



**INSTITUTO TECNOLÓGICO DE TURISMO Y
HOTELERÍA
INTERNACIONAL**

GASTRONOMÍA

**"GASTRONOMÍA LOCAL Y SU REPERCUSIÓN EN LAS
GENERACIONES ACTUALES DE LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA"**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA.**

AUTOR: EDISON GUALOTUÑA

TUTOR: LIC. ROBERTO MOLINA

QUITO - ECUADOR.

ENERO, 2013

DEDICATORIA

Esta tesis es el fin de una etapa importante de mi vida
y el comienzo de otras.

Y está dedicada:

A dios por haberme dado la sabiduría y fortaleza para que
fuere posible alcanzar este triunfo.

A mi familia por su cariño, su apoyo y empeño para que yo
sea una mejor persona cada día, en especial a mi madre,
por su empuje para que me convierta en un hombre de bien.

Y sobre todo a mi esposa Andrea Ipiales y a mi hija
Meylin, por haberme permitido qué parte de su tiempo lo
emplee en este trabajo.

AGRADECIMIENTO

A cada uno de mis maestros q participaron en mi desarrollo profesional, que sin su guía y conocimientos no estaría en donde me encuentro ahora.

A todos los directivos que conforman el Instituto Tecnológico Internacional "ITHI", a mis compañeros, y todas aquellas personas q colaboraron para la realización de esta tesis, hago extensivo mi más sincero agradecimiento.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Edison Miguel Gualotuña Arias declaro de forma verbal y escrita que este trabajo de investigación que lleva como tema: **"GASTRONOMÍA LOCAL Y SU REPERCUSIÓN EN LAS GENERACIONES ACTUALES DE LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA"**, es de mi estricta autoría y autenticidad.

Responsabilizándome de los conceptos, propuestas y opiniones hechas en el documento presentado.

Atentamente

Edison Gualotuña

Quito, Noviembre del 2012

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO

Licenciado

Christian Roberto Molina Nuñez

TUTOR DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", de Quito; por lo tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Lic. Roberto Molina

Quito, Noviembre del 2012

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

En el siguiente documento consta la cesión de derechos de mi trabajo de fin de carrera en conformidad con las siguientes clausulas.

PRIMERA: El Lic. Roberto Molina, por sus propios derechos, en calidad de tutor del trabajo de fin de carrera, y el Sr. **Edison Miguel Gualotuña Arias**, por sus propios derechos, en calidad de autor de trabajo de fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO; **Edison miguel Gualotuña Arias**, realizó el trabajo de fin de carrera titulado "**Gastronomía Local y su repercusión en las Generaciones Actuales de la Parroquia de Zámbriza**", para obtener el título de **Tecnólogo en Gastronomía**, en el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", bajo la tutoría de el **Lic. Roberto Molina**.

DOS; Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", que los trabajos de fin de carrera se materialice, se difunda y se lo aplique en beneficio de la comunidad y de los estudiantes que conforman el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI"

TERCERO; Comparecen, **Lic. Roberto Molina**, en calidad de tutor del trabajo de fin de carrera, y **Edison Miguel Gualotuña Arias**, como autor del mismo, por medio del presente escrito, tiene a bien ceder de forma gratuita

sus derechos en el trabajo de fin de carrera con el título "**Gastronomía Local y su repercusión en las Generaciones Actuales de la Parroquia de Zámbriza**"; y conceden autorización para que el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional "ITHI", puedan utilizar este trabajo en beneficio de los estudiantes o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: Las partes involucradas declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente Acta de Cesión de Derechos del Trabajo de Fin de Carrera.

TUTOR
Lic. Roberto Molina

AUTOR
Edison Gualotuña

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Portada	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaración de Autoría.....	iv
Certificación del Director del Trabajo de Grado.....	v
Acta de Cesión de Derechos.....	vi

INDICE

PRIMERA PARTE: PROBLEMA DE INVESTIGACION	13
1.1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.3 OBJETIVOS	16
1.4.1 GENERAL.....	16
1.4.2 ESPECÍFICOS	17
1.4 JUSTIFICACIÓN	17
1.4.1 RELEVANCIA SOCIAL	17
SEGUNDA PARTE: MARCO TEÓRICO	19
2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	19
2.2 MARCO TEÓRICO.....	20
CAPITULO I. ÁMBITO ESPACIAL DE LA PARROQUIA DE ZÁMBIZA... ..	20
1.1 ZÁMBIZA.....	20
1.2.1 SITUACIÓN GEOGRÁFICA.....	20
1.2.2 TOPOGRAFÍA.....	22
1.2.3 REFERENCIAS HISTÓRICA.....	23
1.2.4 COSTUMBRES Y TRADICIONES	23
CAPITULO II. GASTRONOMÍA DE ZÁMBIZA.....	27
2.1 GASTRONOMÍA TRADICIONAL Y TÍPICA.....	27
2.2 GASTRONOMÍA ACTUAL.....	29
CAPITULO III. REPERCUSIÓN CULTURAL.....	29

3.1 ANTECEDENTES.....	29
3.2 PRECEDENTES.	30
CAPITULO IV. OTROS PROBLEMAS QUE INFLUYEN EN LA PÉRDIDA DE LA GASTRONOMÍA DE ZÁMBIZA.	31
4.1 DESCONOCIMIENTO DE LOS PROCESOS DE ELABORACIÓN DE LOS PLATOS TRADICIONALES.	31
4.2 INEXISTENCIA DE LA COMERCIALIZACIÓN INTERNA DE LA GASTRONOMÍA ZAMBICEÑA.	32
HABAS CALPAS	33
TORTILLAS DE MAÍZ Y ZAPALLO	34
MAQUIUCHO	35
UCHUCUTA.....	36
CALDO DE 31	37
TERCERA PARTE: METODOLOGÍA	38
3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	38
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	39
3.2.1 CALCULO DE LA MUESTRA.	39
3.3 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	40
3.4 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO.....	41
3.5 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS	41
CUARTA PARTE: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	43
4.1 PRESENTACIÓN GRAFICA DE RESULTADOS	43
4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	51
4.3 CUADRO COMPARATIVO:	55
CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES.	60
REFERENCIAS	61
APÉNDICE A: ENCUESTA	62
ANEXOS	64

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Tabulacion Encuesta Pregunta 1.....	42
TABLA 2: Tabulacion Encuesta Pregunta 2.....	43
TABLA 3: Tabulacion Encuesta Pregunta 3.....	44
TABLA 4: Tabulacion Encuesta Pregunta 4.....	45
TABLA 5: Tabulacion Encuesta Pregunta 5.....	46
TABLA 6: Tabulacion Encuesta Pregunta 6.....	47
TABLA 7: Tabulacion Encuesta Pregunta 7.....	48
TABLA 8: Tabulacion Encuesta Pregunta 8.....	49

ÍNDICE DE GRÁFICO

GRÁFICO 1: Tabulacion Encuenta Pregunta 1.....	42
GRÁFICO 2: Tabulacion Encuenta Pregunta 2.....	43
GRÁFICO 3: Tabulacion Encuenta Pregunta 3.....	44
GRÁFICO 4: Tabulacion Encuenta Pregunta 4.....	45
GRÁFICO 5: Tabulacion Encuenta Pregunta 5.....	46
GRÁFICO 6: Tabulacion Encuenta Pregunta 6.....	47
GRÁFICO 7: Tabulacion Encuenta Pregunta 7.....	48
GRÁFICO 8: Tabulacion Encuenta Pregunta 8.....	49

INTRODUCCIÓN

El Ecuador es considerado por muchas grandes naciones como un paraíso, ya que en este territorio existe gran variedad de flora y fauna. Por esta razón existe una amplia gastronomía, que varía de pueblo en pueblo.

