz blanco, luego se pone limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla y congona, se deja hervir, cuando ya esté se saca a enfriar y se pone en una olla de barro o de aluminio para madurar, se coloca la naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela y se deja madurar por tres o cuatro días. Una vez que ya haya madurado se cierne y se sirve.		Cuatro horas aparte de los días de fermentación.	Esta bebida se la puede encontrar diariamente en La Plaza Central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y en las parroquias los días de fiesta.	Cincuenta centavos de dólar.	Sra. Guillermina Chingal.

Cumbalazo	Tamarindo o piña, azúcar, hielo y agua.	En cierta cantidad de agua, se hace el refresco de tamarindo o piña, se agrega azúcar, hielo del cerro el Cumbal y está listo para servirse.		Diez minutos.	Esta bebida se la puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y Mercado de Cepia de la ciudad de Tulcán.	Sesenta centavos de dólar.	Sra. Elsa Pavón.
Champús	Morocho blanco, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela, mote.	El morocho blanco se muele en molino de mano, fermentar en agua por ocho días, cernir y poner a cocer en paila de bronce, con los ingredientes. En una taza se coloca champús, mote, al momento de repartir se pone miel de panela en cada porción.	Mote y miel de panela.	Tres horas, aparte de los días de fermentación .	Mercados de la ciudad de Tulcán y parroquias, en época de Semana Santa.	Un dólar con cincuenta centavos .	Sra. Mercedes Chugá.
Caldo de gallina	Gallina pelada zanahoria, alverja, sal, arroz de castilla.	Poner a cocer en una olla grande durante todos los ingredientes.	Papa cocinada Cebolla y cilantro picado, canguil y en Maldonado-Chical con yuca.	dos y tres horas	“Restaurante San Daniel”, Fines de semana. Mercados de la ciudad de Tulcán todos los días.	dos y tres dólares	Sr. Germán Chugá.
Morocho	Maíz blanco, panela, leche, mantequilla, manteca de chancho, cebolla blanca, bicarbonato y agua.	El maíz blanco se muele en un molino de mano, se pone a cocer, se coloca bicarbonato, mantequilla, manteca de chancho, cebolla blanca.	Panela y leche.	Una hora y treinta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán y en sus parroquias en los diferentes mercados y picanterías los fines de semana.	Un dólar.	Sr. Germán Chugá.

Tamales	Harina de maíz, mantequilla, huevos, sal o azúcar, pechuga de pollo, cuero de chanco, huevos cocidos y hojas de achira.	La masa es de harina de maíz, se mezcla con mantequilla, huevos, sal o azúcar y vienen rellenos de pedazos de pollo, con cuero de chanco, huevos cocidos, se elaboran en la tamalera.	taza de café	Dos horas.	Se lo puede encontrar en restaurantes de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias, en época de Navidad, o sobre pedido.	Un dólar.	Sra. Rosa Arteaga.
Fanesca	Lenteja, habas, mellocos, chocho, choclo, arveja, fréjol, zanahoria, zapallo, cebolla, pescado, maní, calabaza, sal, achiote, leche, agua, cilantro y manteca.	Se cocen todos los granos; se fríe la cebolla con manteca, leche y agua, se mezclan con los granos cocidos, el pescado y se deja cocer y luego se coloca chocho y maní licuados y se dejar hervir.	rodajas de huevo, plátano frito, puré de papa, lechuga, queso, choclo, ají,	Tres horas.	Este plato se lo puede encontrar en todas las parroquias, restaurantes y Mercados del cantón Tulcán, en época de Semana Santa.	Tres dólares con cincuenta centavos .	Sra. Mariana Isacaz.
Papas asadas con tripa mishqui	Tripa de res, papas, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimiento, sal.	Se lava con abundante agua el menudo, se pone a escurrir, se coloca cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimiento, y sal; en una parrilla con carbón se pone asar el menudo y papas.	concho de fritada y ají	Una hora.	Este plato se lo puede encontrar en los diferentes puestos de venta en la ciudad de Tulcán todos los días.		Sra. Clemencia Imbacuán.

Colada morada y muñecas de pan.	Mortiño, mora, limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, harina flor, panela.	Secoce el mortiño y la mora, se licuan, se mezclan con harina, con el agua que se cocen el limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, se coloca dulce y se pone a cocer.	Muñecas de pan.	Cuarenta minutos.	Este plato es elaborado en el mes de Noviembre, en la época de finados, se lo puede encontrar en los Mercados de la ciudad de Tulcán y en las Parroquias.	Dos dólares.	Sra. Mariana Isacaz.
Queso, mellocos, habas y choclo.	Queso, mellocos, habas y choclo y agua.	En una olla poner a cocer el queso, las habas, mellocos y el choclo.	Ají.	Dos y tres horas.	"Restaurante San Daniel", Fines de semana, mercados de la ciudad y picanterías todos los días.	Dos dólares con cincuenta centavos.	Sr. Germán Chugá.
Buñuelos	Harina flor, huevos, azúcar, sal, royal y aceite de freír.	En una olla se coloca las yemas de huevo, se bate y se coloca de dos a tres claras de huevo, se pone harina flor, azúcar o sal al gusto, una paila con aceite de freír se la pone en el fogón de leña y una vez que esté bien caliente, con una cuchara se pone la mezcla en porciones pequeñas.	Miel de panela o taza de café.	Cuarenta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, en sus parroquias en los diferentes mercados, en época de Navidad. También es elaborado por las familias del cantón Tulcán y sus parroquias.	Un dólar con cincuenta centavos.	Sra. Mercedes Chugá.

Humitas	Choclo, panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, quesoillo, royal.	Se desgrana el choclo, se muele en molino de mano, se cierne en un harnero, se coloca panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, quesoillo y royal y se mezcla, en hojas de choclo se pone cucharadas de masa se envuelve y en una olla con poca agua se cocen a vapor.	Taza de café.	Seis horas.	Este plato se lo puede encontrar diariamente en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y de las Parroquias.	Un dólar.	Sra. Lidia Cadena.
Empanadas	Harina flor, banano, manteca de chancho, mantequilla, naranja, arroz, cuero de chancho, cebolla blanca, aceite de cocina.	Se mezcla harina flor con manteca de chancho, banano, mantequilla, se exprime una naranja, se hace la masa y se rellena con guiso de arroz y trozos de cuero de chancho cocidos con cebolla blanca, luego se da la forma de empanada y se pone a cocer en una paila de bronce con aceite de cocina.	Taza de café.	Una hora con quince minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, en restaurantes todos los días y en las parroquias los días festivos.	Un dólar.	Sra. Martha Guzmán.
Tortillas de tiesto	Harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla, manteca de chancho, panela.	Se mezcla harina flor, harina de trigo con leche, mantequilla, huevos y manteca de chancho, se amasa, y se hacen pedazos en forma de tortillas para luego colocarlas en el tiesto.	Taza de café.	Dos horas.	Mercados de la ciudad de Tulcán los días jueves y domingo de feria, en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y en sus parroquias.	Ochenta centavos de dólar.	Sra. Mercedes Chugá.
Rosquetes	Harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla.	Se mezcla la harina flor, harina de trigo con huevos, leche, mantequilla, se amasa bien, se coloca en el horno y una vez que estén tostados, se pone miel de azúcar y azúcar polvorizada.		Una hora con treinta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán los días de feria, en las panaderías de la ciudad y sus parroquias todos	Quince centavos cada uno.	Sra. Mercedes Rosero.

					los días.		
Miel de panela con quesillo	Miel de panela y quesillo.	Se coloca en porciones pequeñas de miel de dulce y quesillo.			Mercado Municipal de la parroquia de Tufiño del cantón Tulcán todos los días.	Sesenta centavos de dólar.	Sra. Clemencia Guel.
Fritada	carne de chanco, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, manteca, pimiento, sal, agua	Carne de chanco, se lava bien, se pone a cocer en una paila, con agua, manteca, cebolla blanca y cebolla roja, sal, ajo y pimiento.	Papas cocidas, ají, tostado, choclo, queso.	Una hora y treinta minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados en las parroquias, todos los días.	Dos y tres dólares.	Sra. Mercedes Chugá.
Balas de verde	Plátano verde, aceite de cocina, sal.	se coce el verde, hasta que esté suave, se le agrega sal, luego se lo maja en una piedra plana, hasta formar una masa, y hacemos en forma de bolas grandes, para luego freírlas en aceite.	Arroz, huevo frito.	Una hora.	Este plato se lo puede encontrar en las Parroquias de Maldonado y Chical en los restaurantes los días de feria.	Un dólar con cincuenta centavos .	Sra. Marlene Rosero.
Trucha	Trucha, sal, aceite de cocina, agua.	Lavar la trucha con agua, sacando la escama y las vísceras, se aliña con sal y luego se coloca en un sartén aceite de freír, para freír la trucha.	papas cocidas, ensalada de tomate riñón y cebolla roja, arroz de seco	Quince minutos.	Mercados de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados en las parroquias, todos los días.	Dos dólares con cincuenta centavos .	Sra. Clemencia Guel.



Aco o Pinol	Cebada y panela.	En un tiesto se coloca a tostar la cebada, luego poner la cebada en un caquero y tacar, después se cierne y se avienta, en un molino de mano se coloca a moler y posteriormente cuando esté molida se cierne en un cedazo. Se muele el aco con panela en el molino de mano y queda listo el pinol.	Vaso de leche.	Seis horas.	Este plato es elaborado en las familias del Cantón Tulcán.		Sra. Mercedes Chugá.
Pan de maíz.	Harina de maíz, sal, levadura, huevos, cuajada.	La harina de maíz se mezcla con la levadura, huevos, cuajada y una pizca de sal, una vez que se obtiene la masa se tapa con un mantel y se deja reposar por una hora, para luego la masa en forma de pan se pone al horno de leña.	Taza de café.	Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias.	Veinte centavos de dólar cada pan.	Sra. Rosa Arteaga.
Quimbolitos	Harina, mantequilla, huevos, azúcar y pasas.	Se mezcla harina con huevos, mantequilla y azúcar, una vez que esté hecha la masa se coloca en hojas de achira con pasas y se cocen a vapor.	Taza de café.	una hora	Este plato se lo puede encontrar todos los días en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y restaurantes en las Parroquias.	Un dólar.	Sra. Martha González.
Tortillas de papa con caucara y chorizo	Papa, chorizo, carne de res, lechuga, sal, aguacate, aceite y achiote.	Se coce las papas con sal, en el momento q este fría se maja hasta hacer puré, se hace las bolas en forma de tortilla y se fríe en aceite de color, el chorizo y caucara se sofríe conjuntamente.	Aguacate, lechuga y ají.	Dos horas.	Mercados de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados en las parroquias.	Dos dólares.	Sr. Germán Chugá.
Caldo de pata de res	Patatas de res, mote, cebolla, blanca, cilantro, sal y	Lavar con abundante agua las patas de res, en una olla cocer con los ingredientes.	Papas cocidas, cilantro y cebolla blanca picados.	Ocho y nueve horas, en fogón de leña.	Mercados de la ciudad de Tulcán todos los días, en las parroquias los	dos y tres dólares	Sra. María Chugá.

	papas.				días festivos.		
Ocas con leche.	Ocas, leche y agua.	En una olla se hierva leche, se lava las ocas y se coce hasta que esté bien suave.	Vaso de leche.	Una hora.	Este plato es elaborado por las familias del Cantón Tulcán.		Sra. Mercedes Chugá.
Ceviche de Palmito	Palmito, tomate riñón, cebolla roja, cilantro, limón, sal, canguil.	Se coce el palmito con poca sal, luego se enfría y se lo corta en cuadros pequeños, con tomate riñón hacemos un jugo, la cebolla y cilantro se pican, se une todos estos ingredientes.	Jugo de limón y canguil.	Una hora y treinta minutos.	Mercados de las parroquias de Maldonado y Chical y en Tulcán en ferias gastronómicas.	Un dólar con cincuenta centavos.	Sra. Marlene Rosero.
<b>Cantón San Pedro de Huaca</b>							
Cuy asado	Cuyes pelados, cebolla, sal.	Se pela el cuy, se lava bien, se sazona con cebolla, sal, se asa a la brasa de carbón y manteca de chancho.	Papas cocidas, zarza y ají.	Una hora treinta minutos.	Picanterías ubicadas en la Panamericana todos los días y los días domingos en el Mercado Municipal de Huaca.	Quince y veinte dólares.	Sra. Emperatriz Chamorro.
Queso amasado	Leche entera, cuajo y sal.	Se calienta la leche, se agrega el cuajo, se cierne, se pone sal y se lo muele.	Papas enteras, choclos.	Una hora.	Diariamente en las Picanterías ubicadas en la Panamericana que rodea Huaca y los días domingos en el Mercado Municipal.	Un dólar y dos dólares.	Rosa Cuásquer.

Caldo de gallina	Gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, cilantro, arroz blanco, sal, zanahoria.	Se coce la gallina, con cebolla, sal, zanahoria, arroz blanco.	Papas cocidas, cebolla blanca y cilantro.	Dos y tres horas.	Picanterías ubicadas en la Panamericana que rodea Huaca y los días domingos en el Mercado Municipal.	Dos y tres dólares.	Sra. Emperatriz Chamorro
Champús	Hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, miel de dulce.	El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en agua por quince días, luego de este tiempo se cierne en un tamiz, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayan.	Mote y miel de dulce.	Dos horas con treinta minutos.	En los días de fiesta de la Virgen de la Purificación en el mes de Febrero.	Cincuenta centavos a un dólar.	Sra. Rosa Cuásquer.
Tortillas de tiesto	Harina de trigo, miel de panela, leche, manteca de chancho, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato.	Desleír el dulce, mezclar con huevos, harina de trigo, harina flor, leche, bicarbonato, royal, manteca de chancho y mantequilla, mezclar bien la masa, hacer las tortillas en un tiesto de arcilla en fogón de leña, hasta que estén doradas.	Taza de café.	Una hora.	Mercado Municipal de Huaca los días viernes y domingos de feria.	Ochenta centavos y un dólar.	Sr. Fernando Sotto.
Caldo de pata de res	Patatas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal y papas.	Lavar las patatas de res, se pone en una olla a cocer en fogón de leña, con sal, hasta que esté bien cocida.	Mote y papas cocidas.	Cinco a siete horas.	Mercado municipal de Huaca, en los días de fiesta y en los días de feria viernes y domingo.	Dos y tres dólares.	Sra. Emperatriz Chamorro.

<b>Cantón Montufar.</b>							
Cuy asado	Cuyes pelados, cebolla, sal.	Se pela el cuy, se lava bien, se pone a escurrir, se sazona con cebolla, sal y se asa a la brasa de carbón con manteca.	Papas cocidas y ají.	Dos a dos horas treinta minutos.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel los días de fiesta y en picanterías todos los días.	Quince y veinte dólares.	Sra. Magdalena Molino.
Morocho	Cebolla, bicarbonato, leche, panela y morocho.	El morocho se remoja, se muele, se cierne en el cedazo para sacar la harina y luego se lava para sacar la pluma, se lo pone en agua a cocer, cuando ya está cocido se le pone nuevamente la harina cernida, una pizca de bicarbonato, cebolla blanca, un pedazo de panela, se deja hervir y cuando ya esté listo se lo sirve con leche y panela.	Leche y panela.	Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel.	Un dólar.	Sra. Carmen Túquerrez.
Queso amasado	Leche entera, cuajo y sal.	Se calienta la leche, se agrega el cuajo, se cierne, se pone sal y se lo muele.	Pan, papas enteras, habas, choclos.	Veinte minutos.	Este plato se lo puede encontrar en tiendas, mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias los días de feria.	Un dólar y tres dólares con cincuenta centavos.	Sra. Magdalena Molino.
Champús	Canela, hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, mote, miel de dulce.	El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en una tinaja de barro con agua por tres días, luego de este tiempo se cierne en cedazo, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayan, canela, se pone un plato de mote, y al momento de repartir se pone miel de dulce.	Miel de dulce.	Dos a dos horas treinta minutos aproximadamente.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel en el mes de Diciembre.	Un dólar a un dólar cincuenta centavos.	Sra. María Luna.

Caldo de gallina.	Gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, arroz blanco, sal, papa nabo, zanahoria, alverja.	Se pone cocer la gallina, con cebolla, sal, papa nabo y arroz blanco. Aparte se cocer la zanahoria y alverja.	Papas cocidas y canguil.	Dos a tres horas.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias todos los días en restaurantes.	Dos a tres dólares.	Sra. Magdalena Molino.
Humitas	Maíz, miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de maíz, mantequilla, manteca de chancho y agua.	se deshoja el maíz, se desgrana, en un molino de mano se muele, se cierne, se coloca miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de maíz, mantequilla, manteca de chancho, se mezcla bien, después se coloca en las hojas del maíz se envuelve, se coloca en una olla , el agua y los envueltos, en el fogón de leña.	Taza de café negro.	Cuatro a cinco horas.	Mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias es elaborado en las familias.	Setenta centavos y un dólar.	Sra. Martha Montenegro.
Tortillas de tiesto.	Miel de panela, leche, manteca de chancho, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato, royal.	Desleír el dulce, mezclar con huevos, harina de trigo y harina flor, leche, bicarbonato, royal, manteca de chancho y mantequilla, mezclar bien la masa, hacer las tortillas, en un tiesto colocar las tortillas hasta que estén doradas.	Taza de café´.	Una hora con treinta minutos.	Mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel.	Ochenta centavos a un dólar.	Sra. María Montenegro.
Quimbolitos	Harina maíz, harina flor, mantequilla, huevos y azúcar.	Se hace la masa con harina de maíz, harina flor, con bastantes huevos, mantequilla y un poco de azúcar o panela, la masa se coloca en hojas de achira y se cocen a vapor en una paila.	Taza de café.	Una hora con treinta minutos.	Todos los días en el Mercado de San Gabriel y en sus restaurantes.	Un dólar con cincuenta centavos.	Sra. Martha Montenegro.

