

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación realizada tiene como, propósito y fin presentar a todos, el análisis de la influencia de nuevas técnicas culinarias en la desvalorización gastronómica de la parroquia de Puenbo y propuesta de un recetario de comida tradicional.

La alimentación es uno de los ejes fundamentales de la vida, todos los seres vivos consumen alimentos para poder sobrevivir, la alimentación ha sido un factor importante en la evolución del hombre. De ahí también las técnicas culinarias, en la preparación de los alimentos han ido evolucionando desmesuradamente.

Una adecuada alimentación ayuda al mejoramiento y desarrollo humano generando energía, ayudando a mejorar el esfuerzo físico y mental.

Los platos típicos de Ecuador son muy apreciados por su tradicionalidad, por su sabor, por su forma en la preparación, en generaciones antiguas los productos autóctonos de pueblos pequeños y grandes eran aprovechados al máximo ya que la gente podía contar con esos productos en los pueblos legendarios de Ecuador.

Puenbo un pequeño pueblo ubicado en el valle de Tumbaco, alberga un sinfín de productos autóctonos, gracias a su clima cálido se puede disfrutar de productos como legumbres, hortalizas, frutas, etc. Alberga también una cultura milenaria en la utilización de técnicas tradicionales para la preparación de alimentos como por ejemplo; cocinar a leña, moler en piedra, salar la carne, ahumar, etc.

La técnicas culinarias poseen una gran valor, se puede decir irrecuperable en su cultura, pero lastimosamente por el cambiante mundo globalizado día a día estas técnicas se van perdiendo, implantándose así nuevas técnicas para la preparación de alimentos, con su único propósito de crear un ambiente en optimización del tiempo, pero a su vez toda esa cultura que de generación en generación se ha venido guardando, enseñando se ve truncada y se va perdiendo.

## **PRIMERA PARTE: PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.**

### **I. PROBLEMA.**

#### **1.1. Identificación del problema.**

En el Ecuador la gastronomía ancestral también denominada como cocina tradicional debido a su originalidad y al lugar donde se preparan ya que Ecuador cuenta con una diversa y variada cantidad de productos por su clima en las distintas provincias, dicha gastronomía ha ido perdiendo su autenticidad con el pasar de los años a causa de la gran influencia española después de su conquista en el año de 1534, época en la cual paso a ser una gastronomía mestiza. **Consultado:** 15/01/2013;[www.paisdelevenda.com](http://www.paisdelevenda.com)

La gastronomía ancestral se caracteriza por el uso de productos autóctonos como habas, garbanzo, ocas, camotes, berros, quinua, mellocos, y mashua. Estos productos eran utilizados en grandes cantidades en platillos como la sopa de quinua, la colada de habas, menestra de garbanzo, dulce de oca, camote asado, ensalada de berros, estofado de mellocos, y sopa mashua, dichos platos eran elaborados con utensilios fabricados por los indígenas ecuatorianos que se caracterizaban por ser de barro y madera y cocían sus alimentos en fogones de leña en medio de sus casas para conservar el calor del hogar.

Con el pasar de los años las personas han ido adquiriendo nuevas costumbres a causa de sus trabajo y por la necesidad de facilitar la forma de preparar sus alimentos por lo que han optado por consumir productos de fácil y rápida preparación

debido a esto, lamentablemente se ha ido perdiendo el consumo de productos tradicionales, cambiados por productos extranjeros y sustitutos, que han ido apareciendo debido a la pérdida de semillas a causa de la falta de consumo por parte de la población. Esta ha ocasionado en la sociedad una desvalorización gastronómica que ha influido en las nuevas generaciones ya que han ido dejando a un lado las costumbres y tradiciones por la falta de conservación de las mismas dentro de las familias y en su entorno.

La televisión, el internet y otros factores como la publicidad extranjera en dichos medios han influido mucho en los jóvenes ya que ha despertado la curiosidad de conocer nuevos productos y con ello nuevas culturas gastronómicas, por lo que en vez de conservar lo propio han dejado de consumir alimentos autóctonos y han empezado a degustar productos extranjeros sobretodo de comida rápida como KFC y McDonald`s. Que han ocasionado un gran impacto en la juventud actual.

La innovación también ha ocupado un papel muy importante ya que ha provocado que las familias ecuatorianas se vuelvan sumamente facilistas puesto que la mayoría de productos que consumen son enlatados y pre cocidos, ya que el tiempo que tienen se reduce debido a las múltiples ocupaciones que tienen como son el trabajo, estudio, o simplemente para facilitar la vida .

Todos estos indicadores que lastimosamente se observan a nivel de las diferentes comunidades y poblaciones también se observan en la población de Puembo, ya que muchas familias han optado por salir fuera de la parroquia para trabajar en las

ciudades urbanas más pobladas, generando que se observe la pérdida de su altura culinaria.

Debido los factores antes mencionados poco a poco ha ido quedando atrás la cultura gastronómica ancestral de la parroquia de Puenbo, produciendo la desvalorización de la misma, y motivando el presente estudio.

## **1.2. Formulación del problema.**

¿Cómo influyen las nuevas técnicas culinarias en la desvalorización gastronómica ancestral de la parroquia de Puenbo?

Las nuevas técnicas culinarias han influido mucho en la desvalorización de la cultura gastronómica ancestral de la parroquia de Puenbo debido a que en la antigüedad las amas de casa dedicaban mayor tiempo a sus hogares y tenían más disponibilidad para demorarse preparando los alimentos para sus familias, sin embargo hoy en día las amas de casa se ven en la obligación de salir a trabajar ya sea porque la economía les afecta en sus hogares o por la simple razón superación personal , esto sumado a la innovación y todos los cambios tecnológicos que se han venido dando con el transcurso de los años todo ha ido cambiando, es así el caso de las amas de casa que ya no tienen el tiempo suficiente para preparar sus alimentos y buscan la manera más fácil de prepararlos buscando la comodidad de los electrodomésticos y las facilidades que se presentan en el mercado, como es el caso de los alimentos pre cocidos que de una u otra forman apresurar la cocción ya sea en microondas o siendo ya una preparación instantánea.