Es así que cada uno de los barrios, parroquias, cantones, y ciudades del Ecuador tienen sus platos representativos, por ejemplo dentro de la Parroquia de Zámboza, se encuentra un rico conjunto de sabores de la sierra ecuatoriana, representado en platos que contienen los productos típicos cultivados en la región.

Es aquí donde algunas de las tradiciones culinarias se niegan a morir y en algunos hogares todavía se encuentra el maquiucho, la uchuta, habas calpas, tortillas de maíz y zapallo asadas en tiesto. Pero también es evidente que las generaciones actuales no se preocupan por seguir o mantener la riqueza gastronómica de la parroquia.

PRIMERA PARTE: PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 Identificación del Problema de Investigación

La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por una gran variedad de sabores y aromas. La cocina nacional es una mezcla entre la tradición de antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido marcando la identidad gastronómica en el territorio del país.

En Ecuador son muchas las variedades de platos que se puede encontrar, así todo aquel que quiera conocer la cocina ecuatoriana se dejará enamorar por los excelentes sabores que esta posee.

Parte de nuestra cultura gastronómica se basa en la cocina indígena, la misma que estaba regulada por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados; normalmente era simple y dependía de la caza o de la temporada de

los frutos, pero tenía fechas especiales que le brindaban la oportunidad de mostrar su magnificencia. (http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm)

La ocasión más relevante de la cocina indígena era en la época de las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas, donde se degustaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes como la quinua, el aguamiel del penco y la chicha madura.

Cabe resaltar que la cocina de cada barrio, parroquia, cantón o provincia, ha entrando en un proceso de recesión gastronómica, debido al incremento de la migración de la gente a trabajar fuera, dejando a un lado la actividad agrícola y ganadera que eran el principal proveedor natural que poseían dichos sitios.

Así también se podría enunciar que otros de los factores son la proximidad de algunos sectores con las grandes ciudades y la convivencia con otras culturas gastronómicas, que en algunos casos son perjudiciales para la salud, dejando atrás el bienestar alimenticio que debe tener el ser humano.

Es en este momento donde se hace necesario extender los límites del buen vivir donde se dice que las personas y poblaciones tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en relación con su diversidad, identidad y tradiciones culturales, que hacen que un pueblo tenga su magia propia.

Luego de este preámbulo cabe la pregunta ¿En dónde ha quedado la gastronomía zambiceña?, si ya los jóvenes la desconocen en su totalidad, debido a que sus preferencias alimentarias están dirigidas a los platos de comida rápida.

Y por esta razón es necesario, analizar la situación en la que se encuentra la gastronomía de la parroquia de Zámbriza. Esta parroquia situada a 5 minutos de la ciudad de Quito siguiendo por la Av. Simón Bolívar hacia el norte, donde es evidente que ya no existen los grandes sembríos, donde se generaba la materia prima para elaborar deliciosos platos como: la uchucuta, el maquiucho, el mishque, etc. Dichos platos eran la base de la mesa de esta población, en festejos y fiestas familiares.

1.2 Formulación Del Problema

¿En qué hábitos alimenticios ha afectado la gastronomía local y como ha influido en las generaciones actuales?

1.3 Objetivos

1.4.1 General.

Investigar la gastronomía local y la influencia que ésta ejerce en la cultura de los jóvenes de la parroquia de Zámbriza, debido a que estas generaciones están adoptando

culturas y tradiciones que no pertenecen a la parroquia para hacer un diagnóstico de la situación actual de esta gastronomía, y con ello fomentar el rescate de la cultura gastronómica tradicional.

1.4.2 Específicos

- Analizar la gastronomía local y verificar cuáles son las tendencias alimentarias en la actualidad.
- Investigar en forma general el tipo de alimentación que tenía la población y cómo influenciaba ésta en sus costumbres y tradiciones.
- Comparar la gastronomía tradicional de la parroquia de Zámbez, con la gastronomía actual de la misma.

1.4 Justificación

1.4.1 Relevancia Social

Al realizar este trabajo de investigación se intenta aportar con el rescate de las tradiciones que componen la gastronomía zambiceña, lo cual mejorará la nutrición

tanto de la niñez, como de la juventud de la parroquia;
además permitirá que estas tradiciones se puedan dar a
conocer y difundir para que con el tiempo no
desaparezcan.

SEGUNDA PARTE: MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

En la actualidad no existe ninguna tesis referente a la gastronomía, costumbres y tradiciones de la Parroquia de Zámbara, por lo cual la presente investigación sería la primera recopilación de estos datos. Cabe recalcar que existe un libro del Señor Manuel Mesías Carrera titulado "Trascendencia, Cultura y Tradiciones de Zámbara". De donde se tomó las costumbres gastronómicas de la Parroquia de Zámbara, además de la trascendencia que esta tiene en las diferentes manifestaciones culturales.

Mediante la convivencia dentro de la parroquia de Zámbara, se observó que no existen lugares donde se difunda o se oferte la gastronomía típica de la zona, tanto para los habitantes y los turistas.

2.2 Marco Teórico

CAPITULO I. Ámbito Espacial De La Parroquia de Zábiza

1.1 Zábiza.

Parroquia que pertenece a la ciudad de Quito, y que es una de las más antiguas de la ciudad con 423 años de fundación parroquial.

1.2.1 Situación Geográfica.

La parroquia de Zábiza está ubicada al noreste de Quito a 4.5 kilómetros aproximadamente, está rodeada por valles y montañas.

Sus límites son:

- Al Norte: Desde el cruce de la vía Quito-Llano Chico, con la quebrada Gualó; ésta aguas abajo hasta pasar por el camino Zábiza-Llano Grande; sigue por este camino hasta atravesar la quebrada Tantaleo; aguas

abajo, hasta su desembocadura en el río San Pedro.

- Al Este: El río San Pedro, aguas arriba hasta la desembocadura en la quebrada Escaleras.

- Al Sur: La quebrada Escaleras, aguas arriba, hasta su confluencia con la quebrada Cachihuayco; ésta aguas, arriba, hasta unirse con los orígenes de la quebrada Zámiza o Nayón luego denominada quebrada Monteserrín hasta enlazar con las calles El Inca y Los Nogales.

- Al Oeste: Por la calle Los Nogales hasta el cruce con la quebrada Gualó.

En esta delimitación constan el Centro Parroquial y su Anejo San José de Cocotog.