Hornado	Chanco, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.	Una vez faenado el chancho, se lava y se raspa la piel, se desangra, luego se coloca el chancho en una lata de hornear con todos los ingredientes. Se asa en horno de leña de eucalipto.	Mote, papa, lechuga y ají.	Ocho horas.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel diariamente, en restaurantes y en sus parroquias los días festivos.	Dos dólares cincuenta a tres dólares.	Sra. María Luna.
Caldo de pata	Mote, cebolla, sal, patas de res y papas.	Lavar las patas de res, se pone en una olla a cocer, con sal, cebolla, hasta que esté bien cocida.	Mote y papas cocidas.	Ocho a diez horas.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel, los días sábados de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Sra. Magdalena Molino.
Pringa Pata	Mote pelado, leche, panela, agua.	Pelar el maíz con ceniza, se lava bien, dejar una noche en agua, moler en un molino manual y poner en una olla a cocer.	Panela y leche.	Dos a dos horas treinta minutos.	Este plato ya no se vende al público, pero se continúa preparando en los hogares del Cantón.		Sra. Martha Montenegro.
Papas con cuero	Cuero de chancho, papas, maní, cebolla, sal y achiote.	Se lava el cuero, se pone a cocer, con sal, achiote, cebolla, todo esto preparado en salsa de maní, este plato se lo acompaña con papas, aguacate, tostado.	Papas, aguacate y tostado.	Una hora a una hora con treinta minutos.	Mercado central de la ciudad de San Gabriel, restaurantes y en sus parroquias en días de fiesta.	Un dólar con cincuenta a dos dólares.	Sra. Magdalena Molino.

<b>Cantón Bolívar</b>							
Cuy Asado	Cuyes pelados, cebolla blanca, sal.	Una vez pelado el cuy, se lava con abundante agua, sacando el menudo, se pone a escurrir, se pone cebolla blanca, sal y se asa a la brasa de carbón o en un azadón.	Aguacate, papas cocidas, tomate riñón, lechuga, ají y maíz tostado.	Dos horas.	Mercado Municipal de la ciudad de Bolívar los días de feria y en sus parroquias los días festivos, en picanterías todos los días.	Quince y dieciocho dólares.	Sra. Leonila Chamorro.
Rosquetes	Harina flor, sal, dulce, huevos.	Se mezcla harina flor con huevos, miel de panela, una pizca de sal y huevos, se amasa, se da la forma de rosquillas, se colocan en el horno, se remoja en agua, se deja reposar y se coloca azúcar impalpable.		Dos horas.	Este plato se lo puede encontrar solo en panaderías.	Tres dólares.	Sra. Luz Pantoja
Bizcochuelos	Harina flor, huevos, azúcar.	Se mezcla harina flor con huevos, azúcar, se amasa, se da la forma y se coloca en el horno.	El bizcochuelo va acompañado de café, jugo.	Dos horas.	Se vende en las panaderías de Bolívar todos los días.	Tres dólares.	Sra. Luz Pantoja.
Caldo de gallina	Una gallina criolla despresada, agua, yuca, cilantro, cebolla blanca, arroz blanco y zanahoria.	Secoce la gallina en poco agua con sal, arroz blanco y zanahoria, aparte se cocen las yucas en trozos, se pica el cilantro y la cebolla blanca.	Se sirve con la yuca, el cilantro y la cebolla blanca.	Dos horas aproximadamente.	Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Sra. Leonila Chamorro.

Champús	Morocho molido, mote cocido, hojas de arrayán, hojas de naranja, canela, panela.	Colocar el morocho molido a fermentar en agua por quince días, se cierne y se pone a cocer en una olla, con canela, hojas de arrayán, hojas de naranja y se deja cocer.	Mote cocido y un poco de miel de panela.	Tres horas y treinta minutos aproximadamente.	Días festivos en el Mercado central de Bolívar y en sus Parroquias. También es elaborado en las familias del cantón Bolívar con una tradición en el mes de Diciembre.	Un dólar con cincuenta centavos .	Sra. Luz Pantoja.
Morocho	Morocho, manteca de chancho, bicarbonato, leche, panela y agua.	El morocho se lava y se saca la pluma, se cierne, la harina que sale del morocho cernido, luego se la coloca en una olla en donde está cociendo el morocho con bicarbonato y manteca de chancho.	Leche y panela.	Dos horas.	Mercado central y Mayorista de la ciudad de Bolívar los días de feria, festivos y en sus parroquias los días festivos.	Un dólar.	Sra. Beatriz Chacón.
Tortillas de tiesto	Harina de maíz, harina flor, huevos, bicarbonato, mantequilla.	Se mezcla harina de maíz, harina flor con huevos, bicarbonato, mantequilla, se amasa, se da la forma de tortilla y se coloca en el tiesto.	Café, aromática.	Una hora y treinta minutos.	Mercado de Bolívar los días de feria.	Un dólar.	Sra. Luz Pantoja.
Hornado	Chancho, papas o yuca, ajo, pimienta, mote, sal y agua.	Una vez lavado el chancho, se lo coloca en una lata de hornear con ajo, pimienta, sal. En el horno de leña, se deja que se asa por bastante tiempo.	Mote, papa o yuca y ají.	Ocho horas aproximadamente.	Mercado Central de Bolívar, en restaurantes y mercados de sus parroquias, los días de feria y festivos.	Tres dólares con cincuenta centavos .	Sra. Beatriz Chacón.



Papas con Cuero	Cuero de cerdo, papas, maní, leche, sal, achiote.	Cortamos en cuadritos el cuero de cerdo y lo cocimos en abundante agua con sal, una vez que esté suave agregamos el maní licuado en leche, el achiote. Agregamos las papas y dejamos cocer hasta que las papas estén suaves.	Se sirve acompañado de ají.	Una hora y treinta minutos aproximadamente.	Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos dólares.	Sra. Leonila Chamorro.
<b>Cantón Espejo</b>							
Caldo de pata	Patatas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal, papas y agua.	Lavar las patatas de res, se pone en una olla a cocer, con sal, cebolla blanca, hasta que esté bien cocida.	Este plato se lo acompaña con mote, papas, cilantro y cebolla blanca.	Ocho a diez horas.	Mercados central y 27 de Septiembre de la ciudad de El Ángel, los días domingos y lunes de feria y en sus parroquias los días festivos.	Dos y tres dólares.	Sra. Victoria Nazate.
Caldo de gallina de campo.	Gallina pelada, arroz blanco, cebolla blanca, culantro, zanahoria, papa nabo, orégano, sal, papas y yuca.	Se pela la gallina con agua caliente, se lava, sacando toda la menudencia, se pone a cocer con arroz blanco, sal, papa nabo y orégano con zanahoria y alverja.	Se lo sirve con papas cocidas en las parroquias de El Ángel y 27 de Septiembre y se lo sirve con yuca en la parroquia el Goaltal.	Dos horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de El Ángel, en el Mercado 27 de Septiembre y en los restaurantes de la parroquia el Goaltal.	Dos a dos dólares con cincuenta a centavos.	Sra. Victoria Nazate.

Champús	Hoja de naranja, hoja de arrayán, morocho blanco, miel de dulce.	El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en agua por ocho días, luego de este tiempo se cierne, y se pone a cocinar en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayan, se pone un plato de mote, y miel de dulce.	Mote y miel de dulce.	Dos a dos horas treinta minutos aproximadamente.	Mercado central de la ciudad de El Ángel, en el mes de Diciembre, también es elaborado por las familias del Cantón.	Un dólar a un dólar cincuenta centavos .	Sra. Alicia Martínez.
Cuy asado	Cuy pelado, ajo, cebolla y sal.	Se pela el cuy, se lava, se sazona con cebolla, ajo, sal y se asa a la brasa de carbón en horno o en azadón, untando manteca.	El cuy asado va acompañado con papas, zarza y ají, su tiempo de elaboración es de dos horas aproximadamente .	Dos horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en la ciudad de El Ángel, bajo pedido.	Diez y quince dólares.	Sra. Alicia Martínez.
Tortillas de tiesto	Harina flor, harina de trigo, leche, manteca de chancho, huevos, mantequilla, bicarbonato, panela.	Mezclar la harina flor y harina de trigo con huevos, leche, bicarbonato, manteca de chancho, mantequilla y panela, de la masa dar la forma a las tortillas y en un tiesto colocar hasta que estén doradas.	Va acompañado de una taza de café de colar.	Dos horas con treinta minutos.	Mercados los días domingos y lunes de feria de la ciudad de El Ángel y en sus parroquias.	Setenta centavos a un dólar.	Sra. Rosa Cárdenas.
Hornado	Chancho, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.	Faenado el chancho, se lava bien y se raspa la piel, se desangra, luego se coloca el chancho en una lata de hornear con todos los ingredientes. Se aza en horno de leña.	Va acompañado de mote, papa, lechuga y ají, en otras presentaciones va acompañado de aguacate, tortilla de papa.	Ocho horas aproximadamente.	Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central y 27 de Septiembre de la ciudad El Ángel.	Dos dólares cincuenta a tres dólares.	Sra. Victoria Nazate.

Trucha	Trucha, sal, cebolla, ajo y aceite.	Se descama la trucha en abundante agua, se retira las vísceras, se sazona con cebolla, ajo, sal y se la fríe en aceite.	La trucha va acompañada con papas, ensalada de cebolla roja, tomate riñón y limón.	Veinte minutos.	Restaurantes y mercados de la ciudad de El Ángel y en comedores de la Parroquia El Goaltal.	Tres a cuatro dólares.	Sra. Alicia Martínez.
Habas, mellocos con choclo y queso	Habas, mellocos, choclo, queso, papas, agua.	Se pone a cocer en una olla los choclos, mellocos y las papas, aparte se coloca las habas, todo esto con el agua y se deja hervir bastante tiempo.	Este plato se lo puede acompañar con una taja de queso, papas, y ají.	Dos horas.	Mercado central de El Ángel y 27 de Septiembre, los días Domingo y lunes de feria y es elaborado de manera cotidiana en las familias del cantón.	Un dólar cincuenta a dos dólares.	Sra. Rosa Cárdenas
Morocho	Morocho, Leche, raspadura, agua.	Remojar el morocho por una noche, molerlo en un molino manual, lavar y cernir en un tamiz, poner a cocer a fuego alto.	Este plato va acompañado de leche y raspadura.	Cuatro horas aproximadamente.	Mercado central de El Ángel y en el Mercado 27 de Septiembre, los días domingos y lunes de feria.	Un dólar.	Sra. Rosa Cárdenas.
Pan de harina de maíz.	Harina flor, harina de maíz, queso, mantequilla, huevos, levadura.	La harina flor y de maíz se mezcla con la levadura, huevos, mantequilla y queso, una pizca de sal, una vez que esta la masa se deja reposar por una hora, para luego la masa en forma de pan colocarla en una lata y ponerla al horno de leña.	Este pan va acompañado de café.	Treinta minutos.	Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad del Ángel.	Veinte centavos de dólar cada pan.	Sr. Raúl Castro.
Papas con Cuero	Cuero de chancho, sal, papas, achiote, cebolla blanca.	Se lava el cuero, se pone a cocer, se pone sal, achiote, cebolla.	Este plato se lo acompaña con papas cocidas.	Una hora aproximadamente.	Parque La Libertad de la ciudad de El Ángel, todos los días.	Cincuenta a centavos y un dólar.	Sra. Alicia Martínez.

Fritada	Trozos de carne de chancho, cebolla roja, ajo, sal, manteca.	Carne de chancho en trozos, se pone a cocer en una paila de bronce, con agua, cebolla roja, sal, ajo y manteca.	Va acompañado con papas cocidas, tostado, mote y ají.	Una hora aproximadamente.	Mercado central de la ciudad de El Ángel, mercado 27 de Septiembre, y en los días de fiesta.	Tres a tres dólares con cincuenta centavos.	Sra. Rosa Cárdenas.
---------	--	---	---	---------------------------	--	---	---------------------

### Cantón Mira

Paspas	Harina de maíz, harina flor, huevos, sal, royal y queso.	Se amasa harina de maíz con harina flor, huevos, una pizca de royal, una pizca de sal y queso, se amasa y se le da forma de bolas, se colocan en el horno de leña, hasta que doren.	Este plato va acompañado con café	Tres horas aproximadamente.	Las paspas se pueden encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira todos los días.	Un dólar.	Sra. Isabel Torres.
Buñuelos de yuca	Yuca, huevos, royal y aceite.	Una vez cocida la yuca, se hace puré, se agrega huevos, y se bate hasta obtener la masa, colocar en una paila con abundante aceite, colocamos porciones de masa, hasta que se dore.	Se lo sirve con miel de panela.	Una hora.	Este plato es elaborado en los hogares Mireños.		Sra. Isabel Torres.
Chicha de maíz	Harina de maíz, manzanilla, cedrón, congona, caña de azúcar, piña, chilacuán, naranjilla, panela.	En una olla con agua se coloca manzanilla, cedrón, congona, se hace hervir y se coloca harina de maíz mezclando, se saca y en el momento que esté frío se añade la fruta como piña, chilacuán, naranjilla, caña de azúcar, panela. Se deja madurar por seis días.		Dos horas, sin tomar en cuenta los días para madurar.	Este plato es preparado por las familias del Cantón Mira.		Sra. Rosario Díaz.

Tamales	Harina de maíz, manteca de chancho, panela, carne de chancho, pechuga de pollo, huevos, sal, leche, hojas de achira.	Se diluye por completo la panela, cuando esté hirviendo se agrega la harina poco a poco y se mezcla, se hace la masa y se retira del fuego, la masa se debe tapar para que no endurezca y cuando ya esté fría se coloca manteca de chancho y se amasa. Para el relleno se refríe cebolla, sal y un poco de leche. Se cocen la carne de chancho y carne de pollo con sal y cebolla, se cocen los huevos y se cortan en pedazos pequeños. De la masa se hace una tortilla delgada y se coloca en la hoja de achira, se rellena con el refrito de la cebolla, la carne de chancho y pollo y los pedazos de huevo cocido, se envuelve el tamal, en el fondo de la paila debe ir varas de carrizo, paja y agua, el agua no debe sobrepasar la paja, se colocan los tamales y se deben cubrir con hojas de achira, el tamal está listo cuando las hojas estén de color verde oscuro.	El tamal va acompañado de una taza de café.	Cuatro horas aproximadamente.	Mercado Municipal de la ciudad de Mira en el mes de Diciembre, también es elaborado en las familias del Cantón Mira.	Un dólar con cincuenta centavos.	Sra. Gabriela Sánchez.
Caldo de gallina	Gallina criolla, papas, agua, alverja, zanahoria amarilla, cilantro, cebolla blanca y sal.	Secoce la gallina en pedazos con sal, hasta que esté suave, se coce la alverja y zanahoria amarilla, las papas cocidas y peladas, se pica el cilantro y la cebolla blanca. Se sirve caliente con papas, hierbas, alverja y zanahoria.	Se la acompaña con ají.	Dos horas treinta minutos.	Mercado Municipal de Mira todos los días.	Dos dólares con cincuenta centavos.	Sra. Rosario Díaz.
Tortillas de tiesto	Panela, manteca de chancho, harina de trigo, harina flor, huevos,	Se amasa harina de trigo, con harina flor, dulce de panela, huevos, una pizca de royal, mantequilla y manteca, se hacen las tortillas y se colocan al tiesto.	Este plato va acompañado con café.	Dos horas.	Es elaborado por la Asociación Artesanal y por las familias de la ciudad de Mira.		Sra. Isabel Torres.

	mantequilla, royal, agua.						
Morocho	Morocho pelado y quebrado, leche, panela, agua, azúcar y canela.	Cuando el agua esté hirviendo, se agrega el morocho remojado con el agua del remojo y se cocina con canela, hasta que el grano esté suave.	Se sirve con leche y panela.	Dos horas aproximadamente.	Mercado Municipal de la ciudad de Mira.	Un dólar con veinte y cinco centavos .	Sra. Isabel Torres.
Champús	Morocho blanco, mote, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela.	El morocho blanco se muele, luego lo ponemos a fermentar en agua por diez días, luego se cierne y se pone a cocer en paila, con las hojas de arrayán y de naranja, canela. En un recipiente se coloca el champús y se agrega el mote, al momento de servirse se agrega miel de panela.	Agrega mote y miel de panela.	tres horas aparte del tiempo de fermentación	Mercado Municipal de Mira, en el mes de Diciembre.	Un dólar.	Sra. Gabriela Sánchez.
Delicados	Harina de maíz, panela y huevos.	Una vez molido el dulce, se coloca en un recipiente los huevos, la harina y se hace una masa, se hace los delicados con la mano y se va colocando en una lata para meter al horno, hasta que se doren.	Se lo sirve con leche, su tiempo de elaboración es de una hora y quince minutos.	Se lo sirve con leche, su tiempo de elaboración es de una hora y quince minutos.	Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira diariamente.	Un dólar con veinte y cinco centavos .	Sra. Gabriela Sánchez.
Tostado enconfitado	Panela y maíz.	Se pone el maíz a tostar en fogón de leña, aparte en una olla se coloca panela a derretir, una vez que el maíz ya esté tostado, este se mezcla con la panela derretida y está listo.		Una hora treinta minutos aproximadamente.	Este plato es preparado por las familias del Cantón Mira.		Sra. Isabel Torres.