Debido a todo lo antes mencionado lamentablemente se ha ido desvalorizándola cultura gastronómica ancestral de la parroquia de Puembo ya que poco a poco van dejando atrás las tradiciones y las formas de preparar los alimentos.

### **1.3. Objetivos.**

#### **1.3.1. General.**

- Contribuir a la valorización de la cultura gastronómica y a la conservación de prácticas culinarias tradicionales, proporcionando un recetario de comida tradicional para su aplicación en la parroquia de Puembo.

#### **1.3.2. Especifico.**

- Recolectar información necesaria para realizar un análisis de la cultura gastronómica de la parroquia de Puembo.
- Analizar el conocimiento de las personas en los hogares acerca de la cultura gastronómica ancestral
- Elaborar un recetario técnico y culinario para la parroquia de Puembo.

### **1.4. Justificación.**

#### **1.4.1. Relevancia social.**

La gastronomía tradicional es un factor muy importante para la historia de las ciudades así como también de las parroquias, por esta razón hacer un análisis de la cultura gastronómica es relevante puesto que de dicha manera se podrá obtener información de cómo se preparaban los alimentos antiguamente así como sus utensilios y sus técnicas de cocción, de esta forma conservar e inculcar en los jóvenes la cultura gastronómica tradicional y mantener la misma de generación en

generación. Recopilando información y socializándola a través de un recetario, se lograra que los pobladores de Puembo puedan acceder, aprender, recordar y conservar su cultura gastronómica tradicional, comprobando la influencia que ha tenido con el pasar de los años ante la implantación de platillos extranjeros y nuevas tradiciones.

Se realizó este análisis en la parroquia de Puembo porque en esta zona se encuentran producto autóctonos que lamentablemente se están dejando de usar a causa de nuevas prácticas culinarias y productos sustitutos.

Sin embargo al realizar esta investigación los pobladores de la parroquia de Puembo se verán beneficiados al contar con este documento que les pueda recordar la comida tradicional de la parroquia, contribuyendo también al desarrollo de nuevas propuestas micro empresarial para los mismos.

## **SEGUNDA PARTE: MARCO TEÓRICO.**

### **II. MARCO TEÓRICO.**

#### **2.1. Fundamentación Teórica.**

En la biblioteca del “ITHI” se encuentra una tesis del señor **Sánchez Ugarte, Sobre Gastronomía Zarumeña**, en la que rescata la gastronomía ancestral, que tiene similares características del tema y también aprovechar de esta tesis para complementar nuestra investigación.

#### **2.2. Hipótesis.**

Si se elabora un recetario de comida tradicional se logrará revalorizar las técnicas culinarias de la gastronomía tradicional de la parroquia de Puenbo.



## **CAPITULO I**

### **1.1. Ubicación Territorial.**

**PUEMBO** .Se encuentra al Noreste del D.M. de Quito, en el acogedor valle de Tumbaco. Fue fundada el 29 de Mayo 1861, delimitada por las parroquias de Pifo, Tumbaco y Yaruqui.

### **1.2. Población.**

Tiene una población de aproximadamente 18.000 habitantes entre residentes y flotantes.

### **1.3. Datos Históricos.**

Esta parroquia posee una rica historia de más de 600 años. Su existencia se remonta a épocas anteriores a la conquista española e incluso a la invasión inca. El asentamiento indígena de los “PUEMBOS” formó parte del Reino de Quito, como un cacicazgo que luchó en contra de la Invasión incaica de Huayna Cápac. En estas luchas se destacó el héroe indígena y Cacique de Cayambe Nasacota Puento, célebre guerrero que ofertó su vida en estas tierras, y del cual se asume el nombre de PUEMBO.

### **1.4. Actividades Productivas.**

Esta parroquia se dedica a actividades productivas relacionadas con la agricultura y ganadería, especialmente sobre sale el cultivo de flores, hortalizas y frutas. Existe también como fuente vital de ingresos económicos la actividad avícola.

### **1.5. Manifestaciones Culturales.**

Puembo posee un Centro Cultural en donde se agrupan niños, jóvenes y adultos para promover la cultura y el arte de la parroquia.

### **1.6. Lugares Turísticos.**

Puembo tiene como atractivos turísticos Cañón del Río Chiche, permite gozar de un paseo para disfrutar la naturaleza, el ingreso se lo realiza en caminatas, además se puede apreciar el río, los riscos y el puente del ferrocarril. Aquí se practican diversos deportes como bungee, jumping.

En las riberas del Río Guambi se encuentran, una vertiente de agua de alta pureza, y paisajes de gran belleza que proporcionan paz y serenidad espiritual.

El Molino de Guambi, es un atractivo natural por su diversidad en especies florales. Existe un molino antiguo y junto a éste hay un parque recreacional. Ruta Ecológica Chaquiñán (ciclo vía), es la antigua ruta del tren restaurada, se puede disfrutar del paisaje caminando o en bicicletas.

La Iglesia de Puembo, fue construida en los terrenos donados por Juana Ñarumba, indígena benefactora del poblado, en el interior se conserva la pila bautismal, obras de la escuela quiteña y los nichos en los que se encuentra las imágenes de Santiago, Corazón de Jesús y la Virgen del Quinche, la Capilla y la Hacienda de Chiche Obraje son estructuras arquitectónicas tradicionales populares con elementos clásicos y vernáculos poseen un gran valor cultural.

Hostería San José, lugar para disfrutar de la tranquilidad en medio de hermosos jardines y clima primaveral.

Rincón de Puembo, cuenta con salones para reuniones empresariales o compromisos familiares, en su interior se puede admirar las únicas destrezas y murales pintado por artistas ecuatorianos.

Laguardia Centro de Convenciones y Eventos, cuenta con infraestructura y servicios completos, como por ejemplo: extensas áreas verdes, glorieta para la celebración de ceremonias religiosas, pila bautismal, parqueaderos internos, área de juegos infantiles, salones debidamente equipados.