Un dato importante que hay que mencionar es que estos límites son actuales pues según información de los Censos Nacionales del año 1974. En su fundación eclesiástica el 11 de febrero de 1584, Zámbezta estaba integrada por todo el valle, actualmente dividido en las parroquias: Zámbezta, Calderón, Nayón, Llano Chico, San Isidro y San José del Inca, con sus respectivos Barrios y Anejos. (Pagina web del Consejo Provincial De Pichincha)

1.2.2 Topografía.

La topografía de la cabecera o centro parroquial de Zámbezta tiene la forma de un ángulo agudo en la parte inferior, la parte ancha ubicada al lado occidental mide aproximadamente un kilómetro y medio y su costado oriental termina en punta, aparentemente formando una hoja puntiaguda.



Fuente: Google Earth

1.2.3 Referencias histórica.

El antiguo cacicazgo de Zám-biza fue en la Colonia, un importante núcleo indígena y fuente de tributos y de abastecimiento de fuerza de trabajo para Quito.

Fiestas:

- De Parroquialización, con disfraces y comida tradicional
- Del patrono San Miguel, con sacerdotes que donan un vestido nuevo para el santo y organizan el festejo.
- Fiesta Mayor

1.2.4 Costumbres y tradiciones

Varias celebraciones nativas a la siembra, cosecha, solsticios, fueron remplazadas por las españolas.

El 11 de febrero la liturgia celebra la fiesta oficial de la purificación de Nuestra Señora de la Candelaria.

Las fiestas religiosas se celebran el 29 de Septiembre en homenaje al patrono San Miguel, en la víspera, por la noche, la población asiste a la quema de chamiza y castillo.



Imagen del Arcángel San Miguel, patrono de la parroquia

Fuente: Diario El Comercio

Al siguiente día se puede disfrutar del tradicional albazo, los priostes sirven el desayuno a los disfrazados, a los cabecillas y fiesteros, hay también la

procesión alrededor del parque central y las misas de los disfrazados y del prioste.

Por la noche la población y los visitantes se concentran en el parque para bailar al ritmo de la Banda de Pueblo.

El domingo es tradicional a las salvas y dianas donde después de la misa de las cinco de la mañana se sirve un chocolate con pan.

En el transcurso del día se observa la preparación para la misa y la procesión de San Miguel alrededor del parque.

Después de la procesión sigue la entrega de regalos al cura de la parroquia, con motivo de agradecerle por la celebración y por haber escogido al prioste, dando paso a las entradas, que consiste en dar una vuelta al parque

con los disfrazados, en donde ellos lanzan naranja, colaciones, mandarinas, oritos, hacia adelante, donde la gente avanza hacia atrás y salta para recoger las frutas y dulces.

Luego la gente sigue a la banda hacia el centro del parque donde se celebra el pucara, que no es más que un brindis comunitario si así se lo podría denominar, es aquí donde los disfrazados regalan licor pico a pico a los visitantes y acompañantes de la fiesta.

Minutos después se dirigen a la casa del prioste en donde antes de empezar a repartir la comida a todos los acompañantes estos sean invitados o a la gente que viene a ver las fiesta de SAN MIGUEL el párroco de Zámbriza bendice una gran mesa que es un plástico tendido en el suelo con mote, arveja amarilla y habas, y en donde la gente puede coger en fundas para llevar a su hogar.



Bailarines en las Fiestas de San Miguel

Fuente: Diario El Comercio

CAPITULO II. Gastronomía de Zámbez.

2.1 Gastronomía tradicional y típica.

Dentro de la cultura gastronómica de Zámbez, como en casi toda la región Sierra, se encuentra la utilización de productos nativos como base de la cocina, entre estos se puede encontrar:

- Maíz,
- Habas,
- Arveja,
- Frejol,
- Papas,
- Quinoa, etc.

Claro está que se los acompañan con carne de:

- Borrego,
- Chivo,
- Chanco,
- Res,
- Pollo de campo.

Estos componentes son los principales productos de algunos platos típicos y tradicionales de la zona como:

- Maquiucho,
- Uchucuta,
- Habas calpas,
- Caldo de 31,
- Menudo,
- Tortillas con caucara, etc.

Cabe recalcar que la preparación de estos platos toma mayor importancia en las ocasiones especiales.

2.2 Gastronomía actual.

En la actualidad la identidad gastronómica de la parroquia se está perdiendo poco a poco, debido a la introducción de otros tipos de gastronomía, ya sea por parte de personas de otras ciudades que se han trasladado a la parroquia o por ideas de negocios que prosperan en la zona, por tal motivo hoy en día se encuentra platos de otras regiones como son:

- Encebollados,
- Yahuarlocro,
- Hornado,
- Pollo asado,
- Salchipapas, etc.

CAPITULO III.Repercusión cultural

3.1 Antecedentes.

Se puede mencionar que la gastronomía en el pasado jugaba un papel muy importante, no solo en los festejos de la

parroquia o en algún acto cultural; sino también en la alimentación de las familias.

En la antigüedad el nivel de alimentación era mejor, porque se conseguían productos de otras regiones mediante el intercambio y la recolecta llamados primicias, las cuales eran manejadas por los curas de la parroquia; esto consistía en que un grupo de hombres y mujeres se dirigían hacia otras parroquias y ayudaban a las cosechas, donde los curas párrocos eran dueños de la mayoría de las tierras y eran quienes daban una ración para los acompañantes a las cosechas, como pago por su trabajo.

3.2 Precedentes.

En la actualidad los productos procesados y la facilidad que existe en el supermercado de encontrar comida lista para servirse ha hecho que las generaciones actuales, hayan adoptado como un estilo de vida, la facilidad, o se podría decir el poco interés de estar dentro de una cocina preparando comida saludable.

Se puede también decir que en la mala alimentación de las generaciones actuales influyen mucho las comidas rápidas y el alcoholismo, incrementando así el sedentarismo juvenil.

CAPITULO IV. Otros problemas que influyen en la pérdida de la gastronomía de Zámiza.

4.1 Desconocimiento de los procesos de elaboración de los platos tradicionales.

En muchas de las familias de la parroquia de Zámiza, los jóvenes no conocen los procesos que se deben hacer en la preparación de platos típicos y tradicionales.

Una de las causas es la poca importancia que los jóvenes le dan a la gastronomía tradicional y al ritmo acelerado de vida, en el que las generaciones actuales están sumergidas.

Encontrar una identidad cultural indefinida, lleva a que se adopten culturas de otros países como propias, tal es el caso, que se observa en las generaciones actuales de la parroquia.

Por todo ello es necesario rescatar los platos típicos de la zona y su preparación, para que las generaciones actuales conozcan sus beneficios y puedan seguir con la transmisión de los mismos.

4.2 Inexistencia de la comercialización interna de la gastronomía zambiceña.

Debido al poco interés que existe, dentro de los pobladores de la parroquia de Zámbez por la gastronomía local; no existen lugares en donde se pueda disfrutar de dicha comida.

En la actualidad existen negocios de comida rápida y comida nacional, los mismos que han suplantado, la gastronomía local; mucho de esto se debe a la falta de

conocimiento de los platos tradicionales que existen en la zona.

4.3. Recetas de platos tradicionales de la zona.

Recetas recopilados de la zona que se están perdiendo.