Elaborado por: Bolaños Ximena

En la matriz anterior se encuentra ubicados los platos seleccionados más representativos de cada cantón con su respectiva entrevista, cuyos datos han sido ordenados para luego pasar a armar el manual de comida típica.

### **3.8.2. Análisis de resultados.**

En la investigación se aplicaron varias técnicas para el proceso de recolección de información, para determinar la importancia de la gastronomía típica ancestral como parte del Turismo en la Provincia del Carchi y la identificación de los platos típicos de cada cantón. La encuesta, fue una de las técnicas que se aplicó a una muestra de la población de la Provincia, ésta estuvo diseñada para obtener datos relevantes acerca del conocimiento que tiene la población sobre los platos típicos, en donde manifestaron que no existen manuales de comida típica en la provincia ni en el cantón, la gran mayoría de encuestados están de acuerdo con la elaboración de un manual, el cual si aportaría al turismo y ayudaría a mantener la tradición ancestral que identifica al sector para que ésta sea transmitida hacia las futuras generaciones.

Con la aplicación de la encuesta se pudo identificar los platos típicos ancestrales representativos de cada cantón y de conocimiento de la población, a través de la tabulación de datos; se estableció un modelo de entrevista, la cual fue dirigida a los adultos mayores seleccionados a través del estudio etnográfico, teoría fundamentada, entrevistas, observaciones; la aplicación de la técnica de la entrevista permitió recolectar información relevante de cada uno de los platos típicos.

Una vez realizada la recolección de información, todas las grabaciones han sido pasadas a una ficha, la cual se encuentra ordenada por persona entrevistada, para posteriormente pasar las entrevistas de los platos típicos y seleccionar de aquellos platos que tienen más de una entrevista a una matriz general de resultado de entrevistas.

Para jerarquizar los platos típicos, se lo realizó a través de la aplicación de criterios técnicos de selección tanto profesionales, personales y de la comunidad los cuales permitieron una selección coherente de acuerdo con la

necesidad y utilidad que se pretende dar con la elaboración del manual de comida típica, enfocado a dar un aporte al rescate del turismo gastronómico ancestral de la provincia.

Luego de haber seleccionado los platos típicos que van a ir en el manual, se procede a elegir las entrevistas que corresponden a cada plato típico seleccionado para la elaboración del manual. La información fue ordenada, ubicada por cantones en una matriz general de entrevistas de los platos típicos seleccionados, para posteriormente pasar al manual.

Para la elaboración del manual, se realizó una breve composición histórica en donde se determinó la información relevante de cada cantón, se señaló en orden cada uno de los ingredientes y para el registro de los mismos se utilizó el nombre del común conocimiento de la población; se ingresó el modo de preparación de manera ordenada y el tiempo de elaboración de cada uno de los platos, el tiempo que se utiliza en preparar cada uno de los mismos es muy importante, aquí se tomó en cuenta desde el momento que tiene los ingredientes, hasta la finalización de su preparación y posterior presentación; se tomó una fotografía al plato ya preparado, el acompañamiento de cada plato, se colocó el nombre de las personas que lo preparan, su valor y el lugar de expendio.

Para el diseño del manual se ha tomado en cuenta el contenido que deben tener los manuales y me he basado en el diseño de una guía turística para diseñar el manual de comida típica, debido a que no existen documentos en donde señale como se realiza el diseño de un manual de comida.

### **3.8.3. Interpretación de datos.**

La investigación se encuentra fundamentada en base a la importancia que tiene la gastronomía típica ancestral en el medio turístico, como un factor de aporte al rescate de la gastronomía ancestral que es parte de la cultura. Tomando en cuenta que la comida típica de la provincia es muy variada, se puede constituir en un eje importante dentro del desarrollo del turismo gastronómico.



Los platos típicos ancestrales seleccionados, muestran las características más relevantes que facultarán la accesibilidad a los mismos y a la vez permitirán la elaboración del manual de comida típica, enfocado a generar un aporte al rescate del turismo gastronómico ancestral de la provincia el Carchi.

#### **3.8.4. Validación de la idea a defender.**

Finalizada la investigación se pudo verificar que las variables han cumplido lo siguiente:

Variable Dependiente: esta variable se relaciona con rescate del turismo gastronómico ancestral, en donde se realizó el levantamiento de información a través de las técnicas de investigación, acerca de la gastronomía ancestral más relevante de cada cantón, señalando la importancia que tiene la gastronomía como parte del turismo.

Variable Independiente: con los resultados obtenidos acerca de la gastronomía típica ancestral de cada cantón para la elaboración del manual de comida típica de la provincia del Carchi, se puede concluir que la idea a defender se encuentra validada, debido a que la elaboración de este manual será un aporte al rescate del turismo gastronómico ancestral de la provincia, mostrando los platos típicos ancestrales, permitiendo la orientación para la elaboración y obtención de los mismos y de esta manera la información producto de la investigación sea conocida y transmitida hacia las futuras generaciones.

## **IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.**

### **4.1. CONCLUSIONES.**

- Existe variados platos tradicionales en cada Cantón, de los cuáles ciertos platos no están disponibles al expendio, únicamente son elaborados en cada familia.
- En el trabajo investigativo se topó a ciertas personas dedicadas a la gastronomía ancestral que prefieren guardar su receta y no darla a conocer hacia las nuevas generaciones, por prejuicios equívocos.
- El haber realizado esta investigación, permitió conocer a fondo sobre la realidad Gastronómica Tradicional Ancestral y sus problemas que tiene la Provincia del Carchi.
- Existen pocos lugares con infraestructura adecuada para el expendio de los platos típicos, las autoridades no contribuyen de manera decidida a convertir al Carchi en un destino Turístico gastronómico, pues la inversión es mínima.
- En la investigación se conoció que existen algunos adultos mayores que desconocen sobre la preparación de ciertos platos tradicionales, que se elaboran en los diferentes Cantones.
- La mayoría de las personas, utilizan los mismos ingredientes, en un determinado plato, pero cada persona tiene su manera de preparar, utilizando cierto tipo de condimentos y siendo la diferencia el sabor.

### **4.2. RECOMENDACIONES.**

- Quienes se dedican al negocio de la gastronomía, deberían retomar los platos ancestrales que no se los encuentra en el mercado para mantener la identidad cultural de la Provincia.

- Las personas que conocen de la preparación de la gastronomía ancestral, deberían socializarla con las interesadas en desarrollar esta cultura.
- Este trabajo investigativo, considero debe formar parte de los documentos que se encuentran en la biblioteca de la institución para que sirva de instrumento de consulta de quien se encuentre vinculado al turismo gastronómico.
- Para que exista un buen desarrollo turístico gastronómico en la provincia debería haber apoyo por parte de las autoridades, festivales gastronómicos e incentivos para quienes laboran en la preparación de los platos.
- El manual se puede dar a conocer, para que así las personas puedan elaborar los platos típicos expuestos o dirigirse a la al lugar para la adquisición de los mismos.
- Las personas que elaboran los platos típicos, deberían seguir utilizando los mismos ingredientes que conforman los mismos sin alterar los platos con otro tipo de productos y de esta manera mantener la tradición.

## **V. PROPUESTA.**

### **5.1. TÍTULO.**

**“Manual de comida típica de la Provincia del Carchi”.**

### **5.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.**

Del trabajo investigativo realizado sobre el “Rescate del Turismo Gastronómico Ancestral, mediante la elaboración de un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi.”, se desprende que hasta la fecha no existen en la Provincia libros, revista, programas de radio, televisión, que den a conocer la gastronomía ancestral, característica del sector mencionado, frente a esto decidí hacer el trabajo investigativo correspondiente el mismo que lo doy a conocer por medio de este informe final que es el producto de la investigación sobre el tema propuesto.

### **5.3. JUSTIFICACIÓN.**

La Provincia del Carchi tiene una variedad de platos típicos, los cuáles deben ser dados a conocer y se deben mantener para las futuras generaciones, considero que la elaboración de este Manual es importante, debido a que en la Provincia no existe un documento acerca de la Gastronomía Ancestral de cada Cantón.

Este Manual está dirigido para todas las personas; para aquellas que tengan negocios propios de gastronomía, para quienes quieran emprender uno nuevo, para las personas que visitan la Provincia, para que conozcan de la cultura gastronómica, para que se orienten y a la vez se trasladen a dicho lugar para adquirir los platos tradicionales de la Provincia.

## **5.4. OBJETIVOS.**

Objetivo General:

Elaborar un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi, como un aporte al rescate del Turismo Gastronómico Ancestral.

## **5.5. FUNDAMENTACIÓN.**

Siendo el Turismo una Industria que se encuentra en pleno desarrollo en el Ecuador, y que el país posee los lugares naturales más hermosos del mundo, por su situación geográfica ubicada en la línea equinoccial ecuatorial, esta ventaja brinda una variedad climática, capaz de enriquecer la vegetación, Carchi como parte del Ecuador con sus productos variados, sus campesinos y su gente, viven celosos de sus costumbres, su lenguaje culinario lo viven como un ritual alrededor de la cocina y/o el fogón.

Se toma cuenta que desde que apareció el hombre es la alimentación precisamente la actividad esencial que lo vincula con el turismo; la alimentación hoy gastronomía es parte de la actividad turística, no solo en el país sino en el mundo entero, se conoce que países europeos como España han elaborado textos, que resaltan la gastronomía exclusiva de un lugar, con resultados impresionantes en el flujo de turistas, en la provincia de Manabí, se editó una guía gastronómica de la provincia, con resultados excelentes, que la han convertido en la actualidad, como un destino turístico gastronómico, permitiendo un desarrollo en la actividad económica y turística.

El Carchi una Provincia rica en valores culinarios por excelencia, no puede quedarse atrás, si queremos la provincia desarrolle el turismo, todas las instituciones y la ciudadanía en general debemos contribuir para lograr su desarrollo turístico, para este objetivo he realizado este Manual, que es el primero de la provincia, el cuál recoge lo más destacado de la Gastronomía Típica Ancestral, para su difusión al Ecuador y al mundo, hasta convertirla a Carchi en un destino turístico gastronómico ancestral, y de esta manera

contribuir con del desarrollo económico y social de toda la gente que habitamos en la Provincia.

## 5.6. MODELO OPERATIVO DE LA PROPUESTA.

El Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi, está diseñado con una portada que representa la tradición ancestral de la Provincia, un índice general del contenido, una introducción de la Provincia del Carchi, está organizado por cantones, cada uno con información relevante del mismo, con un mapa de ubicación y la gastronomía ancestral que representa a cada uno de ellos, describiendo cada plato, su fotografía, el lugar de expendio, el precio y la fuente de información.

Cuadro 40: Esquema del Manual de Comida Típica

Portada	Es la parte más gruesa del texto, lleva el nombre del Manual, año, lugar, autor, con ilustraciones diseñadas para hacerlo identificable, el texto de color blanco, verde, amarillo y rojo que representa a los colores de la bandera de la provincia del Carchi, con fondo de color tomate y negro, uno de los platos típicos ancestrales, la persona quien lo prepara y quién ha sido participe de este trabajo, una vasija de barro como símbolo de la riqueza cultura ancestral que existe en la provincia.
	<p>Nombre del Manual: Manual de Comida Típica <i>de la Provincia del Carchi.</i></p> <p>Manual de comida típica en letras 28 Dayslater regular y <i>de la Provincia del Carchi</i> en letras Mr. Dafoe.</p> <p>Autor: Ximena Bolaños en letras Times New Roman.</p> <p>Lugar: Tulcán-Carchi en letras Times New Roman.</p> <p>Año: 2012 en Times New Roman.</p>

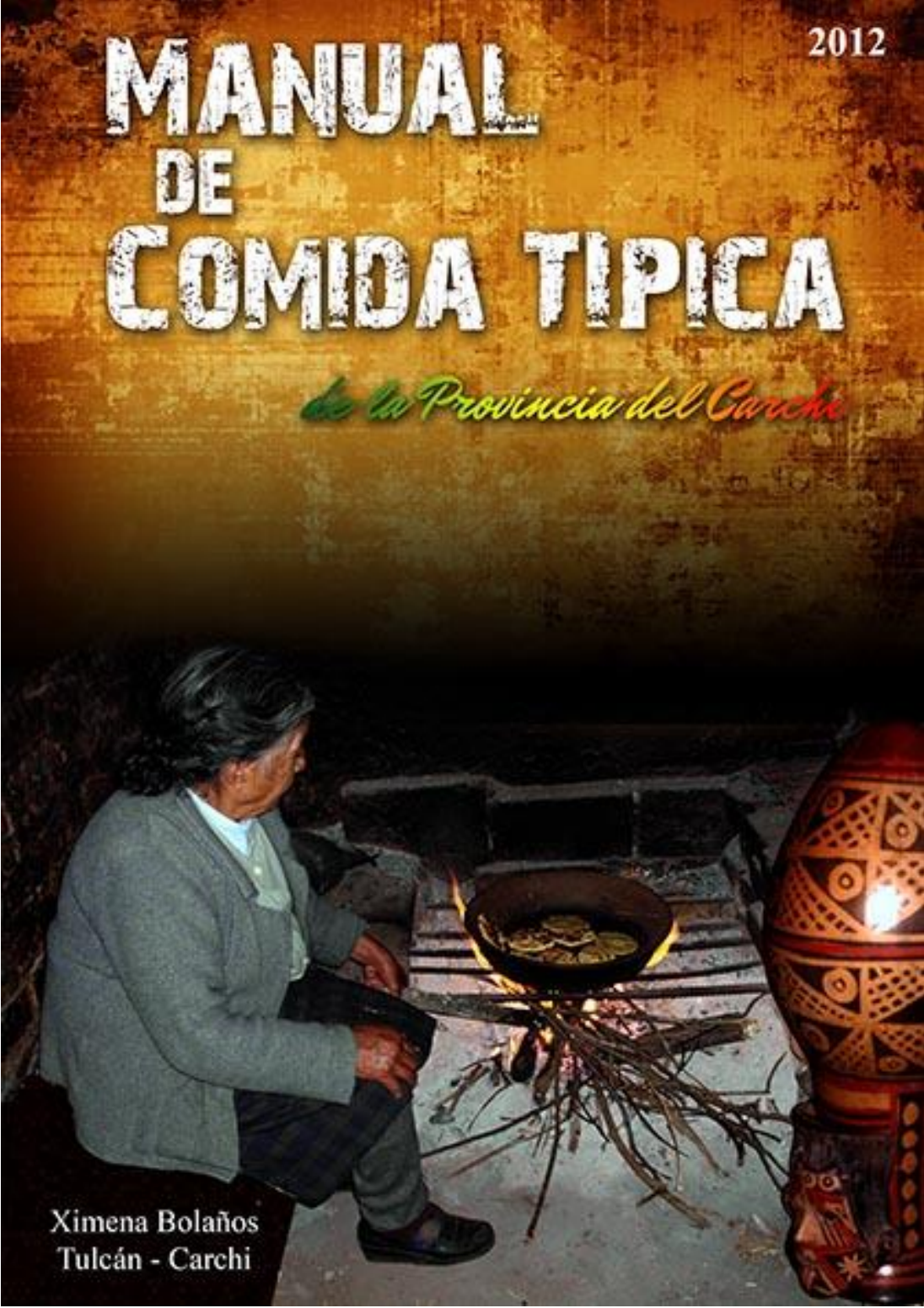
Anteportada	Página de derechos de propiedad y de créditos, donde se incluye el nombre de la autora y diseñador del manual, el Logo de la Universidad, señalando que el trabajo está avalado por la Universidad politécnica Estatal del Carchi.
Índice	<p>En donde está la lista de cada uno de los cantones, mapa de ubicación y platos típicos.</p> <p>El título de cada cantón con letra tipo Concerto.</p> <p>El contenido del texto con tipo de letra AmerigoBT, títulos y subtítulos con negrita.</p> <p>Tamaño de la letra: títulos 18, subtítulos y texto 11.</p> <p>Tipo de papel “couche”. Tamaño de hoja 14.8x21. Tamaño del manual A5.</p>
Cuerpo de la Obra	
	Presentación del manual , aquí se encuentra la introducción, información relevante de la Provincia, una portada con la fotografía de cada cantón con su respectivo nombre, información de cada cantón, platos típicos, lugar de expendio y nombres de las personas que preparan los platos.
Fotografías	<p>En cada uno de los cantones se muestra fotografías con nombre del: cantón, mapa de ubicación, plato típico. El tamaño de las fotografías no se establece debido a que en ciertas fotos se encuentran hasta más de un elemento y no se pueden establecer ángulos.</p> <p>Las fotografías fueron tomadas en cada uno de los cantones de la Provincia del Carchi.</p>