Club Los Arrayanes, posee un ambiente exclusivo, seguro y tranquilo. Cuenta con una completa infraestructura de servicios, comedores y bares, piscinas, hidromasaje, vestidores, peluquerías, baños sauna y turco, canchas de raquet y squash, gimnasio, sala cuna, parque infantil y otras áreas de recreación.

## **CAPITULO II**

### **2.1. Prácticas culinarias ancestrales.**

Los ingredientes que América ha donado al mundo y que han cambiado la gastronomía mundial. Aquellos ingredientes, modos de cocinar e instrumentos usados desde antes de la colonia y que persisten en nuestros días siguen siendo utilizados pero con menos frecuencia.

El rescate etno-gastronómico es fundamental para rescatar aquellos platos que van desapareciendo con métodos de cocción simples y sabores únicos y auténticos que impulsan a identificar productos que han transformado la gastronomía mundial y otros por ser únicos van desapareciendo. El conocimiento ancestral de los ingredientes de la cocina prehispánica nos ha ido dotando de un orgullo que si bien existía- ahora es el eje de nuestra identidad. La sofisticación del conocimiento para la expresión cultural que es la gastronomía no puede sino mostrar la grandeza de los pueblos que nos precedieron.

La comida tradicional Ecuatoriana es una variedad de la Andina. Era la costumbre en ella emplear muchos granos y preparar sopas con abundantes ingredientes. Se empleaban los nabos, la quinua, el maíz, las habas, los chochos, los productos integrales, la panela, etc. Se puede decir que aún no está perdida la tradición, frente al embate de la comida rápida, de la entrada masiva de los procesados como los fideos, el azúcar blanco, los embutidos, el pan blanco, las gaseosas, (que en Ecuador se llaman colas). Un análisis de la dieta actual de la

población indica que existe un real déficit de alimentos del llamado grupo 3: las frutas, las hortalizas, las hierbas. Esto es una paradoja en un País que las produce en abundancia. En los sectores de bajos ingresos tampoco es suficiente la ingesta de carne, leche, huevos. Por ello el reto es comer bien, ingiriendo todos los nutrientes, comiendo lo más variado posible y siguiendo una tradición sana que combina cereales y leguminosas para producir proteínas completas: así los chochos con maíz tostado, el arroz con la menestra de fréjol o lenteja, el choclo, (maíz) con habas.

## **2.2. Utensilios para las buenas prácticas culinarias.**

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

## **CAPITULO III.**

### **3.1. Historia de la gastronomía ecuatoriana.**

La diversidad étnica hace referencia a la cantidad de pueblos, nacionalidades o grupos étnicos que viven en una determinada región o país, lógicamente cada uno de ellos tiene implícitos sus tradiciones y cultura; además se debe considerar que la diversidad cultural abarca también la riqueza de costumbres, lenguas, tradiciones, comidas, etc., de cada uno de los pueblos de un país. La consideración y entendimiento de estos alcances constituye el complemento para comprender y conservar la diversidad biológica (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural 2008).

La diversidad étnica-cultural, se podría conceptualizar como la herencia ancestral que da cuenta de la historia natural de la vida, por ejemplo de dónde venimos, quiénes somos, abarcando el conjunto de creaciones que distingue de los demás pueblos y da identidad a una nación, los valores espirituales, simbólicos, estéticos, tecnológicos y los bienes materiales que han aportado a la historia de la comunidad, estos alcances según el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, se denomina patrimonio cultural, porque es propiedad de la nación llamada Ecuador .

Todo país tiene una historia, que comprende tradiciones, culturas, leyendas, que son el legado sobre el cual se ha construido su presente y futuro. Por esta razón mientras más riqueza cultural-tradicional exista en un pueblo, son más sólidas sus bases para su desarrollo e identidad. Lamentablemente esta riqueza ha sido poco entendida, subvalorada e incluso desvalorizada por la población.

Actualmente el Ecuador ha definido actividades importantes para recuperar y conservar toda la riqueza cultural del país. En esta intención se ha impulsado el fortalecimiento del Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC), que tiene personería jurídica desde 1978, adscrito a la Casa de la Cultura del Ecuador, a través del decreto ejecutivo 2600, publicado en el registro oficial No. 618 del 29 de junio de 1978.

La gastronomía es una de las fuertes expresiones culturales del Ecuador, peculiar y específica en cada zona del país. En la sierra, la cocina tiene fuerte influencia del mundo andino y sus platos típicos se relacionan con las festividades católicas, ejemplo son la fanesca, la colada morada acompañadas de las guaguas de pan, el tostado, el cuy asado, el yaguarlocro, papas con cuero, ocas, mellocos y la sopa de quinua. En general las sopas, los locros, las coladas, las chichas, son la base de la comida serrana en la que predomina granos y elementos como el maíz, la quinua, el fréjol, la papa, el ají, el cuy y el cerdo. Caso particular es la gastronomía de la provincia de Loja, donde la tradición culinaria es muy distinta al resto de país, en esta tierra se prepara platos típicos únicos de la zona, por ejemplo el repe verde, la fritada, las humas, arvejas con guineo, la chanfaina, el melloco, el sango, la cecina, el tamal, la miel con quesillo, el seco de chivo y la carne de burro como medicina.

En la Costa, es característica la comida montubia, que es una mezcla de tradiciones, por un lado la tradición española con los refritos, lácteos, cerdo y aves de corral; del negro africano el gusto por el condimento fuerte; y la del aborígen, el uso de la yuca, el maíz, el maní, la forma de preparar y presentar los pescados de río, tamales y

humitas envueltas en hojas de plantas útiles conocidas por ellos. La gastronomía costeña es rica en platos preparados con el verde, la yuca, el pescado, mariscos y frutas tropicales. Sobresalen comidas como el molo, el bolón de verde, el caldo de bolas, el caldo de manguera, la sopa marinera.