Habas calpas

Ingredientes:

1 lb de Habas secas

2 lt de mishque

Preparación: se tuestan las habas hasta que la cascara este completamente marrón con tonos negros en algunos sectores, luego se las cocina junto al mishque durante 45 minutos. A continuación colamos y servimos.



Fuente:<http://fotos.subefotos.com>

Tortillas de maíz y zapallo

Ingredientes.

1 lb de harina de maíz

½ lb de zapallo

Azúcar al gusto

4 cdas. De mantequilla

1 lt. De leche

Procedimiento: hervir el zapallo junto a la leche hasta que se forme un pure. Juntar con la mantequilla, el harina de maíz y el azúcar hasta formar una masa homogénea. Hacer bolitas de 50 gr aproximadamente y aplastarlas formando unas tortillas. Colocar en el tiesto sin grasa y cocinarlas. Servir con leche.



Fuente: <https://encrypted-tbn2.gstatic.com/>

Maquiucho

Ingredientes.

300 gr de getas de vaca

150 gr de mote

½ lb de papas

2 hojas de col verde

2 cdas de cebolla blanca picada

2 cdas de cilantro y perejil picado

Sal y pimienta al gusto.

Preparación: colocar en una olla las getas de la vaca picada en cuadros junto con el mote y cocinar hasta que el mote esté listo para comer. Luego pelar y picar las papas junto con la col picada en cubos pequeños y añadir a la sopa. Agregar sal y pimienta al gusto. Servir con un poco de cebolla y las hierbas picadas.



Fuente:<http://fotos.subefotos.com>

Uchucuta .

Ingredientes .

2 lb de maíz seco

1 lb de papas

4 hojas de col verde

½ lb de arveja tierna

1 lb de carne de borrego

Sal y pimienta al gusto.

Preparación: tostar el maíz en un tiesto sin grasa hasta que esté dorado. Moler el maíz hasta obtener una harina. Aparte cocinar la carne de borrego junto a las papas, col, arveja y agregar el harina de maíz hasta obtener una mazamorra. Sal pimentar al gusto y servir.



Fuente:<http://www.google.com.ec/receta-mazamorra>

Caldo de 31

Ingredientes.

3 lb de estomago de res

1 taza de arroz

Orégano, achiote, leche.

3 dientes de ajo

2 cdas de cebolla blanca picada

2 cdas de cilantro y perejil picado

Sal y pimienta al gusto

Preparación: cocinar en una olla el estomago de res junto al ajo hasta que esté lista para comer. Retirar la res del caldo y agregar a este el arroz, la leche, el achiote, y sal pimienta al gusto. Una vez lista la sopa agregar el orégano, la cebolla y las hierbas picadas. Cortar 31 pedacitos de el estomago de res y servir juntos con el caldo.



Fuente: <https://encrypted-tbn2.gstatic.com>

TERCERA PARTE: METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación que fué aplicada es la investigación descriptiva:

Su objetivo consistió en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables". (Deobold B. Van Dalen y William J. Meyer, *extracto de internet.*)

Es por ello, que en el presente trabajo se toma este tipo de investigación ya que al final, de la recolección de los datos, se analizó los efectos que han tenido entre sí las variables de investigación.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

La Parroquia de Zámbara posee una densidad poblacional de 4017 habitantes, según el último censo nacional, y de donde se tomó en cuenta a las personas que estén dentro de un rango de edad de 16 a los 25 años, que se considera como la generación actual y es un grupo de 608 personas, de la cual se consideró una muestra representativa.

3.2.1 Cálculo de la muestra.

La fórmula que se utilizó es la siguiente:

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2 N}{e^2(N - 1) + (Z^2 \sigma^2)}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra

N = tamaño de la población

e = error admitido hasta el 5% equivalente 0.05

Z = nivel de confianza 95% equivalente 1.96

σ = desviación estándar de la población constante = 0.5

Así tenemos:

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2 N}{e^2(N - 1) + (Z^2 \sigma^2)}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.5)^2 608}{((0.05)^2 (608 - 1)) + ((1.96)^2 (0.5)^2)}$$

$$n = \frac{583.68}{2.47}$$

$$n = 236.30$$

La muestra representativa que se tomó en cuenta es de 236 personas.

3.3 Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información se aplicó:

- Encuesta estructurada con 5 preguntas dicotómicas, 2 preguntas abiertas, y una de opción múltiple (ver apéndice A)

3.4 Descripción Del Trabajo De Campo

Para recopilar la información necesaria y obtener un mejor resultado, se realizó las encuestas en las diferentes visitas a la Parroquia de Zámbriza.

Se realizó las encuestas a los colegios de la parroquia donde hay una mayor concentración de los jóvenes, y los fines de semana se tomó las encuestas que no se encuentran en los colegios o fuera del horario escolar. Esto se hizo en un solo fin de semana entre viernes y domingo.

Se hizo una visita a los lugares de expendio de comida en donde se realizó una búsqueda de la cocina autóctona de la parroquia de Zámbriza. Es necesario mencionar que también en el trabajo está relatada la convivencia con personas de la tercera edad.

3.5 Procesamiento Y Análisis

El procesamiento de los datos de las entrevistas se realizó después de cada visita hecha a la parroquia, recopilando las vivencias y los datos que se requieren para el presente estudio.

En cuanto a las encuestas, estas fueron tabuladas, analizadas y evaluadas al final de la toma. Y se recolectó los datos en hojas de cálculo (Excel), para la respectiva representación grafica.

CUARTA PARTE: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Presentación grafica de resultados

TABLA N°1

Pregunta 1: ¿Conoce usted sobre la gastronomía de Zámbriza?

	N° de encuestas	%
SI	98	41,5
NO	138	58,4

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 1

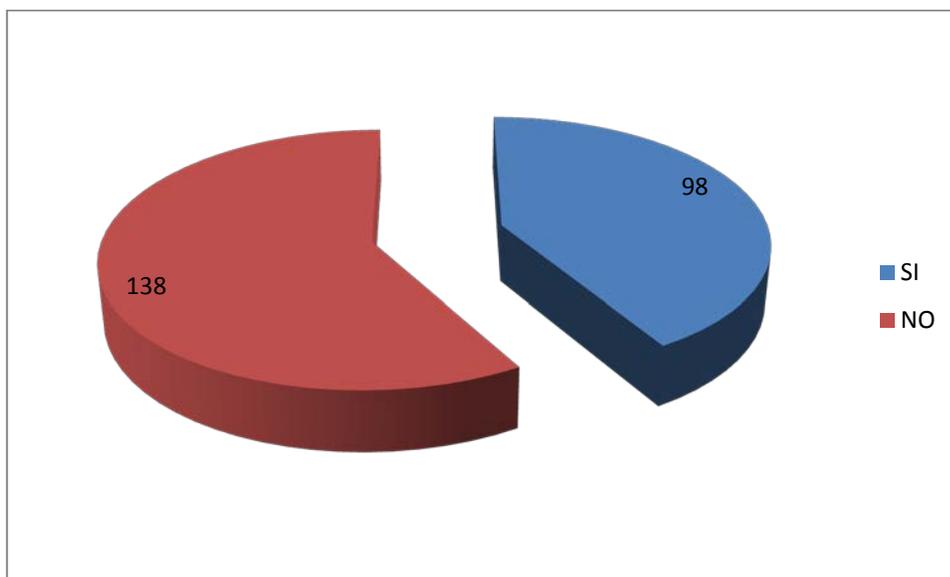


Gráfico 1: Relación de número de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul y No = rojo.