Elaborado por: Bolaños Ximena

2012

# MANUAL DE COMIDA TIPICA

*de la Provincia del Carchi*



Ximena Bolaños  
Tulcán - Carchi



		<b>ÍNDICE</b>	
		Provincia Del Carchi	5
		Cantón Tulcán	7
		Mapa De Ubicación Del Cantón Tulcán	8
		Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza Al Cantón Tulcán	9
		Cuy Asado	10
		Hornado	11
		Chicha	12
		Cumbalazo	13
		Champús	14
		Caldo De Gallina Criolla	15
		Morocho	16
		Tamales	17
		Fanesca	18
		Papas Asadas Con Tripa Mishqui	19
		Colada Morada Y Muñecas De Pan	20
		Queso, Habas, Mellocos, Choclo	21
		Buñuelos	22
		Humitas	23
		Empanadas	24
		Tortillas De Tiesto	25
		Rosquetes	26
		Miel De Panela Con Quesillo	27
		Fritada	28
		Balas De Verde	29
		Trucha	30
		Aco O Pinol	31
		Pan De Maíz	32
		Quimbolitos	33
		Tortillas De Papa Con Caucara Y Chorizo	34
		Caldo De Pata De Res	35
		Ocas Con Leche	36
		Ceviche De Palmito	37
		Cantón San Pedro De Huaca	38
		Mapa De Ubicación Del Cantón San Pedro De Huaca	39
		Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza Al Cantón San Pedro De Huaca	40
		Cuy Asado	41
		Queso Amasado	42
		Caldo De Gallina	43
		Champús	44
		Tortillas De Tiesto	45
		Caldo De Pata De Res	46
		Cantón Montúfar	47
		Mapa De Ubicación Del Cantón Montúfar	48
		Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza Al Cantón Montúfar	49
		Cuy Asado	50
		Morocho	51
		Queso Amasado	52
		Champús	53
		Caldo De Gallina	54
			55
<b>CRÉDITOS</b>			
Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi			
Ximena Magaly Bolaños Cadena <b>DIRECCIÓN Y PRODUCCIÓN</b>			
Ximena Bolaños, Lic. Jhonny Cando <b>FOTOGRAFÍAS</b>			
Ximena Bolaños, Lic. Jhonny Cando <b>DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN</b>			
Dimev Publicidad <b>IMPRESIÓN</b>			
Tiraje 2 ejemplares			
Tulcán, abril de 2013			
1		2	

			<b>INTRODUCCIÓN</b>
		Humitas	56
		Tortillas De Tiesto	57
		Quimbolitos	58
		Hornado	59
		Caldo De Pata	60
		Fringa Pata	61
		Papas Con Cuero	62
		Cantón Bolívar	63
		Mapa De Ubicación Del Cantón Bolívar	64
		Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza Al Cantón Bolívar	65
		Cuy Asado	66
		Rosquetes	67
		Dicochuales	68
		Caldo De Gallina	69
		Champús	70
		Morocho	71
		Tortillas De Tiesto	72
		Hornado	73
		Papas Con Cuero	74
		Cantón Espejo	75
		Mapa De Ubicación Del Cantón Espejo	76
		Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza Al Cantón Espejo	77
		Caldo De Pata	78
		Caldo De Gallina De Campo	79
		Champús	80
		Cuy Asado	81
		Tortillas De Tiesto	82
		Hornado	83
		Trucha	84
		Habas, Mellocos Con Choclo Y Queso	85
		Morocho	86
		Pan De Harina De Maíz	87
		Papas Con Cuero	88
		Fritada	89
		Cantón Mira	90
		Mapa De Ubicación Del Cantón Mira	91
		Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza Al Cantón Mira	92
		Papas	93
		Buñuelos De Yuca	94
		Chicha De Maíz	95
		Tamales	96
		Caldo De Gallina	97
		Tortillas De Tiesto	98
		Mayrcho	99
		Champús	100
		Delicados	101
		Tostado Encofrado	102
			103
			104
			105
			106
			107
			108
			109
			110
			111
			112
			113
			114
			115
			116
			117
			118
			119
			120
			121
			122
			123
			124
			125
			126
			127
			128
			129
			130
			131
			132
			133
			134
			135
			136
			137
			138
			139
			140
			141
			142
			143
			144
			145
			146
			147
			148
			149
			150
			151
			152
			153
			154
			155
			156
			157
			158
			159
			160
			161
			162
			163
			164
			165
			166
			167
			168
			169
			170
			171
			172
			173
			174
			175
			176
			177
			178
			179
			180
			181
			182
			183
			184
			185
			186
			187
			188
			189
			190
			191
			192
			193
			194
			195
			196
			197
			198
			199
			200
			201
			202
			203
			204
			205
			206
			207
			208
			209
			210
			211
			212
			213
			214
			215
			216
			217
			218
			219
			220
			221
			222
			223
			224
			225
			226
			227
			228
			229
			230
			231
			232
			233
			234
			235
			236
			237
			238
			239
			240
			241
			242
			243
			244
			245
			246
			247
			248
			249
			250
			251
			252
			253
			254
			255
			256
			257
			258
			259
			260
			261
			262
			263
			264
			265
			266
			267
			268
			269
			270
			271
			272
			273
			274
			275
			276
			277
			278
			279
			280
			281
			282
			283
			284
			285
			286
			287
			288
			289
			290
			291
			292
			293
			294
			295
			296
			297
			298
			299
			300
			301
			302
			303
			304
			305
			306
			307
			308
			309

## PROVINCIA DEL CARCHI



Carchi, es una Provincia muy especial por su situación geográfica, se encuentra ubicada en la Sierra Norte del Ecuador, en la Cordillera de los Andes, con una temperatura de 4°C en el páramo y 23°C en lo subtropical. En esta Provincia los primeros habitantes, fueron los Pastos, quienes se asentaron en la cordillera Andina, lo que hoy es Sur de Colombia y Norte del Ecuador. En sus extensas tierras fértiles, se encontraban productos, como papa, oca, melloco, zanahoria blanca, calabazas, nabos, haba, maíz, fréjol, las

aves, animales y peces que les apetecía para el sustento diario, eran: perdices, tórtolas, torcazas, venados, conejos, cuyes, patos, gusano de la papa, cachos, preñadillas obtenidos estos por la casa y la pesca. A excepción del cuy, era un plato de consumo privilegiado de los Curacas. Las frutas que consumían los pueblos Pastos eran mortiño, piñuelas, uvillas, chercher, taxo, achupalla, chimbalo, mora, cerote, motilón, y las que se encontraban en la parte subtropical son guayabas, granadillas, pepinos, aguacates, guabas, piñas, de todo

5

ello se aprovechaba y se aprovecha en la actualidad la cocina Carchense exencionando algunos alimentos que se han perdido en el transcurso del tiempo, con lo que queda se preparan los platos más exquisitos de la zona.

Tulcán, la capital de la Provincia del Carchi, es la ciudad más alta del país, situada a los 2.956 m.s.n.m.

Carchi por el uso simbólico que da la preparación de ciertas comidas, las que se preparan en ocasiones conmemorativas, como Semana Santa, Fiesta de los difuntos, llegada de la Navidad, Fiestas Religiosas o de la localidad, las Mingas y para celebrar los onomásticos, Bautizos, Matrimonios, Graduaciones, Despedidas o bienvenidas de familiares.

En la cocina Carchense se destaca

la preparación del cuy, se encuentra en el centro de las fiestas, hay ingredientes que se repiten en algunos platos propios de estas tierras como la papa, maíz, trigo, tomate, aguacate y otros que fueron llegando de la mano de los conquistadores como: la gallina, chanco, las reses, las especies, arroz, azúcar, panela y sus derivados, que combinados entre sí y acompañados de un buen ají, han dado origen a comidas muy apetecidas.

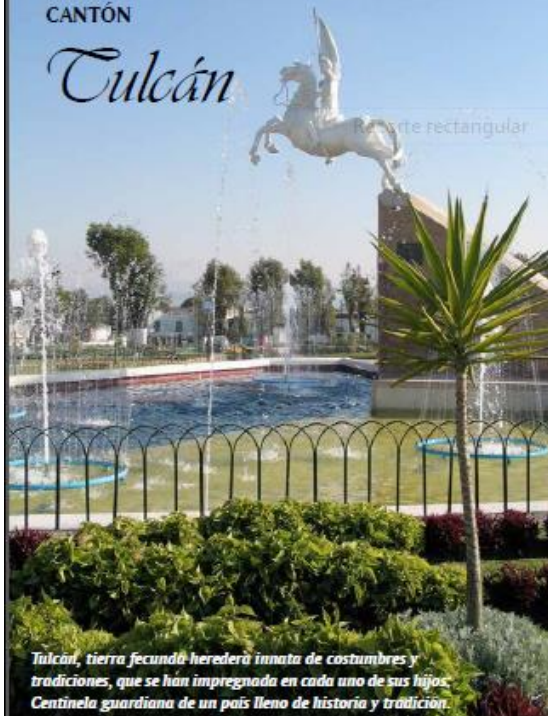
La fusión de la cultura española con la Latinoamericana, significó la introducción de nuevos productos a la cocina Carchense.

En el proceso de mestizaje Gastronómico, han seguido predominando los elementos básicos de la comida de nuestras culturas ancestrales.

6

## CANTÓN

# Tulcán



*Tulcán, tierra fecunda heredera innata de costumbres y tradiciones, que se han impregnada en cada uno de sus hijos. Centinela guardiana de un país lleno de historia y tradición.*

## CANTÓN TULCÁN



Su nombre se deriva de Tulcanquer, es el primer Cantón de la provincia del Carchi y es la Capital de la Provincia, aquí habitaron los Pastos especialmente, su cabecera cantonal es Tulcán, con una población de 60.403 habitantes, cuenta con dos parroquias urbanas Tulcán y Contales Suárez, y nueve rurales El Carmelo, Julio Andrade, Maldonado, Chical, Pieter, Santa Marta de Cuba, Tufiño, Urbina, Y Tobar Donoso, su población cantonal es de 86.498 habitantes, una extensión geográfica de 1670,03 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2957m.s.n.m, con una temperatura promedio de 11° C, su economía se

basa en actividades eminentemente agropecuarias, a excepción de Tulcán en donde su población se dedica al comercio con la república de Colombia en un 85% de su población.

Su cantonización es el 11 de Abril y de la Provincia es el 19 de Noviembre.

La mesa de este cantón es muy variada y rica en sabores; con colores, que asemeja al arco iris, de olores, exquisitos que dejan recuerdos de épocas pasadas; Costumbres de ancestros que nos mantienen vivo el legado de una tierra siempre fértil y generosa. Gastronomía Típica Ancestral Que Caracteriza al Cantón Tulcán.

8

### Cuy Asado



**Ingredientes:** cuyes pelados, cebolla blanca, sal, papas.  
**Preparación:** Pelar los cuyes, lavar con abundante agua, colocar los ingredientes cebolla blanca, sal y se asen el horno a la brasa de carbón o en el almcacfre. Este plato va acompañado con papas cocidas, ajo, zarza, su tiempo de elaboración es de tres horas.

Este plato se lo puede encontrar en restaurantes y picanterías los fines de semana y en las Parroquias los días festivos. Este plato lo preparan las familias del cantón Tulcán.  
**Valor del plato:** su costo entre trece y dieciocho dólares.  
**Fuente de Información:** Sra. Mariana Isacas.

9

### Hornado

**Ingredientes:** Chancho, ajo, tomillo, sal y agua.  
**Preparación:** una vez faenado el chancho, se lava y se raspa la piel, se desangra, luego se coloca el chancho en una lata de hornear con todos los ingredientes. Asar en horno de leña, va acompañado de lechuga, mote, papa y un vaso de chicha.  
En otras presentaciones va acompañado de tortilla de papa, remolacha, zanahoria y lechuga. En las parro-

quias de Maldonado y Chical, este plato va acompañado de yuca. Su tiempo de elaboración es de ocho y diez horas.  
Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel, restaurantes de la ciudad de Tulcán todos los días, y en los mercados de las parroquias.  
**Valor del plato:** tres dólares a tres dólares cincuenta.  
**Fuente de Información:** Sr. Guillermo Mejía.



10

### Chicha

**Ingredientes:** arroz blanco, agua, limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla, congona, naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela.  
**Preparación:** en una olla con agua se coloca a hervir el arroz blanco, luego se pone limoncillo, hoja de naranja, cedrón, manzanilla y congona, se deja hervir, cuando ya esté se saca a enfriar y se pone en una olla de barro o de aluminio para madurar, se coloca la naranja, naranjilla, piña, maracuyá, caña de azúcar, raspadura, panela y se deja

madurar por tres o cuatro días. Una vez que ya haya madurado se ciente y se sirve.  
Se sirve en las fiestas que realizan las familias Tulcaneñas, su tiempo de elaboración es de cuatro horas aparte de los días de fermentación.  
Esta bebida se la puede encontrar diariamente en La Plaza Central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y en las parroquias los días de fiesta.  
**Valor:** Su costo es de cincuenta centavos de dólar.  
**Fuente de Información:** Sra. Guillemina Chingal.



11

### Cumbalazo

**Ingredientes:** Tamarindo o piña, azúcar, hielo y agua.  
**Preparación:** en cierta cantidad de agua, se hace el refresco de tamarindo o piña, se agrega azúcar, hielo del cerro el Cumbal y está listo para servirse.  
Su tiempo de elaboración es de diez

minutos.  
Esta bebida se la puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y Mercado de Cepia de la ciudad de Tulcán.  
**Valor:** Su costo es de sesenta centavos.  
**Fuente de Información:** Sra. Elsa Pavón.



12



### Champús

Bebida de temporada, se encuentra en el mes de diciembre.

**Ingredientes:**

morochó blanco, hojas de arrayán, naranja, canela y miel de panela, mote.

**Preparación:**

El morochó blanco se muele en molino de mano, colocar a fermentar en agua por ocho días, después se cierne y se pone a cocer en paila de bronce, con los ingredientes. En una taza se coloca champús, mote, al

momento de repartir se pone miel de panela en cada porción. Su tiempo de elaboración es de tres horas aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias, también es elaborado en las familias tulcanéas. **Valor del plato:** un dólar a un dólar cincuenta.

**Fuente de Información:**

Sra. Mercedes Chugá.



13

### Caldo de Gallina criolla



**Ingredientes:**

gallina de campo, cebolla blanca, arroz de castilla, sal, alverja, zanahoria y agua.

**Preparación:**

gallina de campo pelada, lavada, se pone en una olla, con agua se coloca cebolla blanca, arroz de castilla, zanahoria, alverja, sal y se deja cocer por bastante tiempo.

Va acompañado de papas cocidas, canguil, cebolla blanca, cilantro, su

tiempo de elaboración es de dos a tres horas. En las parroquias de Maldonado y Chical este plato va acompañado de yuca.

Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y Eloy Alfaro diariamente, restaurantes, mercados y picanterías en las parroquias del cantón Tulcán. **Valor del plato:** dos y tres dólares.

**Fuente de Información:**

Sr. Cernán Chugá.

14

### Morocho

**Ingredientes:**

maíz blanco, panela, leche, mantequilla, manteca de chanchó, cebolla blanca, bicarbonato y agua.

**Preparación:**

el maíz blanco se muele en un molino de mano, se pone a cocer, se coloca bicarbonato, mantequilla, manteca de chanchó, cebolla blanca.

Este plato va acompañado de leche y panela, su tiempo de elaboración es de

una hora a una hora treinta minutos.

Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán y en sus parroquias en los diferentes mercados y picanterías los fines de semana.

**Valor del plato:** ochenta centavos y un dólar.

**Fuente de Información:**

Sr. Cernán Chugá.



15

### Tamales

**Ingredientes:**

harina de maíz, mantequilla, huevos, sal o azúcar, pechuga de pollo, cuero de chanchó, huevos cocidos y hojas de achira.

**Preparación:**

la masa es de harina de maíz, se mezcla con mantequilla, huevos, sal o azúcar y vienen rellenos de pedazos de pollo, con cuero de chanchó, huevos cocidos, se elaboran en la tamale-

ra. Este plato va acompañado de una taza de café. Su tiempo de elaboración es de dos horas.

Se lo puede encontrar en restaurantes de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias, en época de Navidad, o sobre pedido.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar.

**Fuente de Información:**

Sra. Rosa Arteaga.



16

### Fanesca



**Ingredientes:** lenteja, habas, mellocos, chocho, choclo, arveja, fréjol, zanahoria, zapallo, cebolla, pescado, mani, calabaza, sal, achiote, leche, agua, cilantro y manteca.  
**Preparación:** Se cocen todos los granos; se fríe la cebolla con manteca, se coloca leche y agua, se mezclan con los granos cocidos, el pescado y se deja cocer por bastante tiempo y luego se coloca chocho y mani licuados y se dejar hervir. Este plato va acompañado con rodajas

de huevo, plátano frito, también va con puré de papa, lechuga, queso, choclo, ají, el tiempo de elaboración es de tres horas. Este plato se lo puede encontrar en cada cantón de la Provincia del Carchi, restaurantes y mercados, en época de Semana Santa. En todas las parroquias es elaborado en las familias como tradición. **Valor del plato:** tres dólares con cincuenta centavos. **Fuente de Información:** Sra. Mariana Isacas.

17

### Papas Asadas con Tripa Mishqui

**Ingredientes:** tripa de res, papas, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimienta, sal.  
**Preparación:** se lava con abundante agua el menudo, se pone a escurrir, se coloca cebolla blanca, cebolla roja, ajo, pimienta, y sal; en una parrilla con carbón se pone asar el menudo y papas. Estos se cortan en pedazos, va acom-

pañado de concho de fritada y ají, su tiempo de elaboración es de una hora. Este plato se lo puede encontrar en los diferentes puestos de venta en la ciudad de Tulcán todos los días. **Valor del plato:** su costo es de un dólar con cincuenta centavos. **Fuente de Información:** Sra. Clemencia Imbacuan.



18

### Colada Morada y Muñecas de Pan



**Ingredientes:** mortiño, mora, limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, harina flor, panela.  
**Preparación:** se cocina el mortiño y la mora, se licuan, se mezclan con harina, con el agua que se cocen el limoncillo, arrayan, clavo de olor, pimienta de dulce, cedrón, canela, oreja de espingo, se coloca dulce y se pone a cocer.