La región Amazónica, se caracteriza por tener cocina vinculada a lo ceremonial, las bebidas de chontaduro, yuca y ayahuasca son las principales y la tradición culinaria incorpora animales silvestres como: guanta, guatusa, danta, sahino, mono, tortuga, ají, palmito, peces y dulces de naranjilla y guayaba. La mayoría de las etnias amazónicas preparan los ayampacos, que es la carne de animales silvestres y/o pescado envuelta en hoja del bijao, y carne sin aliños, las que se extrae de la hoja del vegetal, el sabor y aroma muy singular.



## **TERCERA PARTE: METODOLOGÍA.**

### **III. METODOLOGÍA.**

#### **3.1. Tipo de diseño de la Investigación.**

##### **TIPO DE INVESTIGACIÓN.**

- Descriptiva.- porque se usó estadígrafos descriptivos e incluyo dos variables;

**Variable independiente:** influencia de nuevas técnicas culinarias.

**Variable dependiente:** desvalorización gastronómica ancestral.

- Delimitación: Parroquia de Puembo.

##### **DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.**

- Cuantitativa; instrumento de recolección de datos (encuesta)

#### **3.2. Población y Muestra.**

- La población de la parroquia de Puembo.
- Las amas de casa de entre 40 a 50 años de edad de la parroquia.

775 Mujeres.

Muestra simple.

$$n = \frac{N(p \times q)}{(n - 1)\left(\frac{E}{K}\right)^2 + pq}$$

$$n = \frac{775(0.50 * 0.50)}{2a(775 - 1)\left(\frac{0.05}{2}\right)^2 + (0.25)}$$

$$n = \frac{775(0.25)}{(774)(0.025)^2 + (0.25)}$$

$$n = \frac{193.75}{(774)(0.000625) + 0.25}$$

$$n = \frac{193.75}{0.48375 + 0.25}$$

$$n = \frac{193.75}{0.73375}$$

$$n = 264.07$$

**3.3. Instrumentos recolección de datos.** (Ver apéndice : a)

Encuesta; se realizó una encuesta que consto de 10 ítems de preguntas abiertas que 5 que son relacionadas con la variable independiente y 5 con la variable dependiente.

**3.4. Descripción del Trabajo de Campo.**

El 20 de diciembre se realizó un estudio de campo a las 9:30 am en la parroquia de Puenbo a las amas de casa de 40 a 50 años de edad, debido a que a esa hora se encuentran preparando sus alimentos y pueden ser entrevistadas y de esta manera se pudo obtener la información requerida.

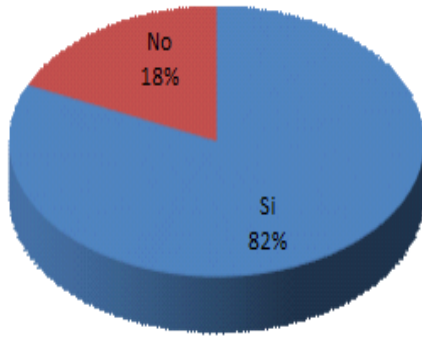
## **CUARTA PARTE: PRESENTACIÓN DE RESULTADO**

### **IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADO.**

Se ha encuestado a doscientas sesenta y cuatro personas de las cuales el 20% son de cuarenta y cinco años, el 18% es de cuarenta y nueve años, el 13% es de 48 años de edad, el 9% es de cuarenta años, el 8% es de cuarenta y seis años, el 7% es de cincuenta años de edad, el 6% es de cuarenta y siete años de edad al igual que el otro 6% de la población encuestada es de cuarenta y uno años, un 5% de la población es de cuarenta y dos años de edad, y otro 5% es de cuarenta y cuatro años de edad y solamente un 3% de la población encuestada es de cuarenta y cuatro años.

#### 4.1. Presentación Grafica de Resultados.

##### 1. ¿Conoce Ud. Cuáles son los productos autóctonos de Puenbo?



Personas	264	100%
NO	48	18%
SI	216	80%

GRAFICO: N°1

AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

#### Interpretación.

En la parroquia de Puenbo el 82% de la población encuestada conoce los productos autóctonos y sabe cuáles son, sin embargo el 18% los desconoce.

## 2. ¿Qué platos típicos de Puenbo usted conoce?

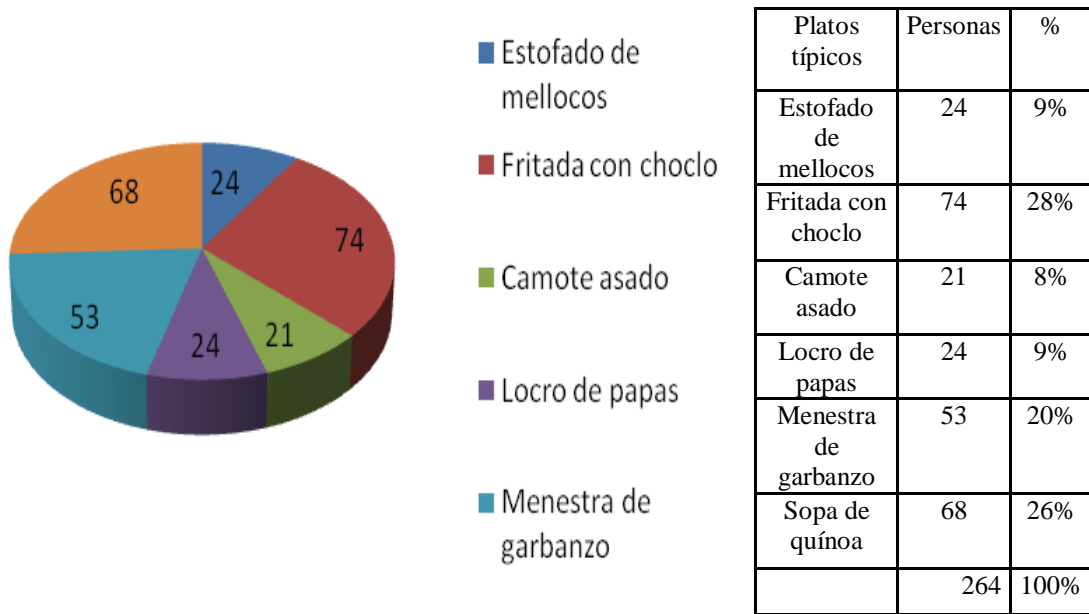


GRAFICO: N°2

AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

### Interpretación.

A las personas encuestadas de la parroquia de Puenbo el 28% conoce como plato típico a la fritada con choclo así como el 26% de la población encuestada dice que es también la sopa de quínoa con carne de res, de la misma forma el 20% dice que es la menestra de garbanzo, el 9% asegura que también el locro de papas lo es, al igual que el estofado de mellocos con el mismo 9% sin dejar atrás el 8% que tiene la certeza de que el camote asado también es un plato típico de la parroquia de Puenbo.