TABLA N° 2

Pregunta 2: ¿Conoce usted cuales son las recetas típicas y tradicionales de la gastronomía de Zábiza?

	N° de encuestas	%
SI	69	29,2
NO	167	70,8

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 2

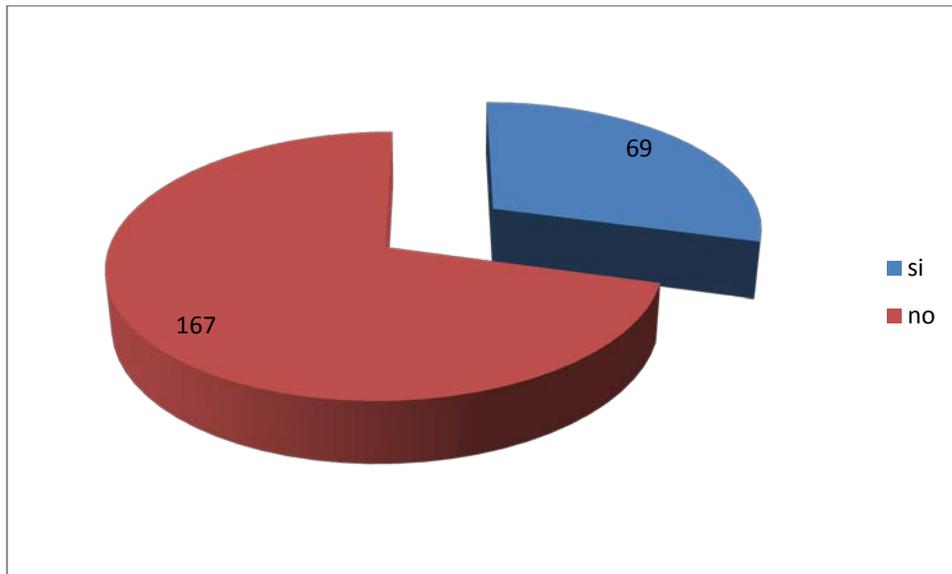


Gráfico 2: Relación de número de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul y No = rojo.

TABLA N° 3

Pregunta 3: ¿De estas comidas subraye la de su preferencia?

	N° de encuestas	%
salchipapa	70	29,6
tortillas	140	59,4
maquiucho	7	2,9
uchucuta	12	5,2
habas calpas	7	2,9

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 3

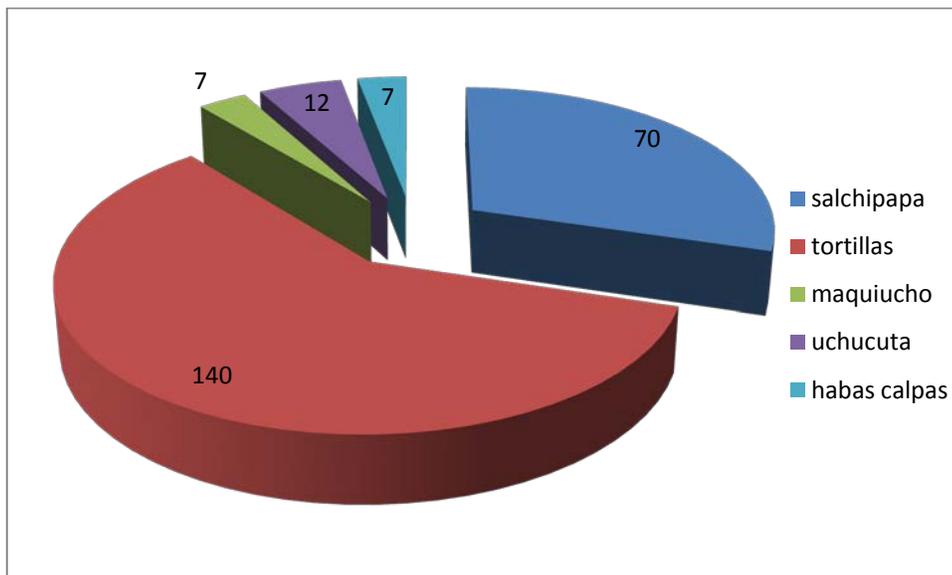


Gráfico 3: Relación de numero de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul y No = rojo.

TABLA N°4

Pregunta 4: ¿Usted sabe algo acerca de la preparación del maquiucho?

	N° de encuestas	%
SI	12	5,1
NO	224	94,9

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 4

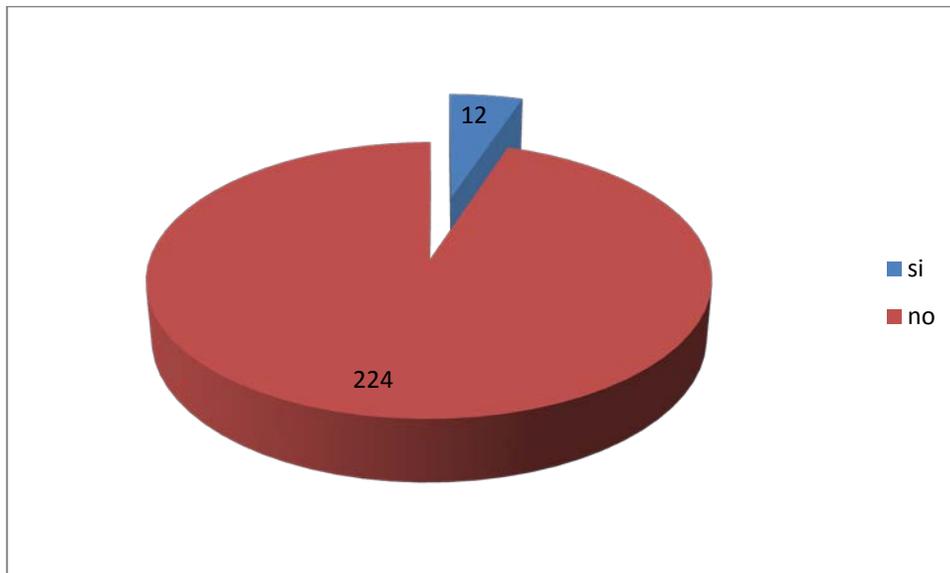


Gráfico 4: Relación de numero de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul y No = rojo.

TABLA N°5

Pregunta 5: ¿Usted sabe algo acerca de la preparación del uchucuta?