Se lo sirve acompañado de las muñecas de pan, su tiempo de elaboración es de cuarenta minutos. Este plato es elaborado en el mes de Noviembre, en la época de finados, se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel y en las Parroquias del cantón Tulcán. **Valor del plato:** dos dólares. **Fuente de Información:** Sra. Mariana Isacas.

19

### Queso, habas, mellocos, choclo

**Ingredientes:** choclo, queso, habas, mellocos, papas.  
**Preparación:** se coliga en una olla a cocer, los mellocos, choclo, aparte cocer habas y papas. Este plato va acompañado un pedazo de queso amasado, ají, su tiempo de elaboración es de tres horas aproximadamente. Este plato se lo puede encontrar en

La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán, diferentes mercados y picanterías los fines de semana. También es elaborado por las familias del cantón Tulcán y sus parroquias. **Valor del plato:** dos dólares cincuenta centavos. **Fuente de Información:** Sr. Germán Chuga.



20



### Buñuelos

**Ingredientes:** harina flor, huevos, azúcar o sal, royal y aceite de freír.

**Preparación.-** en una olla se coloca las yemas de huevo, se bate y se coloca de dos a tres claras de huevo, se pone harina flor, azúcar o sal al gusto, una paila con aceite de freír se la pone en el fogón de leña y una vez que esté bien caliente, con una cuchara se pone la mezcla en porciones pequeñas.

Va acompañado con miel de dulce o con una taza de café, su tiempo de

elaboración es de cuarenta minutos aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en La plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel, restaurantes de la ciudad de Tulcán, en sus parroquias en los diferentes mercados, en época de Navidad. También es elaborado por las familias del cantón Tulcán y sus parroquias.

**Valor del plato:** un dólar con cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Mercedes Chugá.



21

### Humitas

**Ingredientes:** choclo, panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, quesoillo, royal.

**Preparación.-** se desgrana el choclo, se muele en molino de mano, se cieme en un harnero, se coloca panela, huevos, mantequilla, manteca de chancho, quesoillo y royal y se mezcla, en hojas de choclo se pone cucharadas de masa se envuelve y en una olla con poca

agua se cocen a vapor. Se lo sirve acompañado de una taza de café, su tiempo de elaboración es de seis horas aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar diariamente en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y de las Parroquias.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar.

**Fuente de Información:**

Sra. Lidia Cadena.



22

### Empanadas



**Ingredientes:** harina flor, banano, manteca de chancho, mantequilla, naranja, arroz, cuero de chancho, cebolla blanca, aceite de cocina.

**Preparación.-** se mezcla harina flor con manteca de chancho, banano, mantequilla, se exprime una naranja, se hace la masa y se rellena con guiso de arroz y trozos de cuero de chancho cocidos con cebolla blanca, luego se da la forma de empanada y se pone a cocer en una

paila de bronce con aceite de cocina. Va acompañado con café, su tiempo de elaboración es de una hora quince minutos.

Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán, en restaurantes todos los días y en las parroquias los días festivos.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Martha Cuzmán

23

### Tortillas de tiesto



**Ingredientes:** harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla, manteca de chancho, panela.

**Preparación.-** se mezcla harina flor, harina de trigo con leche, mantequilla, huevos y manteca de chancho, se amasa, y se hacen pedazos en forma de tortillas para luego colocarlas en el tiesto. Va acompañado de café. Su tiempo de elaboración es de dos horas.

Este plato se lo puede encontrar en Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán los días jueves y domingo de feria, en los restaurantes de la ciudad de Tulcán y en sus parroquias.

**Valor del plato:** ochenta centavos. También es elaborado por las familias del cantón Tulcán.

**Fuente de Información:** Sra. Mercedes Chugá.

24

### Rosquetes

**Ingredientes:**

harina flor, harina de trigo, huevos, leche, mantequilla.

**Preparación:**

se mezcla la harina flor, harina de trigo con huevos, leche, mantequilla, se amasa bien, se coloca en el horno y una vez que estén tostados, se pone miel de azúcar y azúcar polvorizada. Su tiempo de elaboración es de una

hora treinta minutos.

Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán los días de feria, en las panaderías de la ciudad y sus parroquias todos los días.

**Valor del plato:** su costo es de quince centavos de dólar cada uno.

**Fuente de Información:** Sra. Mercedes Rosero.



25

### Miel de Panela con quesillo

**Ingredientes:**

miel de panela y quesillo.

**Preparación:**

se coloca en porciones pequeñas de miel de dulce y quesillo.

Este plato se lo puede encontrar en el

mercado Municipal de la parroquia de

Tufiño del cantón Tulcán todos los días.

**Valor del plato:** su costo es de sesenta centavos de dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Clemencia Cuel.



26

### Fritada

**Ingredientes:**

carne de chanco, cebolla blanca, cebolla roja, ajo, manteca, pimienta, sal, agua.

**Preparación:**

Los pedazos de carne de chanco, se lava bien, se pone a cocer en una paila, con agua, manteca, cebolla blanca y cebolla roja, sal, ajo y pimienta. Acompañado de papas cocidas, ají, tostado, choclo, queso, su tiempo

de elaboración es de una hora a una hora treinta minutos.

Este plato se lo puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir y Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán, restaurantes y mercados de las Parroquias del Cantón Tulcán.

**Valor del plato:** dos y tres dólares.

**Fuente de Información:** Sra. Mercedes Chugá.



27

### Balas de verde

**Ingredientes:**

plátano verde, aceite de cocina, sal.

**Preparación:**

se cocinó el verde, hasta que esté suave, se le agrega sal, luego se lo maja en una piedra plana, hasta formar una masa, y hacemos en forma de bolas grandes, para luego freírlos en aceite. Va acompañado con arroz, huevo frito. Su tiempo de elaboración es de

una hora.

Este plato se lo puede encontrar en las Parroquias de Maldonado y Chical en los restaurantes los días de feria.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar con cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Marlene Rosero.



28



### Trucha



**Ingredientes:**  
trucha, sal, aceite de cocina, agua.  
**Preparación:**  
la trucha se lava con abundante agua, sacando la escama y las vísceras, se aliña con sal y luego se coloca en un sartén aceite de freír, para posteriormente poner a freír la trucha.  
Este plato va acompañado de papas cocidas, ensalada de tomate riñón y

cebolla roja, arroz de seco, su tiempo de elaboración es de quince minutos.  
Este plato se lo puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán, restaurantes, mercados de sus parroquias.  
Valor del plato: dos y tres dólares.  
Fuente de Información:  
Sra. Clemencia Cuel.

29

### Aco o pinol



**Ingredientes:**  
cebada y panela.  
**Preparación:**  
en un tiesto se coloca a tostar la cebada, luego poner la cebada en un cazero y tacar, después se cierra y se avienta, en un molino de mano se coloca a moler y posteriormente ya que está molida se cierra en un cedazo.

Se muele el aco con panela en el molino de mano y queda listo el pinol.  
Este plato se sirve con leche, su tiempo de elaboración es de seis horas aproximadamente.  
Este plato es elaborado en las familias del Cantón Tulcán.  
Fuente de Información:  
Sra. Mercedes Chigá.

30

### Pan de Maíz

**Ingredientes:**  
harina de maíz, sal, levadura, huevos, cuajada.  
**Preparación:**  
la harina de maíz se mezcla con la levadura, huevos, cuajada y una pizca de sal, una vez que se obtiene la masa se tapa con un mantel y se deja reposar por una hora, para luego la masa en forma de pan se pone al horno de leña. Va acompañado de café,

su tiempo de elaboración es de dos horas aproximadamente.  
Este plato se lo puede encontrar diariamente en La Plaza central del Buen Vivir de la ciudad de Tulcán y en sus Parroquias.  
Valor: Su costo es de veinte centavos de dólar.  
Fuente de Información:  
Sra. Rosa Arteaga.



31

### Quimbolitos

**Ingredientes:**  
harina, mantequilla, huevos, azúcar y pasas.  
**Preparación:**  
se mezcla harina con huevos, mantequilla y azúcar, una vez que esté hecha la masa se coloca en hojas de achira con pasas y se cocen a vapor. Se lo sirve acompañado de una taza de café, su tiempo de elaboración es

de una hora.  
Mercado Eloy Alfaro-Cepia.  
Este plato se lo puede encontrar todos los días en los restaurantes y mercados de la ciudad de Tulcán y restaurantes en las Parroquias.  
Valor del plato: su costo es de un dólar.  
Fuente de Información:  
Sra. Martha Gonzales.



32



### Tortillas de papa con Caucara y Chorizo



**Ingredientes:** papa, chorizo, caucara (carne de res), lechuga, sal, aguacate, aceite, achiote.  
**Preparación:** se cocina la papa con sal, luego se la coloca en una batea, después de que ya esté fría se la maja hasta que quede puré, luego se hace las bolas y se forma la tortilla, para posteriormente freirla en poco aceite de color. El chorizo, se lo sofríe, en aceite conjuntamente con la caucara (carne de res cocida). Va acompañado con aguacate, lechuga y ají, su tiempo de elaboración es de dos horas.  
**Este plato se lo puede encontrar en** La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán, restaurantes todos los días, mercados y parroquias del cantón Tulcán.  
**Valor del plato:** dos dólares.  
**Fuente de Información:** Sr. Germán Chuga.

33

### Caldo de Pata de Res

**Ingredientes:** patar de res, mote, papas, cebolla blanca, cilantro y sal.  
**Preparación:** se lava bien las patas de res, colocar en una olla para cocer con los ingredientes, hasta que esté bien cocida, se pica aparte la cebolla blanca y el culantro.  
 Se lo sirve con mote y papas cocina-

das, su tiempo de elaboración es de ocho a nueve horas en fogón de leña. Este plato se lo puede encontrar en La Plaza central del Buen Vivir, Mercado San Miguel de la ciudad de Tulcán, todos los días y en las Parroquias los días festivos.  
**Valor del plato:** dos y tres dólares.  
**Fuente de Información:** Sra. María Chuga.



34

### Ocas con Leche



**Ingredientes:** ocas, leche y agua.  
**Preparación:** en una olla se hierva leche, se lava las ocas y se cocer hasta que esté bien suave. Se sirve las ocas con un vaso de leche, su tiempo de elaboración es de una hora aproximadamente.  
**Este plato es elaborado por las familias del Cantón Tulcán.**  
**Fuente de Información:** Sra. Mercedes Chuga.

35

### Ceviche de Palmito

**Ingredientes:** palmito, tomate riñón, cebolla roja, cilantro, limón, sal, canguil.  
**Preparación:** se cocer el palmito con poca sal, luego se enfría y se lo corta en cuadros pequeños, con tomate riñón hacemos un jugo, la cebolla y cilantro se pican, se une todos estos ingredientes, y se acompaña con jugo de limón y canguil.

Su tiempo de elaboración es de una hora y treinta minutos aproximadamente.  
 Este plato se lo puede encontrar en las Parroquias de Maldonado, Chical y en Tulcán en ferias gastronómicas.  
**Valor del plato:** un dólar cincuenta centavos.  
**Fuente de Información:** Sra. Marlene Rosero.



36



**CANTÓN SAN PEDRO DE HUACA**

HUACA TURÍSTICO ECUADOR

Se encuentra ubicado a 26km de la ciudad de Tulcán. Su nombre se debe al lenguaje pasto "Cuacán", que significa madre o pueblo antiguo, es el sexto cantón de la Provincia del Carchi, aquí habitaron los pastos, su cabecera cantonal es Huaca, con una población de 6.241 habitantes, se compone de dos parroquias: Huaca y La mariscal Sucre, con una población cantonal de 7.624 habitantes, una extensión geográfica de 73.10 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2.950 m.s.n.m. con una temperatura promedio de 12°C. Su economía se basa en la agricultura y la ganadería. Su fecha de Cantonización es el 8 de Diciembre, del 7 de Enero al 2 de Febrero fiesta de la Purita de Huaca. La mesa de este Cantón conjuga sabores, colores y olores propios; cultivados en el mismo Cantón. Gastronomía Típica Ancestral que caracteriza al Cantón San Pedro de Huaca

38

**Cuy Asado**

**Ingredientes:**  
cuyes pelados, cebolla, sal.

**Preparación:**  
Se pela el cuy, se lava bien, se sazona con cebolla, sal, se asa a la brasa de carbón y manteca de chancho. Va acompañado con papas cocidas, salsa y ají, su tiempo de elaboración es de una hora a una hora treinta minutos.

Este plato se lo puede encontrar diariamente en las Ficanterías ubicadas en la Panamericana y los días domingos en el Mercado Municipal de Huaca.  
**Valor del plato:** su costo es de quince y veinte dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Emperatriz Chamorro.

39

**Queso Amasado**

**Ingredientes:**  
Leche entera, cuajo y sal.

**Preparación:**  
se calienta la leche, se agrega el cuajo, se cierra, se pone sal y se lo muele. Este plato se lo puede acompañar con papas enteras, choclos. Su tiempo de elaboración es de una hora.

Este plato se lo puede encontrar diariamente en las Ficanterías ubicadas en la Panamericana que rodea Huaca y los días domingos en el Mercado Municipal.  
**Valor del plato:** un dólar y dos dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Rosa Cuásquer.

40



### Caldo de Gallina

**Ingredientes:**  
gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, cilantro, arroz blanco, sal, zanahoria.  
**Preparación:**  
Se cocer la gallina, con cebolla, sal, zanahoria, arroz blanco.  
Este sirve de acompañado con papas cocidas, cebolla blanca y cilantro, su tiempo de elaboración es de dos a

tres horas.  
Este plato se lo puede encontrar diariamente en las Ficanterías ubicadas en la Panamericana que rodea Huaca y los días domingos en el Mercado Municipal.  
**Valor del plato:** su costo es de dos a tres dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Emperatriz Chamorro.



41

### Champús

**Ingredientes:**  
hoja de naranja, arrayán, morocho blanco, miel de dulce.  
**Preparación:**  
El morocho blanco se muele, se pone a fermentar en agua por quince días, luego de este tiempo se cieme en un tamin, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayán. Va acompañado de mote y miel de

dulce. Su tiempo de elaboración es de dos horas treinta minutos aproximadamente.  
Este plato se lo puede encontrar en los días de fiesta de la Virgen de la Purificación en el mes de Febrero.  
**Valor del plato:** tiene un valor de cincuenta centavos a un dólar.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Rosa Cusáquer.



42

### Tortillas de tiesto

**Ingredientes:**  
harina de trigo, miel de panela, leche, manteca de chancho, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato.  
**Preparación:**  
desleir el dulce, mezclar con huevos, harina de trigo, harina flor, leche, bicarbonato, royál, manteca de chancho y mantequilla, mezclar bien la masa, hacer las tortillas en un tiesto de arcilla en fogón de leña, hasta que

estén doradas.  
Las tortillas de tiesto se acompañan de una taza de café, su tiempo de elaboración es de una hora. Se puede encontrar en el Mercado Municipal de Huaca los días viernes y domingos de feria.  
**Valor del plato:** Su costo oscila entre ochenta centavos a un dólar.  
**Fuente de Información:**  
Sr. Fernando Sotto.



43

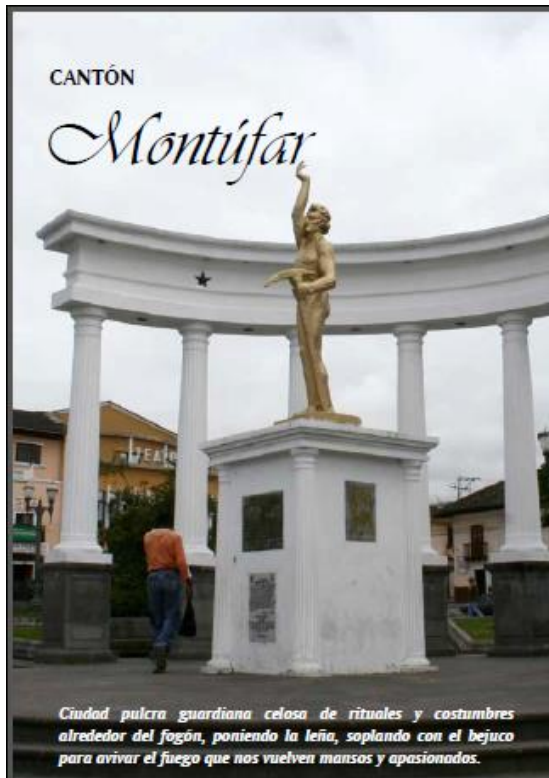
### Caldo de Pata de Res



**Ingredientes:**  
patas de res, mote, cebolla blanca, cilantro, sal y papas.  
**Preparación:**  
Lavar las patas de res, se pone en una olla a cocer en fogón de leña, con sal, hasta que esté bien cocida.  
Se cocina aparte el mote y las papas, su tiempo de elaboración es de cinco a siete horas.  
Este plato se lo puede encontrar en

los días de fiesta y en los días de feria que son los días viernes y domingo en el Mercado municipal de Huaca.  
**Valor del plato:** tiene un costo de dos a tres dólares.  
Además este plato se lo prepara en forma cotidiana en las familias Huacueñas, como una actividad costumbriera del sector.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Emperatriz Chamorro.