**3. De la siguiente lista de productos autóctonos de Puenbo. ¿Cuáles consume con frecuencia?**

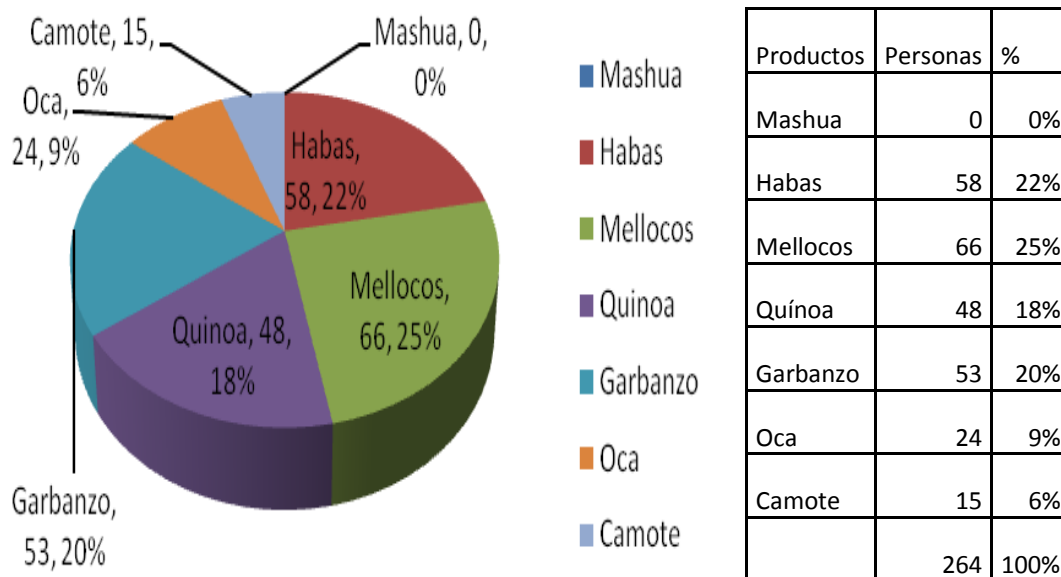


GRAFICO: N°3

AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

De las personas encuestadas el 25% de la población consume con frecuencia el melloco, el 22% consume Habas, el 20% garbanzo, el 18% quínoa, debido a la baja producción el 9% consume oca, el 6% camote, debido a la perdida de la producción se ha dejado de consumir mashua.

**4. ¿Conserva aún Ud. Algunas formas tradicionales o típicas en la preparación de los alimentos?**

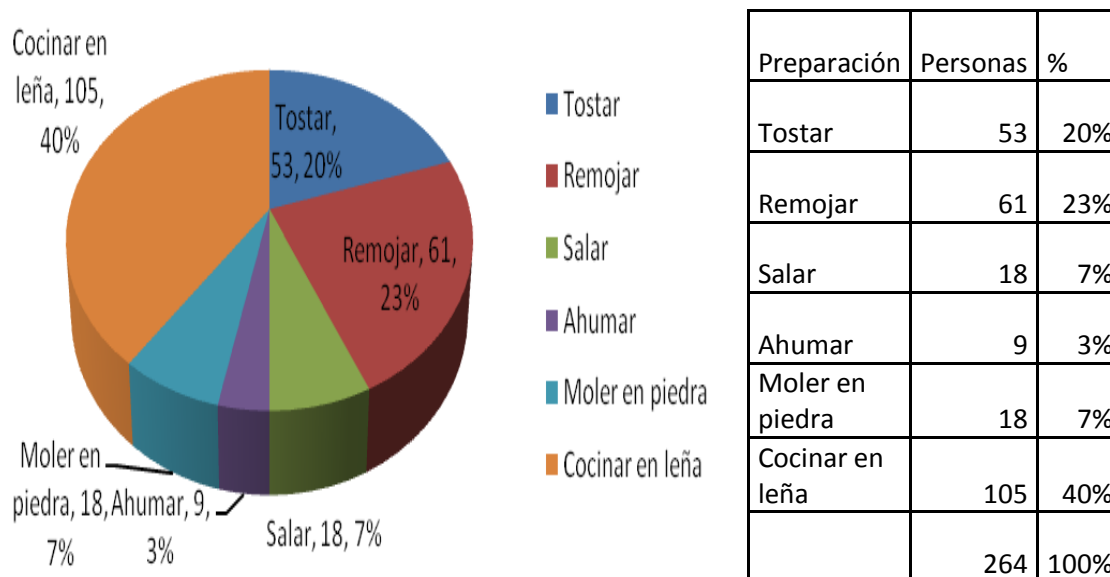


GRAFICO: N°4

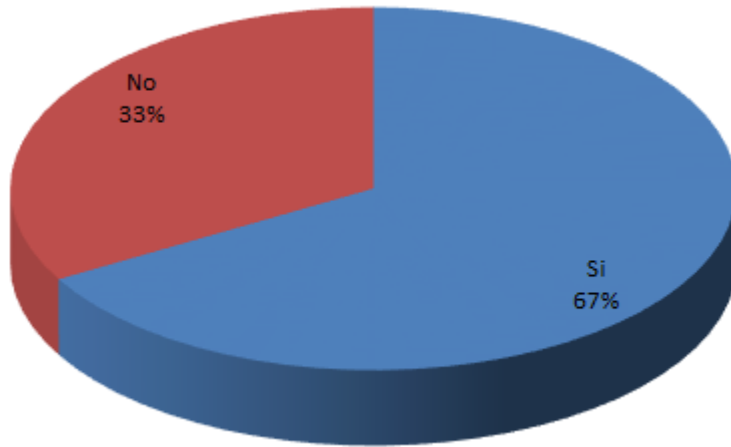
AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

En la parroquia de Puenbo las amas de casa encuestadas aún conservan algunas formas tradicionales o típicas de preparar los alimentos ya que el 40% aun cocina en leña, el 20% tuesta, el 23% remoja los granos antes de prepararlos el 7% utiliza el salar las carnes el 7% aun muele en piedra y el 3% ahúma.