	N° de encuestas	%
SI	24	10,2
NO	212	89,8

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 5

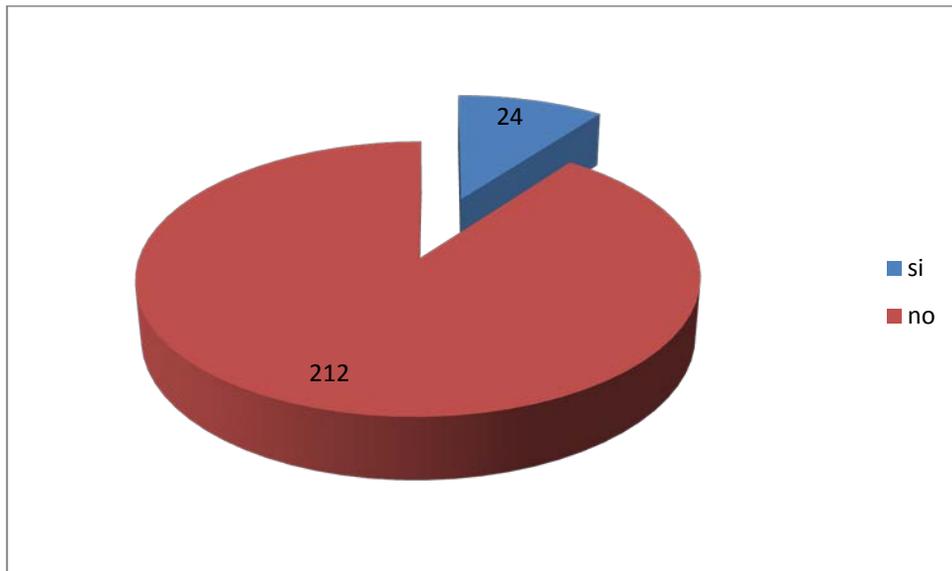


Gráfico 5: Relación de número de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul y No = rojo.

TABLA N°6

Pregunta 6: ¿Recuerda usted cual es el plato típico que preparaba su abuela?

	N° de encuestas	%
maquiucho	4	1,7
uchucuta	8	3,4
varios	224	94,9

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 6

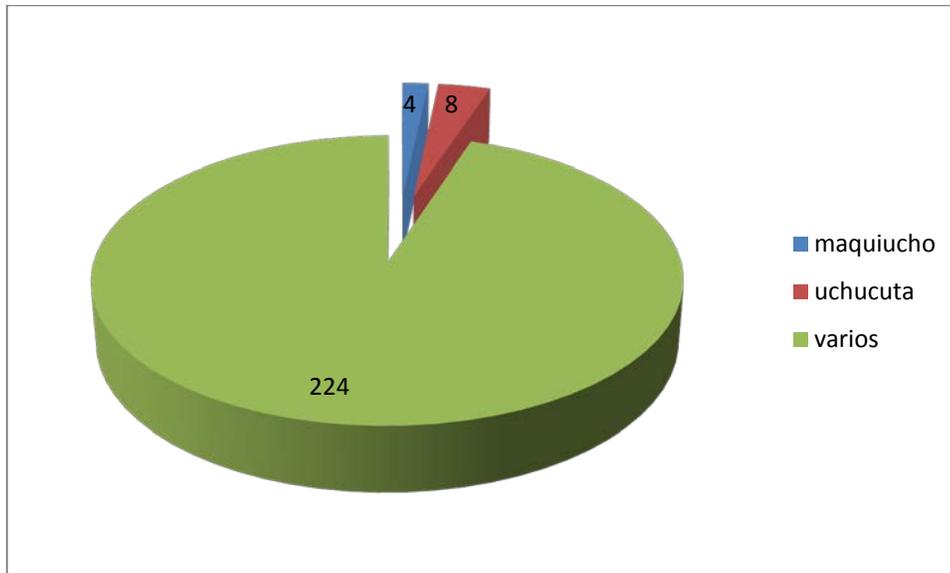


Gráfico 6: Relación de numero de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul, No = rojo y Varios = verde.

TABLA N°7

Pregunta 7: ¿Le gustaría que exista una feria donde se promueva la gastronomía de Zámbriza?

	N° de encuestas	%
SI	225	95,3
NO	11	4,7

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 7

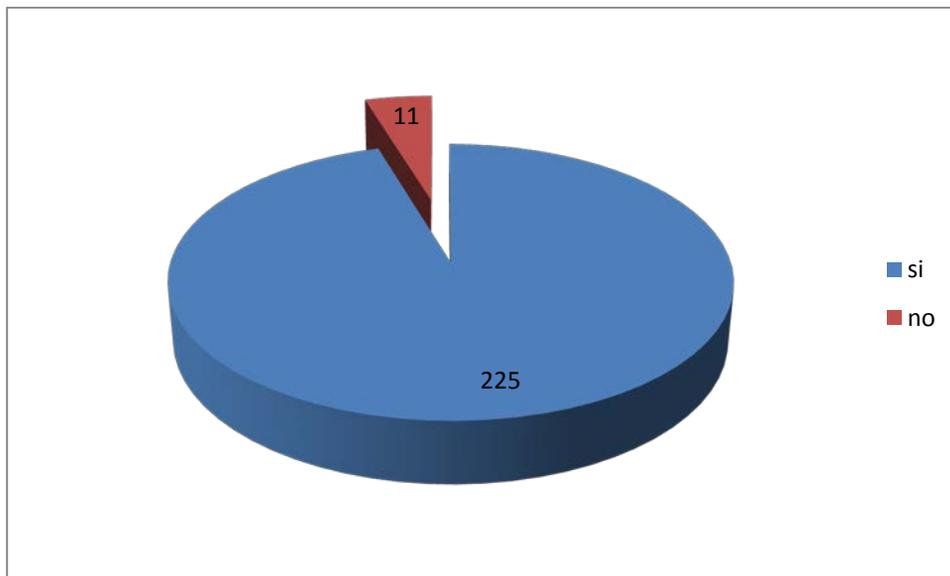


Gráfico 7: Relación de número de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul y No = rojo.

TABLA N°8

Pregunta 8: ¿Cuando usted era niño que comida típica le gustaba?

	N° de encuestas	%
maquiucho	2	0,9
uchucuta	1	0,4
varios	233	98,7

Nota: resultados tomados de la encuesta realizada por el investigador.

GRÁFICO 8

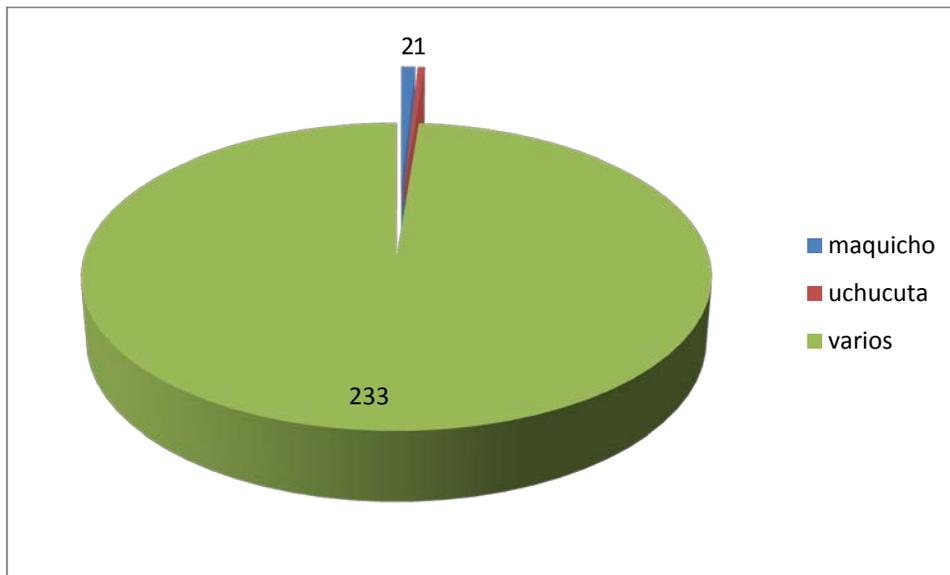


Gráfico 8: Relación de numero de encuesta en relación a las respuestas de la encuesta Si = azul, No = rojo y Varios = verde.