44



CANTÓN MONTÚFAR

MONTEFAR TURÍSTICO ECUADOR

Se encuentra ubicado a 40km de la ciudad de Tulcán. Su nombre inicialmente fue Tusa. Posteriormente se cambia el nombre en honor al Coronel Carlos Montúfar. Prócer de la independencia ecuatoriana, es el segundo Cantón de la provincia del Carchi, aquí habitaron varias culturas como la Capulí, Piartal y Tusa, su cabecera cantonal es San Gabriel, con una población de 21.096 habitantes, cuenta con siete Parroquias, Gonzales Suárez, Chitán de Navarrete, Cristóbal Colón, Fernández Salvador, La Paz, Piartal y San José, su población cantonal es de 30.511 habitantes, una extensión geográfica de 398 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2800 m.s.n.m. con una temperatura promedio de 12,5ºC, su economía se basa en actividades eminentemente agropecuarias, dedicándose el 75% de su población. Su canonización es el 27 de Septiembre. El 16 de Julio es la fiesta de La Señora de La Paz. La mesa de este cantón abarca un conjunto de sabores, de colores, de olores, de recuerdos; platos donde sumergimos nuestra mente para viajar al pasado y atrapar retazos de vida de quien nos precedieron, comer estos manjares es navegar en la historia, en sus costumbres: Gastronomía Típica Ancestral que caracteriza al Cantón Montúfar.

46

Cuy Asado

**Ingredientes:** cuyes pelados, cebolla, sal.

**Preparación:** Se pela el cuy, se lava bien, se pone a escurrir, se sazona con cebolla, sal y se asa a la brasa de carbón con manteca.

Va acompañado con papas cocidas y aji, su tiempo de elaboración es de dos horas a dos horas treinta minutos. Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel los días de fiesta y en picanterías todos los días.

Valor del plato: quince y veinte dólares.

Fuente de Información: Sra. Magdalena Molino.

47

Morocho

**Ingredientes:** cebolla, bicarbonato, leche, panela y morocho.

**Preparación:** El morocho se remoja, se muele, se cierne en el cedazo para sacar la harina y luego se lava para sacar la pluma, se lo pone en agua a cocer, cuando ya está cocido se le pone nuevamente la harina cernida, una pizca de bicarbonato, cebolla blanca, un pedazo de panela, se deja hervir y cuando ya esté listo se lo sirve con leche y panela. Tiempo de preparación de dos horas.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel, todos los días sábado de feria. Valor del plato su costo es de un dólar.

Fuente de Información: Sra. Carmen Toquerres.

48



### Queso Amasado



**Ingredientes:**

Leche entera, cuajo y sal.

**Preparación.-** se calienta la leche, se agrega el cuajo, se cierra, se pone sal y se lo muele. Este plato se lo puede acompañar con pan, papas enteras, habas, chichos. Su tiempo de elaboración es de veinte minutos.

Este plato se lo puede encontrar todos los días en tiendas, mercados, restaurantes y picanterías de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias los días de feria.

**Valor del plato:** Su costo oscila entre un dólar y tres dólares cincuenta.

**Fuente de Información:** Sra. Magdalena Molino.

49

### Champús

Esta es una bebida de temporada, que se la encuentra en el mes de diciembre.

**Ingredientes:**

canela, hoja de naranja, arrayán, morrocho blanco, mote, miel de dulce.

**Preparación.-**

El morrocho blanco se muele, se pone a fermentar en una tinaja de barro con agua por tres días, luego de este tiempo se cieme en cedazo, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayán, canela, se

pone un plato de mote, y al momento de repartir se pone miel de dulce.

Su tiempo de elaboración es de dos a dos horas treinta minutos aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel en el mes de Diciembre.

**Valor del plato:** un dólar a un dólar cincuenta.

**Fuente de Información:** Sra. Marta Luna.



50

### Caldo de Gallina

**Ingredientes:**

gallina pelada, cebolla roja, cebolla blanca, arroz blanco, sal, papa nabo, zanahoria, alverja.

**Preparación.-**

Se pone cocer la gallina, con cebolla, sal, papa nabo y arroz blanco. Aparte se cocer la zanahoria y alverja, este sirve de acompañamiento y se lo sirve con papas cocidas y canguil, su tiempo de

elaboración es de dos a tres horas.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel, restaurantes, picanterías todos los días y en sus parroquias los días festivos.

**Valor del plato:** dos a tres dólares.

**Fuente de Información:** Sra. Magdalena Molino.



51

### Humitas

**Ingredientes:**

malt, miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de malt, mantequilla, manteca de chanchito y agua.

**Preparación.-**

se deshoja el malt, se desgrana, en un molino de mano se muele, se cieme, se coloca miel de panela, huevos, quesillo molido, bicarbonato, harina de malt, mantequilla, manteca de chanchito, se mezcla bien, después se coloca en las hojas del malt se envuelve, se coloca en una olla, el agua

y los envueltos, en el fogón de leña, su tiempo de preparación es de cuatro a cinco horas aproximadamente, se lo puede acompañar con una taza de café negro.

Este plato se lo puede encontrar en mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel y sus parroquias es elaborado en las familias.

**Valor del plato:** Su costo oscila entre setenta centavos y un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Martha Montenegro.



52

### Tortillas de tiesto

**Ingredientes:** miel de panela, leche, manteca de chanchito, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, bicarbonato, royal.  
**Preparación:** desleír el dulce, mezclar con huevos, harina de trigo y harina flor, leche, bicarbonato, royal, manteca de chanchito y mantequilla, mezclar bien la masa, hacer las tortillas, en un tiesto colocar las tortillas hasta que estén doradas.

Este plato va acompañado de una taza de café, su tiempo de elaboración es de una hora con treinta minutos. Se lo puede encontrar en mercados y restaurantes de la ciudad de San Gabriel.  
**Valor del plato:** Su costo oscila entre ochenta centavos a un dólar.  
**Fuente de Información:** Sra. María Montenegro.



53

### Quimbolitos

**Ingredientes:** harina malt, harina flor, mantequilla, huevos y azúcar.  
**Preparación:** se hace la masa con harina de malt, harina flor, con bastantes huevos, mantequilla y un poco de azúcar o panela, la masa se coloca en hojas de achira y se cocen a vapor en una paila.

Se lo sirve acompañado de una taza de café, su tiempo de elaboración es de una hora y treinta minutos. Este plato se lo puede encontrar todos los días en el Mercado de San Gabriel y en sus restaurantes.  
**Valor del plato:** su costo es de un dólar con cincuenta centavos.  
**Fuente de Información:** Sra. Martha Montenegro.



54

### Hornado



**Ingredientes:** chanchito, cebolla blanca, cebolla roja, sal, comino, ajo y agua.  
**Preparación:** una vez faenado el chanchito, se lava y se raspa la piel, se desangra. luego se coloca el chanchito en una lata de hornear con todos los ingredientes. Se asa en horno de leña de eucalipto. Su tiempo de elaboración es de ocho horas, va acompañado de mote,

papa, lechuga y ají. Este plato se lo puede encontrar diariamente en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel diariamente, en restaurantes y en sus parroquias los días festivos.  
**Valor del plato:** Su precio es de dos dólares cincuenta a tres dólares.  
**Fuente de Información:** Sra. María Luna.

55

### Caldo de Pata



**Ingredientes:** Mote, cebolla, sal, patas de res y papas.  
**Preparación:** Lavar las patas de res, se pone en una olla a cocer, con sal, cebolla, hasta que esté bien cocida. Se cocina aparte el mote y las papas, y se lo sirve, su tiempo de elaboración es de ocho a diez horas.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel, los días sábados de feria y en sus parroquias los días festivos. Además este plato se lo prepara en forma cotidiana en las familias, como una actividad costumbrista del Cantón.  
**Valor del plato:** dos a tres dólares.  
**Fuente de Información:** Sra. Magdalena Molino.

56



### Pringa Pata

**Ingredientes:**  
mote pelado, leche, panela, agua.

**Preparación:**  
pelar el maíz con ceniza, se lava bien, dejar una noche en agua, moler en un molino manual y poner en una olla a cocer.  
Este va acompañado con panela y le-

che, el tiempo de preparación es de dos horas a dos horas treinta minutos.

Este plato ya no se vende al público, pero se continúa preparando en los hogares del Cantón.

**Fuente de Información:**  
Sra. Martha Montenegro.



57

### Papas con Cuero

**Ingredientes:**  
cuero de chándho, papas, maní, cebolla, sal y achiote.

**Preparación:**  
Se lava el cuero, se pone a cocer, con sal, achiote, cebolla, todo esto preparado en salsa de maní, este plato se lo acompaña con papas, aguacate, tostado, el tiempo de elaboración es de

una hora a una hora treinta minutos. Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de San Gabriel, y restaurantes y en sus parroquias en días de fiesta.

**Valor del plato:** un dólar con cincuenta centavos a dos dólares.

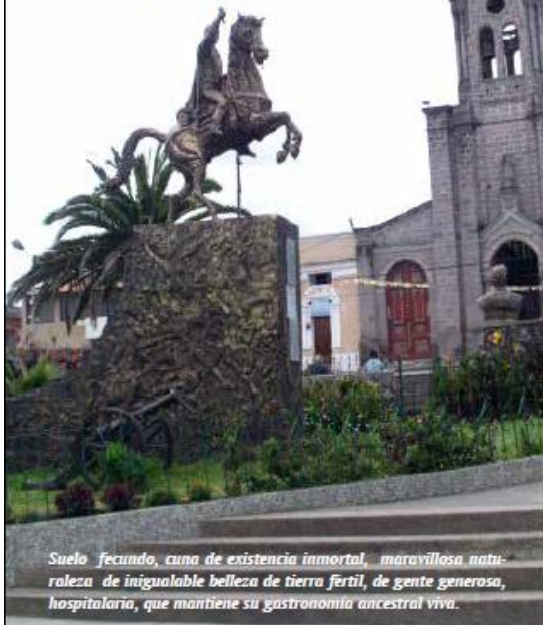
**Fuente de Información:**  
Sra. Magdalena Molino.



58

### CANTÓN

## Bolívar



*Suelo fecundo, cuna de existencia inmortal, maravillosa naturaleza de inigualable belleza de tierra fértil, de gente generosa, hospitalaria, que mantiene su gastronomía ancestral viva.*

### CANTÓN BOLÍVAR



Se encuentra ubicado a 70km de la ciudad de Tulcán.

Antes de la llegada de los españoles, lleva el nombre de su principal precursor Martín Funtal, bautizado posteriormente con el nombre cristiano de Nuestra Señora de la Purificación, en la actualidad como Cantón Bolívar.

Aquí habitaron los pastos, su cabecera cantonal es Bolívar, su población es de 5.206 habitantes, y su población cantonal es de 14.347 habitantes, sus parroquias son: Bolívar, Los Andes, Monte Olivo, San Rafael, San Vicente de Pusir y García Moreno, con una

extensión 329.03 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2.503 m.s.n.m. con una temperatura que va desde los 12°C. Hasta los 22°C. Su economía es eminentemente agrícola.

Su fecha de Cantonización es el 12 de Noviembre, del 15 de Octubre al 14 de Noviembre fiesta del Señor de la Buena Esperanza.

La mesa de este cantón implica, a los productos que se producen en la zona.

Castronomía Típica Ancestral que caracteriza al Cantón Bolívar

60

### Cuy Asado



**Ingredientes:**  
cuyes pelados, cebolla blanca y sal.  
**Preparación:**  
una vez pelado el cuy, se lava con abundante agua, sacando el menudo, se pone a escurrir, se pone cebolla blanca, sal y se asa a la brasa de carbón o en un azadón.  
Va acompañado con aguacate, papas cocidas, tomate riñón, lechuga, ají y maíz tostado, su tiempo de elaboración

es de dos horas aproximadamente.  
Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Municipal de la ciudad de Bolívar los días de feria y en sus parroquias los días festivos, en picanterías todos los días.  
**Valor del plato:** su costo es de quince y dieciocho dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Leonila Chamorro.

61

### Rosquetes

**Ingredientes:**  
harina flor, sal, dulce, huevos.  
**Preparación:**  
se mezcla harina flor con huevos, miel de panela, una pizca de sal y huevos, se amasa, se da la forma de rosquillas, se colocan en el horno, se remoja en agua, se deja reposar y se

coloca azúcar impalpable.  
Este plato se lo puede encontrar solo en panaderías. Su tiempo de elaboración es de dos horas.  
**Valor del plato:** Su costo es de tres dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Luz Fantoja.



62

### Biscochuelos

**Ingredientes:**  
harina flor, huevos, azúcar.  
**Preparación:**  
se mezcla harina flor con huevos, azúcar, se amasa, se da la forma y se coloca en el horno.  
El biscochuelo va acompañado de café, jugo, su tiempo de elaboración

es de dos horas.  
Se vende en las panaderías de Bolívar todos los días.  
**Valor del plato:** Su costo es de tres dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Luz Fantoja.



63

### Caldo de Gallina

**Ingredientes:**  
una gallina criolla despresada, agua, yuca, cilantro, cebolla blanca, arroz blanco y zanahoria.  
**Preparación:**  
se cocinó la gallina en poco agua con sal, arroz blanco y zanahoria, aparte se cocen las yucas en trozos, se pica el cilantro y la cebolla blanca. Se sirve con la yuca, el cilantro y la cebolla

blanca. Su tiempo de elaboración es de dos horas aproximadamente.  
Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.  
**Valor del plato:** dos y tres dólares.  
**Fuente de Información:**  
Sra. Leonila Chamorro.



64



### Champús

**Ingredientes:**

morochó molido, mote cocido, hojas de arrayán, hojas de naranja, canela, panela.

**Preparación:**

colocar el morochó molido a fermentar en agua por quince días, se cieme y se pone a cocer en una olla, con canela, hojas de arrayán, hojas de naranja y se deja cocer.

Este plato va acompañado de mote cocido y un poco de miel de panela. Su

tiempo de elaboración es de tres horas y treinta minutos aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar los días festivos en el Mercado central de Bolívar y en sus Parroquias. También es elaborado en las familias del cantón Bolívar con una tradición en el mes de Diciembre.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Luz Pantoja.



65

### Morocho

**Ingredientes:**

morochó, manteca de chanco, bicarbonato, leche, panela y agua.

**Preparación:**

el morochó se lava y se saca la pluma, se cieme, la harina que sale del morochó cernido, luego se la coloca en una olla en donde está cociendo el morochó con bicarbonato y manteca de chanco.

Este plato va acompañado de leche y

panela, su tiempo de elaboración es de dos horas.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central y Mayorista de la ciudad de Bolívar los días de feria, festivos y en sus parroquias los días festivos.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Beatriz Chacón.



66

### Tortillas de tiesto

**Ingredientes:**

harina de maíz, harina flor, huevos, bicarbonato, mantequilla.

**Preparación:**

se mezcla harina de maíz, harina flor con huevos, bicarbonato, mantequilla, se amasa, se da la forma de tortilla y se coloca en el tiesto.

Las tortillas van acompañadas con café, aromática, su tiempo de elaboración es de una hora y treinta minutos.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado de Bolívar los días de feria.

**Valor del plato:** Su costo es de un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Luz Pantoja.



67

### Hornado

**Ingredientes:**

chanco, papas o yuca, ajo, pimienta, mote, sal y agua.

**Preparación:**

una vez lavado el chanco, se lo coloca en una lata de hornear con ajo, pimienta, sal.

En el horno de leña, se deja que se asa por bastante tiempo. Este plato va acompañado de mote, papa o

yuca y aji. Su tiempo de elaboración es de ocho horas aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Central de Bolívar, en restaurantes y mercados de sus parroquias, los días de feria y festivos.

**Valor del plato:** Su precio es de tres dólares cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Beatriz Chacón.



68

## Papas con Cuero



**Ingredientes:**  
cuero de cerdo, papas, maní, leche, sal, ajichote.

**Preparación.-**  
cortamos en cuadritos el cuero de cerdo y lo cocimos en abundante agua con sal, una vez que esté suave agregamos el maní licuado en leche y ajichote.

Se agrega las papas y se deja cocer hasta que las papas estén suaves. Se

sirve acompañado de ají. Su tiempo de elaboración es de una hora y treinta minutos aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Mayorista y Municipal de la ciudad de Bolívar, los días miércoles y viernes de feria y en sus parroquias los días festivos.

Valor del plato: dos dólares.

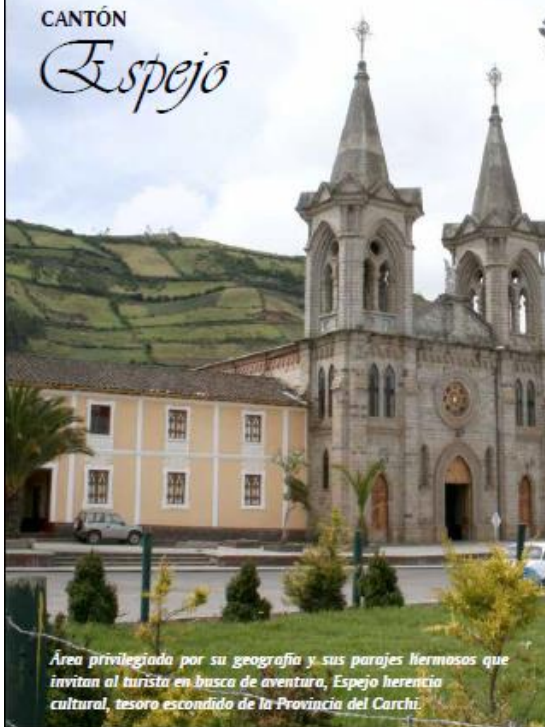
Fuente de Información:  
Sra. Leonila Chamorro.