**5. ¿Recuerda Ud. Algún plato típico que era de su preferencia?**



Preferencia	Personas	%
SI	177	67%
NO	87	33%
	264	100%

GRAFICO: N°5

AUTOR: Evelin Guamán.

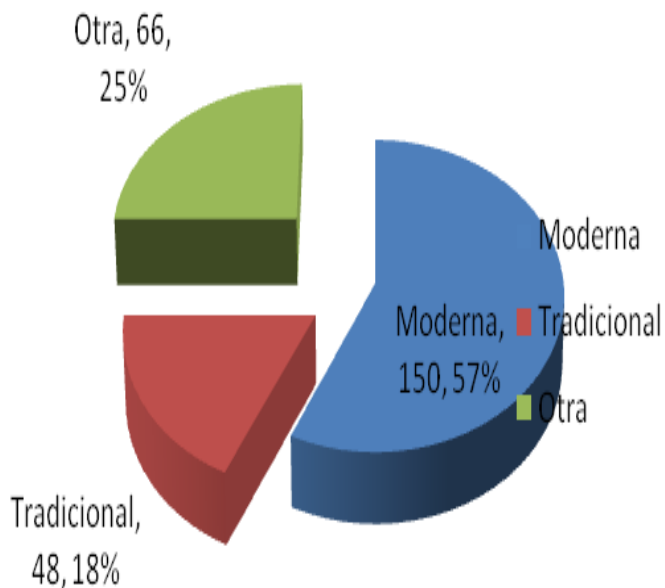
FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

El 67% de la población encuestada recuerda el plato típico de su preferencia, mientras que el 33% no recuerda con certeza el plato típico de su preferencia.



**6. ¿En la actualidad mantiene la forma tradicionales de preparar sus alimentos o como los prepara ahora?**



Técnica	Personas	%
Moderna	150	57%
Tradicional	48	17%
Otra	66	26%
	264	

GRAFICO: N°6

AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

El 57% de la población utiliza las técnicas modernas de preparar sus alimentos como es la cocción en cocina de gas, sin embargo el 26% de las personas encuestadas aun utilizan las técnicas tradicionales como es la preparación de sus alimentos cocidos en leña y el 17% prefiere consumir alimentos de preparación rápida como son los enlatados y comida rápida.

**7. ¿Cómo ha influido la innovación de nuevas formas de preparar los alimentos en su hogar?**

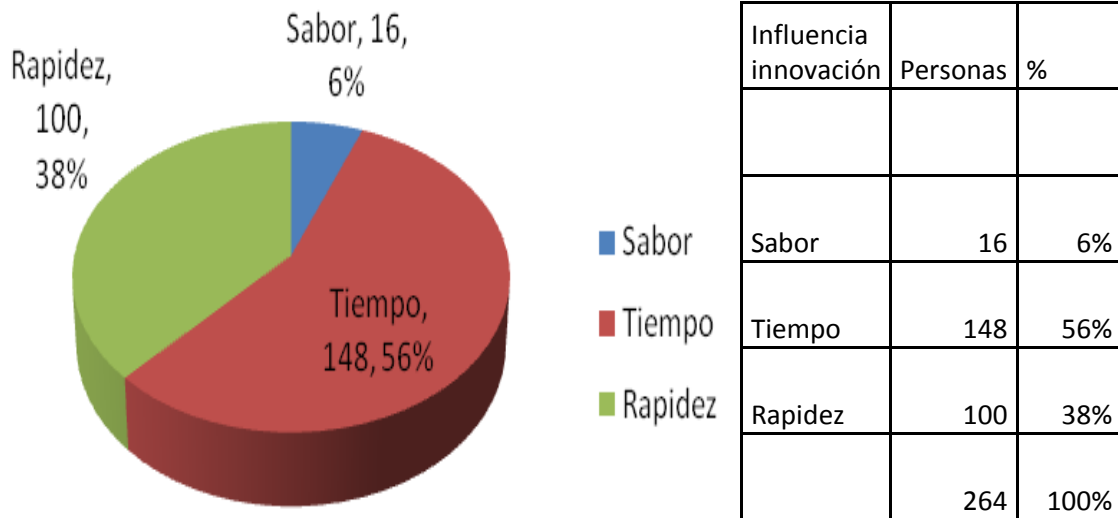


GRAFICO: Nª7  
 AUTOR: Evelin Guamán.  
 FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

El 56% de la población encuestada asegura que la innovación ha influido de manera favorable en el tiempo ya que no se toman varias horas en preparar sus alimentos y lo hacen de la manera más fácil, el 38% afirma que al innovar pueden preparar sus alimentos con mayor rapidez, y solamente un 6% cree q con la innovación se han ido perdiendo los sabores propios de los alimentos.