4.2 Análisis e interpretación de resultados

- PREGUNTA 1: Según el resultado que obtenemos después de realizar la encuesta, tenemos que de un total de 236 personas encuestadas 98 (que representa el 41.5 %), manifiesta que si conoce sobre la gastronomía de Zámbez, y 138 personas (que representa el 58.4 %) manifiesta que no conoce la gastronomía de de la parroquia.

Es decir que la mayoría de las generaciones actuales no conocen la gastronomía que existe dentro de la parroquia de Zámbez.

- PREGUNTA 2: En esta pregunta obtenemos como respuesta que 167 personas que corresponde al 70.8 % de un total de 236 personas encuestadas, no conocen las recetas típicas que la parroquia de Zámbez tiene.

- PREGUNTA 3: La mayoría de la generación actual tiene como preferencia platos como la salchipapa y las tortillas, que se están convirtiendo en algo típico dentro de la gastronomía de la Parroquia de Zámbara, reemplazando así a las tradiciones gastronómicas que existía antes en la parroquia.
- PREGUNTA 4: Como se constata en la grafica el 94.6% equivalente a 224 de 236 personas de las generaciones actuales, no saben ni conocen acerca de la preparación del maquiucho, que es un plato representativo de la parroquia de Zámbara.
- PREGUNTA 5: Se evidencia en la grafica N° 5, que el 89.8% de la muestra representativa no conoce como preparar la uchucuta, y por convivencia al momento de realizar las encuestas, podemos afirmar que tampoco la conocían.

- PREGUNTA 6: Después de realizada la encuesta se obtiene como resultado, que la mayoría de las generaciones actuales toman como referencia otro tipo de gastronomía, que no representa la cultura gastronómica de la parroquia, además no recuerdan si su abuela preparaba la cocina propia de la parroquia de Zámbara, esto puede ser porque sus abuelas no conocían o porque no les gustaba a sus nietos.

- PREGUNTA 7: Es necesario que se instauren lugares que difundan la gastronomía de la parroquia, ya que son parte importante de la identidad del pueblo, Así se constata que la mayoría de personas que están dentro de las generaciones actuales de la parroquia de Zámbara desea que se cree una feria gastronómica donde se pueda difundir y conocer la gastronomía de la parroquia.

- PREGUNTA 8: Según el grafico N°9 se puede decir que la preferencia alimentaria es de otro tipo de gastronomía, que se encuentran dentro de varios, por ejemplo: salchipapas, encebollado, mote pillo, arroz con pescado, entre otros. Y que la cocina propia de la parroquia no se encuentra entre su dieta habitual, esto se da por falta de conocimiento de la misma, y puede ser porque sus padres o abuelos tampoco la conocen.

4.3 Cuadro Comparativo:

CATEGORIA	CONSUMO ANTERIOR	BENEFICIOS	CONSUMO ACTUAL	PERJUCIOS	OBSERVACIONES
Entradas	habas calpas, caldo de 31.	<p>Las habas secas poseen un alto contenido de hidratos de carbono y proteína y fósforo; por lo que eran consumidas para obtener energía durante la jornada de trabajo, así como también favorecen a la digestión y a la memoria.</p> <p>Las vísceras rojas, en el caso del caldo de 31, aportan con cantidades de proteína similares a la carne pero con un nivel más alto de hierro.</p>	Salchipapas, hamburguesas.	Las salchipapas y hamburguesas, así como toda la comida chatarra poseen gran cantidad de grasas saturadas lo que produce el aumento del colesterol y grasa en el cuerpo.	La gran diferencia radica en lo saludable y lo que se encuentra primero en la calle y resulta más atractivo en las generaciones actuales.
Plato fuertes	maquiucho, uchucuta, papas con cuy ,etc.	La col verde se consumía mucho en sopas ya que es un alimento bueno para el estómago.	Arroz con huevo frito, arroz con pescado frito.	<p>El consumo excesivo de arroz produce sobrepeso.</p> <p>También el consumo de fritura eleva los</p>	Aunque los platos actuales también aportan con nutrientes a nuestro cuerpo, la gastronomía que existía antes en la parroquia de

		<p>El maíz en todas sus formas se comía diariamente ya que es un alimento muy saciante capaz de calmar el hambre durante mucho tiempo</p> <p>Las papas son un alimento que aporta mucha energía así como también son buenas para la digestión en especial si se las come con cáscara por la fibra que posee.</p>		niveles de colesterol en el cuerpo.	Zámbara era más rica y nutritiva. Y estas consistían en un aporte esencial para el fuerte trabajo que tenían los habitantes al labrar la tierra.
Postres	Tortillas de maíz y zapallo, chocolate.	El zapallo es un alimento muy rico en vitaminas es de fácil digestión, se lo utiliza para tratar diarreas, inflamaciones, entre otras cualidades está el que protege a la piel de los rayos ultravioletas así como también posee propiedades diurética y laxantes.	Espumilla, helados, gelatina, etc	Estos postres tiene un alto contenido de azúcar, colorantes y conservantes lo que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades como la diabetes	Los postres en la actualidad aportan con calorías y son mas una golosina, que en el mejor de los casos se quemaron con la vida agitada que lleva la juventud actual y en otros, que es la gran mayoría aporta a un nivel alto de obesidad de dicha generación. En cambio nuestros abuelos consumían estas delicias para rendir mejor en el trabajo ya que tiene un alto valor energético.

Bebidas	Chicha	<p>Contiene un alto contenido probiótico. En la antigüedades las personas que consumían frecuentemente la chicha no sufrían de diarreas ni afecciones intestinales</p>	Gaseosas	<p>El consumo excesivo de gaseosas lleva a una especie de adicción, pero también su consumo moderado aumenta el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, obesidad y descalcificación en los huesos.</p>	<p>A nivel de la región sierra de nuestro país se servía únicamente la chicha en forma tradicional, en la actualidad se sirve varios refrescos. Dejando atrás una bebida muy rica y refrescante.</p>

CONCLUSIONES

- Después de la realización del presente trabajo se pudo constatar, que en la parroquia de Zámbara no existe una buena difusión de padres a hijos, teniendo como consecuencia que la identidad gastronómica propia de la Parroquia de Zámbara se pierdan. Por lo que las generaciones actuales no conocen nada acerca de la gastronomía tradicional de la parroquia.
- Durante la investigación también se evidenció la falta de documentación e información que existe acerca de la gastronomía de la Parroquia de Zámbara, teniendo que recopilar vivencias y sobre todo las conversaciones que se tuvo durante la convivencia con la gente adulto mayor.
- Durante el proceso de la toma de las encuestas, se puede afirmar que la toma de las mismas hoy en día fue más rápida por lo que existe colegios dentro de

la parroquia. En cuanto al procesamiento y análisis no se tuvo mayores dificultades al obtener una respuesta que ya estaba prevista.