69

70

## CANTÓN

# Espejo



*Área privilegiada por su geografía y sus parajes hermosos que invitan al turista en busca de aventura, Espejo herencia cultural, tesoro escondido de la Provincia del Carchi.*

## CANTÓN ESPEJO



Se encuentra ubicado en el centro de la Provincia del Carchi, a 73km de la ciudad de Tulcán, su extensión es de 549,01km<sup>2</sup>, su cabecera cantonal es El Ángel con una población de 6.325 habitantes, y su población cantonal es de 13.364 habitantes.

Su nombre se debe en honor a los hombres ilustres del país como el Doctor Francisco de Santa Cruz Y Espejo, tiene cinco Parroquias: El Ángel, 27 de Septiembre, La Libertad, San Isidro y El Coaital.

Su economía se basa en labores de te-

jidos en lana, actividades de turismo, agrícolas y piscícolas, su temperatura varía desde los 10°C en lo frío hasta los 26°C en la parte subtropical.

Su fecha de cantonización es el 27 de Septiembre, el 15 de Mayo fiesta de San Isidro Labrador, el 15 de Julio fiesta de la Virgen del Carmen.

Su mesa es variada con exquisitos platos, que invitan a propios y extraños a su degustación y deleite.

Gastronomía Típica Ancestral que caracteriza al Cantón Espejo

72



### Caldo de Pata de Res



**Ingredientes:**  
Patatas de res, mote, cebolla blanca, culantro, sal, papas y agua.

**Preparación:**  
Lavar las patatas de res, se pone en una olla a cocer, con sal, cebolla blanca, hasta que esté bien cocida. Este plato se lo acompaña con mote, papas, culantro y cebolla blanca, su tiempo de elaboración es de ocho a diez horas.

Este plato se lo puede encontrar en los Mercados central y 27 de Septiembre de la ciudad de El Ángel, los días domingos y lunes de feria y en sus parroquias los días festivos.

**Valor del plato:** tiene un costo de dos a tres dólares.

**Fuente de Información:**  
Sra. Victoria Nazate.

73

### Caldo de Gallina de campo



**Ingredientes:**  
gallina pelada, arroz blanco, cebolla blanca, culantro, zanahoria, papa nabo, orégano, sal, papas y yuca.

**Preparación:**  
se pela la gallina con agua caliente, se lava, sacando toda la menudencia, se pone a cocer con arroz blanco, sal, papa nabo y orégano con zanahoria y alverja, se lo sirve con papas cocidas en las parroquias de El Ángel y 27 de Septiembre y se lo sirve con yuca en

la parroquia el Coatal.

El tiempo de elaboración de este plato es de dos horas aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de El Ángel, en el Mercado 27 de Septiembre y en los restaurantes de la parroquia el Coatal.

**Valor del plato:** dos dólares a dos dólares con cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Victoria Nazate.

74

### Champús

**Ingredientes:**  
hoja de naranja, hoja de arrayán, morrocho blanco, miel de dulce.

**Preparación:**  
El morrocho blanco se muele, se pone a fermentar en agua por ocho días, luego de este tiempo se siembra, y se pone a cocer en paila de bronce, con hojas de naranja, arrayán, se pone un plato de mote, y miel de dulce. Su tiempo de elaboración es de dos a

dos horas treinta minutos aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de El Ángel, en el mes de Diciembre, también es elaborado por las familias del Cantón.

**Valor del plato:** tiene un valor de un dólar a un dólar cincuenta centavos.

**Fuente de Información:**  
Sra. Alicia Martínez.



75

### Cuy Asado

**Ingredientes:**  
cuy pelado, ajo, cebolla y sal.

**Preparación:**  
Se pela el cuy, se lava, se sazona con cebolla, ajo, sal y se asa a la brasa de carbón en horno o en asadón, untando manteca.

El cuy asado va acompañado con papas, zarza y aji, su tiempo de elaboración es de dos horas aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en la ciudad de El Ángel, bajo pedido.

**Valor del plato:** su costo es de diez a quince dólares aproximadamente.

**Fuente de Información:**  
Sra. Alicia Martínez.



76

### Hornado



**Ingredientes:** chanchito, cebolla blanca, cebolla roja, sal, ajo y agua.  
**Preparación:** faenado el chanchito, se lava bien y se raspa la piel, se desangra, luego se coloca el chanchito en una lata de hornear con todos los ingredientes. Se asa en horno de leña. Su tiempo de elaboración es de ocho horas aproximadamente, va acompañado

de mote, papa, lechuga y aji, en otras presentaciones va acompañado de aguacate, tortilla de papa. Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central y 27 de Septiembre de la ciudad El Ángel.  
**Valor del plato:** dos dólares cincuenta a tres dólares.  
**Fuente de Información:** Sra. Victoria Nazate.

77

### Trucha



**Ingredientes:** trucha, sal, cebolla, ajo y aceite.  
**Preparación:** Se descama la trucha en abundante agua, se retira las vísceras, se sazona con cebolla, ajo, sal y se la frie en aceite. La trucha va acompañada con papas, ensalada de cebolla roja, tomate ríñon y limón, su tiempo de elabora-

ción es de veinte minutos aproximadamente. Este plato se lo puede encontrar en restaurantes, y mercados de la ciudad de El Ángel y en comedores de la Parroquia El Coaital.  
**Valor del plato:** su costo es de tres a cuatro dólares.  
**Fuente de Información:** Sra. Alicia Martínez.

78

### Habas, mellocos con choclo y queso

**Ingredientes:** habas, mellocos, choclo, queso, papas, agua.  
**Preparación:** se pone a cocer en una olla los choclos, mellocos y las papas, aparte se coloca las habas, todo esto con el agua y se deja hervir bastante tiempo. Este plato se lo puede acompañar con una taja de queso, papas, y aji. El tiempo de elaboración es de dos

horas. Este plato se lo puede encontrar en el mercado central de El Ángel y 27 de Septiembre, los días Domingo y lunes de feria.  
**Valor del plato:** Su costo oscila entre un dólar cincuenta y dos dólares. Es elaborado de manera cotidiana en las familias del Cantón Espejo.  
**Fuente de Información:** Sra. Rosa Cárdenas.



79

### Morocho

**Ingredientes:** Morocho, Leche, raspadura, agua.  
**Preparación:** remojar el morocho por una noche, molerlo en un molino manual, lavar y cernir en un tamiz, poner a cocer a fuego alto. Este plato va acompañado de leche y raspadura, su tiempo de preparación

es de cuatro horas. Este plato lo podemos encontrar en el Mercado central de El Ángel y en el Mercado 27 de Septiembre, los días domingos y lunes de feria.  
**Valor del plato:** un dólar.  
**Fuente de Información:** Sra. Rosa Cárdenas.



80



### Pan de harina de Maíz

**Ingredientes.-**

harina flor, harina de maíz, queso, mantequilla, huevos, levadura.

**Preparación.-**

harina flor y de maíz se mezclan con la levadura, huevos, mantequilla y queso, una pizca de sal, una vez que esta la masa se deja reposar por una hora, para luego la masa en forma de pan colocarla en una lata y ponerla al

horno de leña. Este pan va acompañado de café, su tiempo de elaboración es de treinta minutos.

Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad del Ángel.

**Valor del plato:** Su costo es de veinte centavos de dólar.  
**Fuente de Información:** Sr. Raúl Castro.



81

### Papas con cuero

**Ingredientes:**

cuero de chancho, sal, papas, achiote, cebolla blanca.

**Preparación.-**

Se lava el cuero, se pone a cocer, se pone sal, achiote, cebolla.

Este plato se lo acompaña con papas cocidas, el tiempo de elaboración es

de una hora aproximadamente.

Se lo puede encontrar en restaurantes y en el parque La Libertad de la ciudad de El Ángel, todos los días.

**Valor del plato:** tiene un valor de dos y tres dólares.

**Fuente de Información:** Sra. Alicia Martínez.



82

### Fritada

**Ingredientes:**

trozos de carne de chancho, cebolla roja, ajo, sal, manteca.

**Preparación.-**

carne de chancho en trozos, se pone a cocer en una paila de bronce, con agua, cebolla roja, sal, ajo y manteca. Va acompañado con papas cocidas, tostado, mote y aji, su tiempo de elaboración es de una hora aproximada-

mente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado central de la ciudad de El Ángel, mercado 27 de Septiembre, restaurantes y en los días de fiesta.

**Valor del plato:** su costo es de tres dólares a tres dólares cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Rosa Cárdenas.



83

### Tortillas de tiesto

**Ingredientes:**

harina flor, harina de trigo, leche, manteca de chancho, huevos, mantequilla, bicarbonato, panela.

**Preparación.-**

mezclar la harina flor y harina de trigo con huevos, leche, bicarbonato, manteca de chancho, mantequilla y panela, de la masa dar la forma a las tortillas y en un tiesto colocar hasta que estén doradas.

Va acompañado de una taza de café de colar, su tiempo de elaboración es de dos horas treinta minutos.

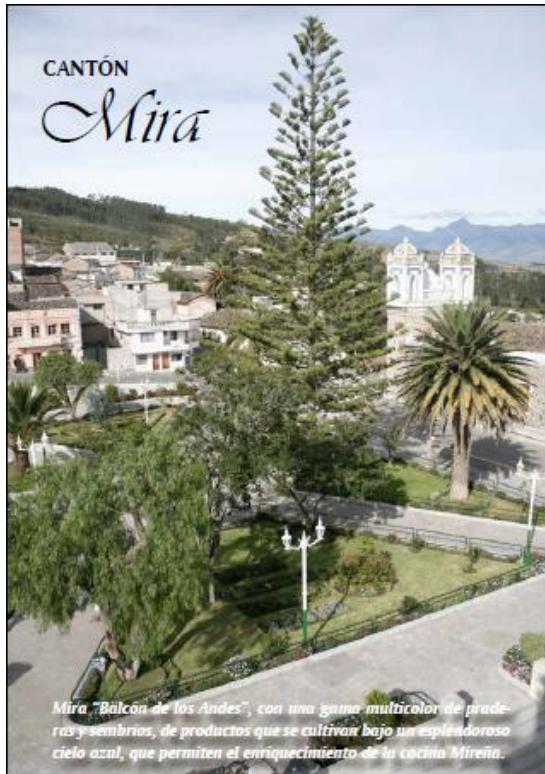
Se lo puede encontrar en mercados los días domingos y lunes de feria de la ciudad de El Ángel y en sus parroquias.

**Valor del plato:** Su costo oscila entre setenta y cinco centavos a un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Rosa Cárdenas.



84



CANTÓN  
*Mira*

*Mira "Balcón de los Andes", con una gama multicolor de praderas y sembríos, de productos que se cultivan bajo un esplendoroso cielo azul, que permiten el enriquecimiento de la cocina Mireña.*

### CANTÓN MIRA

MIRA TURÍSTICO ECUADOR

Ubicación del Cantón Mira en relación a la Provincia

Mapa: Ana María Torres  
Foto: Ana María Torres

Se encuentra ubicado a 98km de la ciudad de Tulcán. Inicialmente se denominó Chontahuasi; Su nombre se debe a que los Cadiques tenían sus apellidos terminados en Mira, posteriormente fue bautizado por los párrocos como San Nicolás de Mira, también llamado en la actualidad como Balcón de los Andes, es el sexto cantón de la Provincia del Carchi. Su cabecera cantonal es Mira, con una población de 5.394 habitantes, su población cantonal es de 12.180 habitantes, se compone con cuatro parroquias, Mira, La Concepción, Juan Montalvo y Jijón y Caamaño, con una extensión geográfica de 581,69 km<sup>2</sup>, se encuentra a una altura de 2.100 m.s.n.m. con una temperatura promedio de 18° C. su economía se basa en actividades agrícolas, turismo, tejidos en lana. Su fecha de Cantonización es el 18 de Agosto, el 2 de Febrero fiesta de la Virgen de la Caridad. Su mesa se basa en los productos de la zona. Gastronomía Típica Ancestral que caracteriza al Cantón Mira

### Paspas

**Ingredientes:** harina de maíz, harina flor, huevos, sal, royal y queso.

**Preparación:** se amasa harina de maíz con harina flor, huevos, una pizca de royal, una pizca de sal y queso, se amasa y se le da forma de bolas, se colocan en el horno de leña, hasta que doren.

Este plato va acompañado con café, su tiempo de elaboración es de tres horas aproximadamente. Las paspas se pueden encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira todos los días.

**Valor del Plato:** su costo es de un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Isabel Torres.

### Buñuelos de Yuca

**Ingredientes:** Yuca, huevos, royal y aceite.

**Preparación:** una vez cocida la yuca, se hace puré, se agrega huevos, y se bate hasta obtener la masa, colocar en una paila con abundante aceite, colocamos porciones de masa, hasta que se dore.

Se lo sirve con miel de panela, su tiempo de elaboración es de una hora. Este plato es elaborado en los hogares Mireños.

**Fuente de Información:** Sra. Isabel Torres



### Chicha de Maíz

**Ingredientes:** harina de maíz, manzanilla, cedrón, congona, caña de azúcar, piña, chilacuan, naranjilla, panela.

**Preparación:** en una olla con agua se coloca manzanilla, cedrón, congona, se hace hervir y se coloca harina de maíz mezclando, se saca y en el momento que esté frío se añade la fruta como piña, chilacuan, naranjilla, caña de azúcar,

panela. Se deja madurar por seis días. Su tiempo de elaboración es de dos horas, sin tomar en cuenta los días para madurar.

Este plato se lo puede encontrar en restaurantes de la ciudad de Mira y es preparado por las familias del Cantón.

**Fuente de Información:** Sra. Rosario Díaz.



89

### Tamales

**Ingredientes:** harina de maíz, manteca de chanco, panela, carne de chanco, pechuga de pollo, huevos, sal, leche, hojas de achira.

**Preparación:** se diluye por completo la panela, cuando esté hirviendo se agrega la harina poco a poco y se mezcla, se hace la masa y se retira del fuego, la masa se debe tapar para que no endurezca y cuando ya esté fría se coloca manteca de chanco y se amasa. Para el relleno se refrite cebolla, sal y un poco de leche. Se cocen la carne de chanco y carne de pollo con sal y cebolla, se cocen los huevos y se cortan en pedazos pequeños.

De la masa se hace una tortilla delgada y se coloca en la hoja de achira, se rellena con el refrito de la cebolla, la carne

de chanco y pollo y los pedazos de huevo cocido, se envuelve el tamal, en el fondo de la paila debe ir varas de carrizo, paja y agua, el agua no debe sobrepasar la paja, se colocan los tamales y se deben cubrir con hojas de achira, el tamal está listo cuando las hojas estén de color verde oscuro.

El tamal va acompañado de una taza de café. El tiempo de elaboración de este plato es de cuatro horas aproximadamente.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Municipal de la ciudad de Mira en el mes de Diciembre, también es elaborado en las familias del Cantón Mira.

**Valor del plato:** su costo es de un dólar con cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Gabriela Sánchez.



90

### Caldo de Gallina



**Ingredientes:** gallina criolla, papas, agua, alverja, zanahoria amarilla, cilantro, cebolla blanca y sal.

**Preparación:** se cocinó la gallina en pedazos con sal, hasta que esté suave, se cocinó la alverja y zanahoria amarilla, las papas cocidas y peladas, se pica el cilantro y la cebolla blanca. Se sirve caliente con papas, hierbas, alverja y zanahoria.

Se la acompaña con ají. Su tiempo de elaboración es de dos horas treinta minutos.

Se lo puede encontrar en el Mercado Municipal de Mira y en restaurantes todos los días.

**Valor del plato:** Su costo es de dos dólares cincuenta centavos.

**Fuente de Información:** Sra. Rosario Díaz.

91

### Tortillas de tiesto



**Ingredientes:** panela, manteca de chanco, harina de trigo, harina flor, huevos, mantequilla, royal, agua.

**Preparación:** se amasa harina de trigo, con harina flor, dulce de panela, huevos, una pizca de royal, mantequilla y manteca. Se hacen las tortillas y se colocan al tiesto. Este plato va acompañado con

café, su tiempo de elaboración es de dos horas.

Es elaborado por la Asociación de Artesanos de Mira, se lo puede encontrar diariamente, también lo preparan las familias del cantón.

**Valor:** un dólar.

**Fuente de Información:** Sra. Isabel Torres.

92

### Morocho

**Ingredientes:** morocho pelado y quebrado, leche, panela, agua, azúcar y canela.

**Preparación.-** cuando el agua esté hirviendo, se agrega el morocho remojado con el agua del remojo y se cocina con canela, hasta que el grano esté suave. Se lo sirve con leche y panela, su tiempo de elaboración es de dos ho-

ras aproximadamente. Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Municipal de la ciudad de Mira, también es elaborado en las familias del cantón. **Valor:** su costo es de un dólar con veinticinco centavos. **Fuente de Información:** Sra. Julia Carlosama.



93

### Champús

**Ingredientes:** morocho blanco, mote, hojas de arraiján, naranja, canela y miel de panela.

**Preparación.-** El morocho blanco se muele, luego lo ponemos a fermentar en agua por diez días, luego se cieme y se pone a cocer en paila, con las hojas de arraiján y de naranja, canela. En un recipiente se coloca el champús y se agrega el mote, al momento de ser-

virse se agrega miel de panela. Su tiempo de elaboración es de tres horas luego de la fermentación.

Este plato se lo puede encontrar en el Mercado Municipal de Mira, en el mes de Diciembre.