**8. ¿Qué alimentos propios de Puenbo ha dejado de consumir?**

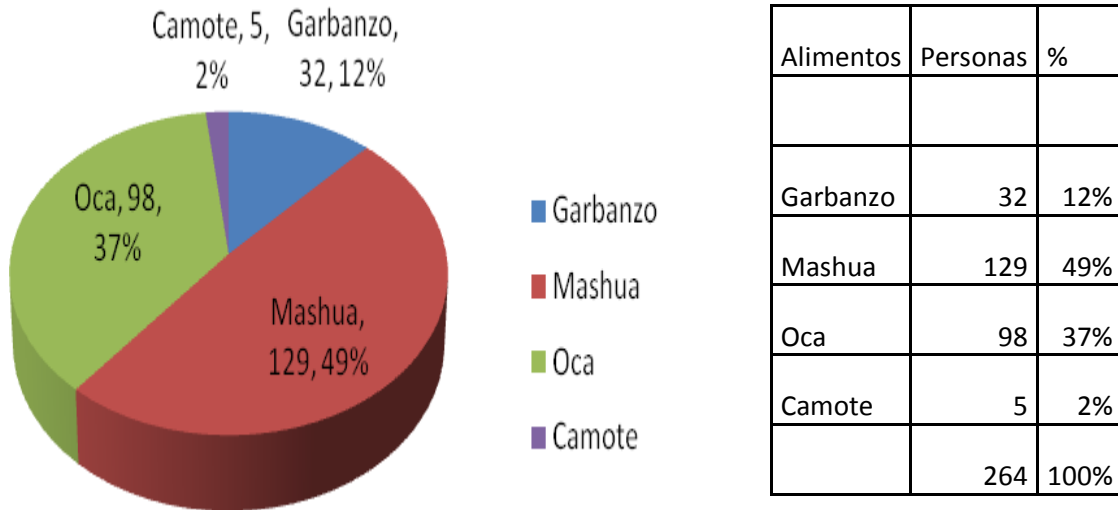
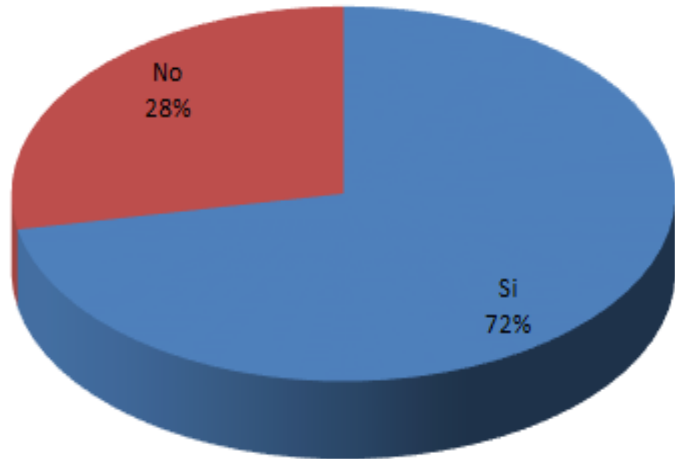


GRAFICO: N° 8  
 AUTOR: Evelin Guamán.  
 FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

La población encuestada asegura que de los alimentos propios de Puenbo han dejado de consumir la Mashua debido a que se ha dejado de producir por completo, 37% de dejar de consumir oca a causa de la dificultad que se ha generado para conseguirla, el 12% afirma que dejó de consumir garbanzo a causa del tiempo que lleva cocinarlo y el 2% dejó de consumir camote porque ya no lo producen con frecuencia.

**9. ¿Cree Ud. Que pueda conservar en sus hijos las formas ancestrales de preparar los alimentos?**



Conservar tradiciones	Personas	%
SI	190	72%
NO	74	28%
	264	100%

GRAFICO: N° 9

AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

El 72% de la población asegura que si podrá conservar en sus hijos las nuevas formas ancestrales de preparar los alimentos ya que existen libros y las tradiciones se llevan de generación en generación, mientras que el 28% asegura que ya no podrían conservar en sus hijos las formas tradicionales de preparar los alimentos porque a los jóvenes ya no les interesa lo tradicional y se basan más en la comida rápida.

**10. ¿Cuáles son las nuevas técnicas culinarias que Ud. Conoce que haya influido en la pérdida de las técnicas Tradicionales?**

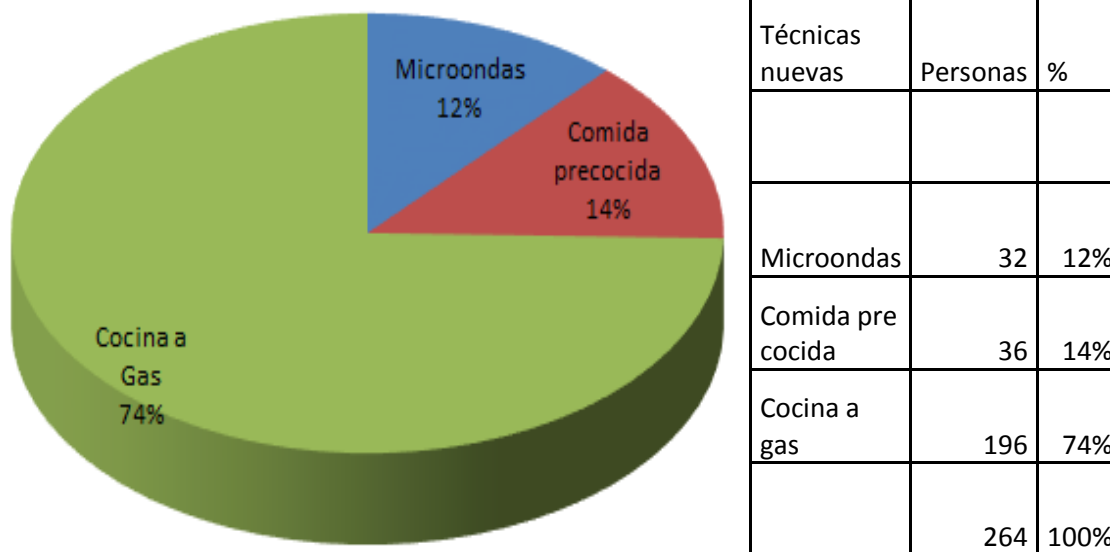


GRAFICO: N° 10

AUTOR: Evelin Guamán.

FUENTE: Encuestas realizadas en la parroquia de Puenbo.