RECOMENDACIONES .

- Se debería establecer un programa de rescate de las tradiciones gastronómicas de la parroquia de Zámbara, en conjunto con los gobiernos parroquiales y las autoridades de las diferentes instituciones educativas que existen en la zona, con ello la alimentación de las generaciones actuales estarían un poco más garantizada. Además de que se promoverá la difusión de gastronomía para que en el futuro los nietos y bisnietos de las generaciones actuales conozcan de la gastronomía de su parroquia.
- Se debe recuperar las recetas ancestrales que tiene cada pueblo, para conservar la cultura y tradición gastronómica en sus distintas manifestaciones.
- Para la recopilación de datos más seguros en el caso de comida de las parroquias, es necesario buscar a historiadores y sobretodo conversar con las personas de mayor edad.

REFERENCIAS

- <http://www.euroresidentes.com/Recetas/cocina-ecuatoriana/cocina-ecuatoriana.htm>
- <http://www.slideshare.net/YeseniaCarrion/problemas-de-prdida-de-identidad-en-el-ecuador>
- http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm
- Fuentes personales.
- CARRERA Mesías m., SOLOMÓN Frank, 2007. Historia, Cultura y Música Ancestral de Zámboza. Quito - Ecuador.
- <http://joritabiday.blogspot.com/2011/06/beneficios-y-valor-nutricional-de-la.html>

APÉNDICE

Apéndice A: Encuesta

ENCUESTA SOBRE GASTRONOMIA LOCAL

Edad: _____

Sexo: M__ F__

Instrucciones: Encierre en un círculo la respuesta de su preferencia.

1. Conoce usted sobre la gastronomía de Zámbez?

SI

NO

2. Conoce usted cuales son las recetas típicas y tradicionales de la gastronomía de Zámbez.

SI

NO

3. De estas comidas indique cual es de su preferencia?.

Salchipapas

Tortillas con caucara.

Maquiucho (descripción del plato)

Uchucuta (sango de maíz tostado)

Habas Calpas

4. Usted sabe algo acerca de la preparación del maquiucho?.

SI

NO

5. Usted sabe algo sobre la preparación de la uchucuta?.

SI

NO

6. Recuerda usted cual era el plato típico que preparaba su abuela?.

7. Le gustaría que exista una feria donde se promueva la gastronomía de Zámbara?.

SI

NO

8. Cuando usted era niño que comida típica le gustaba?

ANEXOS

ZÁMBIZA

Iglesia



Fuente: Byron Arias

Túnel a la entrada de Zámbriza



Fuente: el comercio Fiestas de San Miguel

Parque Central



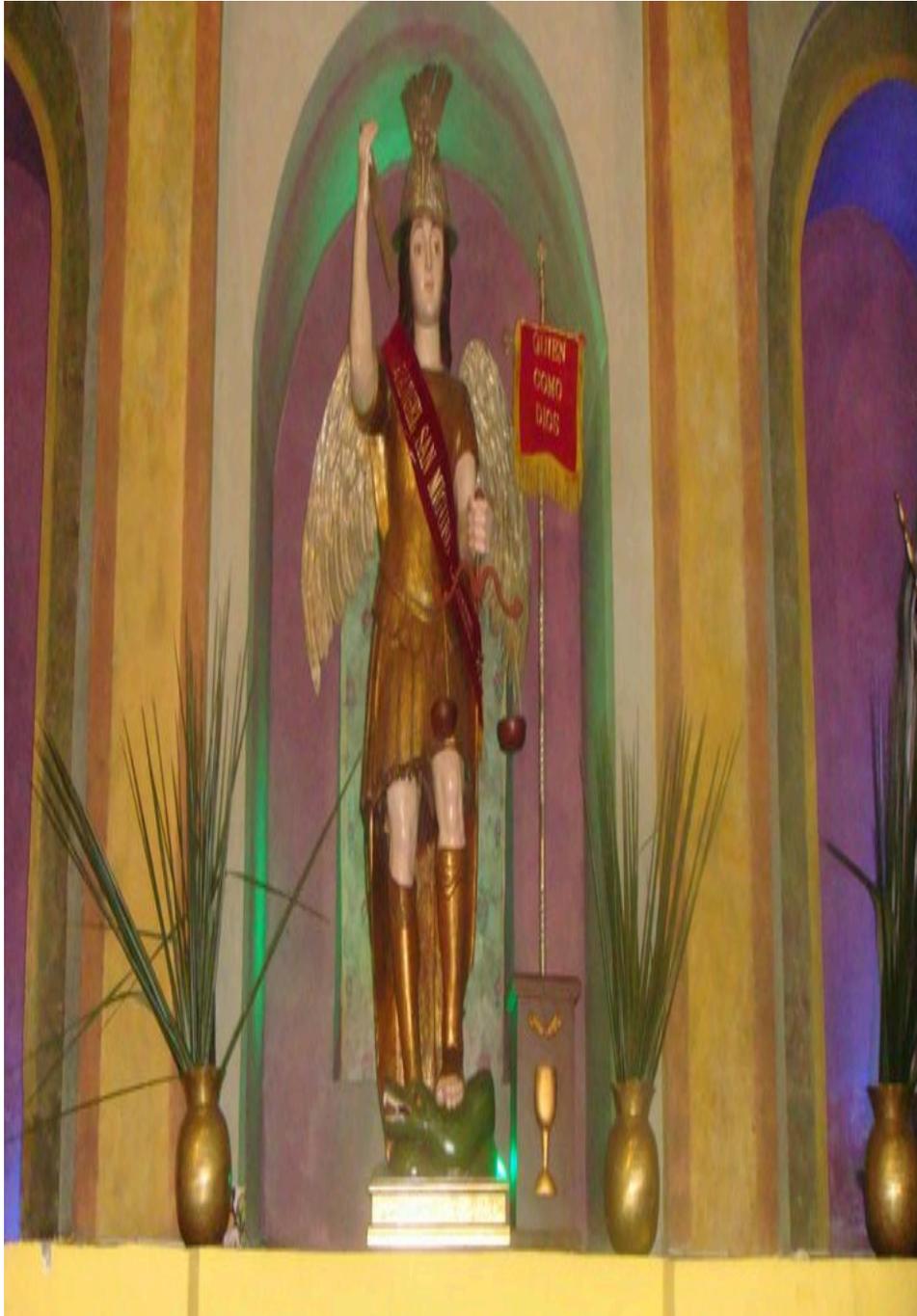
Fuente: Byron Arias

Banda de pueblo



Fuente: Presentación de Electrobanda en el Auditorio de la FLACSO

Fiesta de San Miguel Arcángel



Fuente: El Autor

Procesión.



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Celebración.



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Misa y almuerzo con todos los invitados



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Pucara



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Participantes

Disfrazados

Danzantes.



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Morenos



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Capitanes



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Párroco



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel

Invitados



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel



Fuente: Club Deportivo Inter Fiestas de San Miguel