**Valor:** su costo es de un dólar. **Fuente de Información:** Sra. Gabriela Sánchez.



94

### Delicados

**Ingredientes:** harina de maíz, panela y huevos.

**Preparación.-** una vez molido el dulce, se coloca en un recipiente los huevos, la harina y se hace una masa, se hace los delicados con la mano y se va colocando en una lata para meter al horno, hasta que se doren. Se lo sirve con leche, su tiempo de

elaboración es de una hora y quince minutos. Este plato se lo puede encontrar en las panaderías de la ciudad de Mira diariamente. **Valor del plato:** un dólar con veinticinco centavos. **Fuente de Información:** Sra. Gabriela Sánchez.



95

### Tostado enconfitado

**Ingredientes:** panela y maíz.

**Preparación.-** se pone el maíz a tostar en fogón de leña, aparte en una olla se coloca panela a derretir, una vez que el maíz ya esté tostado, este se mezcla con la panela derretida y está listo.

Su tiempo de elaboración es de una hora treinta minutos aproximadamente.

Este plato es preparado por las familias del Cantón Mira. **Fuente de Información:** Sra. Isabel Torres.



96



## **5.7. INSTRUMENTOS UTILIZADOS EN LA INVESTIGACIÓN.**

Para aportar al rescate del Turismo Gastronómico Ancestral, mediante la Elaboración de un Manual de Comida Típica de la Provincia del Carchi se emplearon los siguientes procedimientos:

Método Histórico.- Permite revivir la gastronomía del pasado; con este método se obtuvo información de testimonios de adultos mayores, que han conocido las costumbres Gastronómicas Ancestrales de cada uno de los Cantones.

Método deductivo inductivo.-Nos permitió dar a conocer el plato preparado determinando cada uno de los ingredientes que forman parte del mismo.

Técnica de la Encuesta.- permitió conocer los platos típicos ancestrales más representativos de cada cantón y acerca de la propuesta de la Elaboración de un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi.

Técnica de la Entrevista.- esta técnica fue dirigida para aquellas personas que tienen conocimientos y han sido testigos del Turismo Gastronómico ancestral de la Provincia, estuvo conformada por una serie de preguntas sobre cada uno de los platos típicos y así se obtuvo datos reales para la investigación.

Técnica del Fichaje.- esta técnica sirvió como documento de apoyo para registrar la información complementaria que se obtuvo de la entrevista.

Cuestionarios.- estuvieron conformados por una serie de preguntas tanto para la aplicación de la encuesta y una lista de preguntas para la aplicación de la entrevista dirigida para las personas identificadas para realizar la investigación.

## 5.8.CRONOGRAMA.

Cuadro 41: Cronograma de Actividades

Objetivo Específico : 1	Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto			
Investigar y recoger información sobre la Gastronomía ancestral en los diferentes cantones de la Provincia del Carchi	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Traslado hacia los seis cantones de la Provincia del Carchi para Recopilar información bibliográfica existente sobre la gastronomía típica.	■	■	■	■																																
<b>Objetivo Específico: 2</b>																																				
<b>Consultar a los adultos mayores sobre los platos típicos ancestrales de la Provincia del carchi.</b>																																				
2. Identificación de las personas adecuadas para realizar entrevistas.	■	■	■	■																																
3. Traslado hacia el Cantón Montufar para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.					■	■	■	■																												
4. Traslado hacia el Cantón Espejo para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.									■	■	■	■																								
5. Traslado hacia el Cantón Huaca para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.													■	■	■	■																				
6. Traslado hacia el Cantón Tulcán para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.																	■	■	■	■																
7. Traslado hacia el Cantón Bolívar para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.																					■	■	■	■												
8. Traslado hacia el Cantón Mira para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.																									■	■	■	■								
<b>Objetivo Específico : 3</b>																																				
<b>Seleccionar los platos típicos de cada cantón.</b>																																				
9. Ordenar Información																																				
10. Analizar y comparar información recopilada																																				
11. Seleccionar los platos típicos de cada cantón.																																				
12. Seleccionar información por cantones.																																				
13. Transcribir información seleccionada por cantones.																																				
14. Descargar y Editar fotografías de los diferentes platos típicos de cada cantón.																																				
<b>Objetivo Específico : 4</b>																																				
<b>Elaborar el Manual de comida típica de la Provincia del Carchi.</b>																																				
15. Diseño y elaboración del Manual de comida típica																																				
16. Elaboración del informe final																																				

Elaborado por: Bolaños Ximena

## 5.9. PRESUPUESTOS

Cuadro 42: Presupuesto

ACTIVIDADES			Total
	Cantidad	Precio/ U.	
-Fundamentar bibliográficamente acerca del Turismo Gastronómico Ancestral de la Provincia del Carchi y diseño de manuales gastronómicos.			
Traslado hacia los seis cantones de la Provincia del para Recopilar información bibliográfica.	6	10	60
-Recopilar información sobre los platos típicos de la Provincia del Carchi.			
Aplicación de la encuesta hacia la muestra obtenida de la población de la Provincia del Carchi.	6	10	60
Traslado hacia el Cantón Montufar para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.	14	23	322
Traslado hacia el Cantón Espejo para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los	17	34	578

platos típicos.			
Traslado hacia el Cantón Huaca para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.	7	17	119
Traslado hacia el Cantón Tulcán para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.	30	10	300
Traslado hacia el Cantón Bolívar para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.	11	24	264
Traslado hacia el Cantón Mira para Entrevistar a los adultos mayores, sobre los platos típicos.	9	34	306
-Jerarquizar la información de los platos típicos de cada cantón.	6	5	30
- Ordenar Información - Analizar la información recopilada - Seleccionar información por cantones. - Seleccionar los platos típicos ancestrales de cada cantón. - Transcribir información seleccionada por cantones.		20	20
Descargar y Editar fotografías de los diferentes platos típicos de cada cantón.		30	30
-Estructura y diseño de un manual gastronómico de la provincia del Carchi.			

Diseñar el Manual de comida Típica de la Provincia del Carchi.		80	80
Clasificación de anillados y su presentación	4	25	100
Total			2.269

Elaborado por: Bolaños Ximena

## 5.10. RECURSOS

Humanos:

Cuadro 43: Recursos Humanos

<b>Nombre</b>	<b>Función</b>
Ximena Bolaños	Investigador
Msc. Rodrigo Guerrón	Asesor
Grupo de personas investigadas	Proveedoras de la información
Gobierno Municipal de Tulcán Ing. Alexandra Erazo	Directora de la Unidad de Turismo

Elaborado por: Bolaños Ximena

Financiero:

Cuadro 44: Recursos Financieros

<b>Capital</b>	<b>Cantidad</b>
Propio	100%
Público	
Mixto	

Elaborado por: Bolaños Ximena

Técnicos:

Cuadro 45: Recursos Técnicos

<b>Materiales</b>	<b>Equipos</b>
Hojas de papel	Laptop
Esferos, lápiz	Impresora
Ingredientes para la elaboración de los platos típicos	Cámara
Vajilla para la presentación de la comida típica, mesa, mantel y adornos, en la presentación de los platos.	Grabadora de periodista
Materiales para el empastado del Manual	

Elaborado por: Bolaños Ximena

## VI. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez, M. (1996). *Manual para elaborar manuales de políticas y procedimientos*. México: Panorama S.A.
- Blanco, J. (2009). "El valor del turismo gastronómico en el contexto mundial". Recuperado el Martes de Febrero de 2013, de OMT: [http://www.spain.info/export/sites/spain-info/vive/eventos/galeria\\_imagenes\\_eventos/galeria\\_eventos\\_madrid/2Javier\\_Blanco\\_Mesa\\_1.pdf](http://www.spain.info/export/sites/spain-info/vive/eventos/galeria_imagenes_eventos/galeria_eventos_madrid/2Javier_Blanco_Mesa_1.pdf)
- Cabezas, J. (2001). *Carchi: Historia, cifras y más*. Tulcán.
- Carchi, G. (2011). Recuperado el Enero de 2012, de <https://www.carchi.gob.ec>
- Caripan, H. (2007). *Guía para autores, Revista académica gestión turística*. Recuperado el Abril de 2013, de [http://www.gestionturistica.cl/archivos/Guia\\_autores.pdf](http://www.gestionturistica.cl/archivos/Guia_autores.pdf)
- Carrizo, P. (1960). *Taringa*. Recuperado el Sábado 11 de Junio de 2011, de Taringa: <http://www.taringa.net/>
- Castro, J. (2010). Recuperado el miércoles de Marzo de 2013, de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1693/1/84T00055.pdf>
- De la Mora, M. E. (2008). *Metodología de la Investigación* (quinta ed.).
- De Luna, G. M. (2001). *Danza de Indios de Mesillas*. México.
- Deulonder, L. (2009). *Editorial Gustavo Gili*. Recuperado el Sábado 18 de Junio de 2011, de Editorial Gustavo Gili: <http://ggili.com/>
- Ecuador, C. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito-Ecuador.
- Ecuador, C. d. (2008). *Movimiento Ecuador*. Recuperado el Miércoles 3 de Agosto de 2011, de Movimiento Ecuador: <http://www.movimientoecuador.co.uk/>
- Espinoza, P. (2011). Recuperado el Lunes de Febero de 2013, de <http://cepra.utpl.edu.ec/bitstream/123456789/2450/1/tesis%20de%20Espinoza.pdf>
- Fandos, C., & Blanco, C. (2011). *Turismo gastronómico Estrategias de marketing y experiencias de éxito*. España.
- García, J. (2010). Valles Pasiegos Elsecreto de Cantabria. *Guía Gastronómica de los Valles Pasiegos*. Cantabria, España: Mancomunidad de los Valles Pasiegos.
- Gómez, E. (1999). *Tradición Oral*. Cantabria: Sendoa.
- Gómez, E. (1999). *Tradición Oral*. Cantabria: Sendoa.

- González, P. (2000). *El concepto de heurística en las ciencias y humanidades*. México: siglo XXI.
- Guerrero, A. y. (2007). *De la Tulpa a la Mesa*. Pasto, Nariño.
- Hernández, C. (2007). *Análisis Administrativo, Técnicas y Métodos*. Costa Rica: EUNED.
- Hernández, R., Carlos, F., & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la Investigación*. México.
- Huacón, D., Murrieta, M., & Julio, G. (2010). Recuperado el Lunes de Diciembre de 2012, de <http://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/13615/1/Creaci%C3%B3n%20de%20una%20gu%C3%ADa%20Virtual%20Tur%C3%ADstica.pdf>
- INCA-CEA. (2012). *Manual de cocina profesional*. Recuperado el Marzo de 2013, de <http://mayrasandy.files.wordpress.com/2012/08/inca-cea-manual-de-cocina-profesional.pdf>
- Lexus, d. d. (2011). *La Cocina Ecuatoriana*. España: Lexus.
- Lomas, R. (2011). *Culturas Vivas*. Tulcán.
- Losada, J. L. (2008). *Métodos de Investigación en Ciencias Humanas y Sociales*.
- Maricopa, C. (Diciembre de 2011). *Manual para trabajadores de servicio de alimentos*. Recuperado el Enero de 2012, de <http://www.maricopa.gov/envsvc/envhealth/Pdf/Spanbook.pdf>
- Millan, J. (1999). *Compendio de Historia Universal*. Argentina.
- Naranjo, M. (2005). *La Cultura Popular en el Ecuador* (primera ed.). Quito.
- Oliveira, S. (2011). *La Gastronomía como atractivo turístico primario de un destino*. Recuperado el Abril de 2013, de El turismo gastronómico en Mealhada-Portugal: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322011000300012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322011000300012&script=sci_arttext)
- Oliveira, S. (2011). *Redalyc*. Recuperado el Miércoles 10 de Agosto de 2011, de Redalyc: <http://redalyc.uaemex.mx>
- Petryk, N. (2011). *Manual de procedimiento para cocina*. Recuperado el Enero de 2012, de <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/manualdeprocedimientos.htm>
- Polo, E. (1984). *El Gran libro de la Cocina Colombiana* (segunda edición ed.). Colombia.
- Posso, M. (2009). *Metodología para el trabajo de grado*. Ibarra.
- Professional, N. (2011). *Manual Gastronómico*. Recuperado el Febrero de 2013, de [http://www.nestleprofessional.com/chile/es/PublishingImages/promociones/Manual\\_Gastronomico\\_2.pdf?WT.ac=ManualGastronomico2&DCSext.nit\\_cta\\_name=M](http://www.nestleprofessional.com/chile/es/PublishingImages/promociones/Manual_Gastronomico_2.pdf?WT.ac=ManualGastronomico2&DCSext.nit_cta_name=M)



anualGastronomico2&DCSext.nit\_cta\_type=Promotion&DCSext.nit\_cta\_camp=Campa%C3%B1a%20inicio%20de%20NPRO%20Chile

- Regalado, L. (2010). *Guía Gastronómica de Manabí*. 57. Manta, Manabí, Ecuador: Gobierno Provincial de Manabí-Ministerio de Turismo.
- República, P. d. (2010). *Registro oficial organo del Gobierno del Ecuador*. Recuperado el Viernes 12 de Agosto de 2011, de Registro oficial organo del Gobierno del Ecuador: <http://www.ucuenca.edu.ec/>
- Rodriguez, D. R. (2007). *La Región Interandina Ecuatoriana*.
- Rodriguez, J. (Mayo de 2006). *Concepto de Manuales*. Recuperado el Abril de 2013, de <http://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=8&ved=0CFwQFjAH&url=http%3A%2F%2Fwww.frrg.utn.edu.ar%2FApuntes%2FII2%2FManualesAd.ppt&ei=OnNoUajSJaiayAGh-oHwAg&usg=AFQjCNFAmst9NOijxbVySuF49KITN-7d4Q>
- Rosero, P. L. (2006). *Autorretrato del Carchi* (Vol. vol.II). Quito.
- Salud, O. M. (2007). *Manual sobre la inocuidad de los alimentos*. Recuperado el Enero de 2012, de [http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual\\_keys\\_es.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf)
- Salud, O. P. (2011). *Manual de capacitación para manipulación de alimentos*. Recuperado el Marzo de 2013, de <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/piezas%20comunicacionales/cdmanipulacion%20Alimentos/recursos/manualmanipuladores.pdf>
- Tapia, L. (2010). *Capítulo III Diseño y Producción de una Guía Turística*. Recuperado el Abril de 2013, de <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/412/5/Capitulo3.pdf>
- Turismo, Á. d. (2009). *Unidad de Turismo del Gobierno Provincial del Carchi*. Recuperado el Viernes 6 de Abril de 2012, de Unidad de Turismo del Gobierno Provincial del Carchi: <http://www.carchiturismo.gob.ec/>
- Turismo, M. d. (2002). *Ministerio de Turismo*. Recuperado el Viernes 22 de Julio de 2011, de Ministerio de Turismo: <http://www.turismo.gob.ec/>
- Turístico, R. (2009). *Reporte Turístico*. Recuperado el Viernes 17 de Junio de 2011, de Reporte Turístico: <http://www.reporteturistico.com/>
- Upec. (2011). *Reglamento y Manual para la elaboración de trabajos de investigación de tesis de grado*. Universidad Politécnica Estatal del CArchí, Tulcán-Ecuador.
- Vásquez, L. (2012). *Taita Juan Chiles*. Quito: Jurídica del Ecuador.

## VII. ANEXOS.

### 7.1. ENCUESTA.



Universidad Politécnica Estatal del Carchi  
Facultad de Industrias Agropecuarias y Ciencias  
Ambientales



Escuela de Turismo y Ecoturismo

Encuesta

La presente encuesta tiene por objeto identificar los principales platos típicos ancestrales que representan a la Provincia del Carchi.

Marque con una x según corresponda.

Cantón:

Tulcán	
San Pedro de Huaca	
Montufar	
Bolívar	
Espejo	
Mira	

1.- ¿Cree usted, que la comida típica forma parte del turismo?

Mucho ( )      Poco ( )      Nada ( )

2.- ¿Cuál es su conocimiento de la comida típica de la Provincia del Carchi?

Alto ( )      Mediano ( )      Bajo ( )

3.- ¿Enumere los platos típicos ancestrales, que usted tiene conocimiento de su cantón?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4.- ¿Conoce usted, de algún Manual que hable de la comida típica de la Provincia del Carchi?

Si ( )      No ( )

5.- ¿Conoce usted, de algún Manual que hable de la comida Típica de su Cantón?

Si ( )      No ( )

6.- ¿Considera usted, que debe existir un Manual de comida típica de la Provincia del Carchi?

Si ( )      No ( )

7.- ¿Cree usted, que de existir un Manual de comida típica disponible impulsaría la actividad Turística en el Carchi?

Satisfactoria ( )      Medianamente ( )      Poco Satisfactoria ( )  
Satisfactorita

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## 7.2. ENTREVISTA



Dirigido a:

Fecha:

Señor entrevistado:

Como estudiante de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi de la Escuela de Turismo y Ecoturismo, agradezco la información que usted se sirva proporcionarme en relación a la comida típica – ANCESTRAL -, esto permitirá la construcción de un manual que oriente a quien lo necesite sobre la comida típica en la provincia del Carchi.

- 1.- ¿Cuáles son las comidas típicas que se preparaban en la antigüedad en este lugar?
- 2.- ¿De las comidas que usted acaba de señalar, cuales se mantienen hasta la actualidad?
- 3.- ¿En qué consiste cada una de ellas?
- 4.- ¿Cuál es su forma de preparación?
- 5.- ¿Cuál es el tiempo estimado de preparación?
- 6.- ¿En qué lugares se prepara este plato?
- 7.- ¿Con que se lo acompaña este plato?
- 8.- ¿Qué días se preparan estos platos?
- 9.- ¿Qué precio tiene este plato?