**Interpretación.**

El 74% de la población encuestada afirma que la cocina a gas a influido mucho en la pérdida de las técnicas tradicionales ya que aseguran que es más fácil y más rápido preparar en una cocina a gas q en un fogón de leña, el 14% tiene la certeza que la comida pre cocida ha influido mucho ya que no es necesario tener un proceso de cocción completo y el 12% asegura que el microondas al facilitarles la cocón de sus alimentos ya no les permite conservar las técnicas tradicionales

#### **4.2. Análisis e interpretación de resultados.**

Después de haber realizado una serie de encuestas y tabulado los datos obtenidos, se llegó a la conclusión que la desvalorización de la cultura gastronómica ancestral de la parroquia de Puenbo se dio a causa de las nuevas técnicas culinarias que se han ido imponiendo con el transcurso de los años, conforme se ha ido aumentando la innovación en el campo de nuevas tecnologías gastronómicas, llegando así la cocina a gas misma que poco a poco ha ido remplazando al fogón de leña, ya que son muy pocas las familias que aún conservan la hoguera, que aparte de cocer sus alimentos conservaban el calor del hogar

Indiscutiblemente con la aparición de la cocina a gas se dejó de usar las ollas de barro o arcilla y se remplaza con la utilización de las ollas de aluminio que a pesar de ser muy dañinas para nuestro organismo se las sigue usando.

Por otra parte apareció el tan famoso microondas que es un electrodoméstico que ha ocupado una posición muy importante en las amas de casa de la parroquia de Puenbo ya que se ha vuelto un artefacto de cocina muy imprescindible ya que en su gran mayoría dichas mujeres son profesionales y ya no únicamente se dedican a las labores del hogar sino que también acuden a sus trabajos diarios , los mismos que no les permiten contar con el tiempo suficiente para poder preparar sus alimentos, por lo que han optado por comprar y consumir alimentos pre cocidos, lamentablemente algunas mujeres no cuentan con el tiempo suficiente para consumir sus alimentos en la hora que les asignan en sus trabajos para el almuerzo, se vieron en la obligación de

consumir comida rápida como por ejemplo el pollo broster, la hamburguesa y las papas fritas, la denominada comida chatarra, esta comida hoy en día ocupa un lugar muy importante en la población debido a que por la rapidez del servicio y el tiempo han hecho que los niños desde edades tempranas ( 3 años hasta un adulto mayor de 65 años) consuman este tipo de alimentación comida rápida.

Con el transcurso de los años y la época asombrosamente se ha adquirido y adoptando técnicas gastronómicas y productos extranjeros que poco a poco se han vuelto como propios en nuestro país, con accesibilidad para el consumo y con precios muy módicos, esto ha evolucionado en los jóvenes por lo que se espera que este documento escrito sirva como una base o un apoyo para las generaciones futuras para que no olviden la cultura y las técnicas gastronómicas ancestrales de la parroquia de Puembo, porque de ahí parten las raíces de un pueblo que años atrás se alimentaba de manera sana, con alimentos que proporcionaban energía a sus agricultores y en sí a toda la población Puembeña, incluido los niños y jóvenes

### **4.3. Conclusiones.**

- Mediante la recolección de datos realizada en la parroquia de Puembo se pudo constatar que la influencia de nuevas técnicas culinarias generó la desvalorización de la cultura gastronómica ancestral.
- Después de realizar un análisis se constató que la mayoría de amas de casa ya no conservan técnicas culinarias ancestrales debido a la surgente innovación tecnológica gastronómica.
- La elaboración del recetario técnico culinario influirá mucho en la conservación de las técnicas culinarias ancestrales ya que estará a disposición de quien lo requiera en la biblioteca comunitaria de la parroquia.



#### **4.4. Recomendaciones.**

- Inculcar a las nuevas generaciones la cultura gastronómica ancestral para que de esta manera no se pierdan los métodos propios de preparar los alimentos y así conservar las raíces de la comunidad.
- A pesar de que haya influido con el pasar del tiempo la innovación gastronómica en la pérdida de costumbres culinarias, aun se puede conservar las técnicas ancestrales creando un ambiente de gusto a estos platillos.
- Se recomienda a todos los pobladores de la parroquia de Puenbo que puede hacer uso de este recetario en cualquier momento, de esta manera inculcar a sus hijos a consumir alimentos que son originarios de su parroquia.

## **QUITA PARTE: PROPUESTA.**

### **5.1. RECETARIO DE COCINA TRADICIONAL PUEMBEÑA.**

#### **5.2. Justificación.**

El arte de la gastronomía pumbeña se está perdiendo, así como sus costumbres. Cientos de años de cultura gastronómica son reemplazados por alimentos de producción altamente tecnificados. Por esta razón este recetario, va dirigido a todos los habitantes de la parroquia de Pumbo, de esta forma se pueda inculcar en sus hijos la costumbre de consumir productos autóctonos y así no permitir que la comida típica de la parroquia desaparezca y al contrario permanezca de generación en generación.

#### **5.3. Impacto.**

Mediante este recetario se espera que con el transcurso de los años no se pierda la gastronomía tradicional, inculcando a los jóvenes a mantener los conocimientos de sus raíces y su gastronomía.

#### **5.4. Objetivos.**

##### **5.4.1. General.**

- Elaborar un recetario con recetas representativas de la parroquia de Pumbo, para que los habitantes lo puedan apreciar en su biblioteca cultural.

#### **5.4.2. Específicos.**

- Investigar principales platillos gastronómicos de la parroquia.
- Elaborar receta de bajo costo con productos típicos de la parroquia de Puenbo.

#### **5.5. Ubicación sectorial y física.**

**Parroquia:** Puenbo.

**Cantón:** Quito.

**Provincia:** Pichincha.

#### **5.6. Viabilidad.**

Todos los moradores de la parroquia de Puenbo tendrán accesibilidad al recetario de comida tradicional Puenbeña, ya que estar a disposición del público en la biblioteca parroquial que se encuentra ubicado en el centro de Puenbo.

#### **5.7. Plan de ejecución.**

